

Согласовано:

Директор

2024г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»г.Туймазы

Аминеева Т.М.

2024г

Основное 10-дневное меню

для организации питания детей с 7 до 11 лет в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
на сумму 147,59 рублей

(осенне-зимний сезон)

2024-2025 учебный год

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. ОБЗ от 7-11 лет 2024 (осенне-зимний)

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

День: 1

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным I	90	8	12	8	168			2	11			3	3	2			
212	Макаронные изделия отварные**	150/3	6	3	37	200				18			15	47	9	1		
685,01	Чай с сахаром, лимон*	200/7			8	33			3				8	10	5	1		
70,26	Хлеб пшеничный обогащенный йодокрезином**	30	2		15	68							8	25	11			
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодокрезином**	20	1		8	36												
Итого за Завтрак		500	17	15	76	503			0	5	29	0	34	85	27	2		
Обед																		
51,03	Салат из свеклы с растительным маслом I	60	1	6	5	77			6				20	24	12	1		
54,02	Расходник ленинградский на мясном бульоне со сметаной II	200/5	7	8	16	161			14	8			23	73	27	2		
113,05	Плов из отварной говядины +	175	12	15	40	335			2				19	188	43	2		
685,01	Чай с сахаром*	200			8	31							5	8	4	1		
70,29	Хлеб пшеничный обогащенный йодокрезином**	40	3		20	90							10	33	14	1		
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодокрезином**	20	1		8	36												
Итого за Обед		700	24	29	97	730			0	22	8	0	77	306	100	7		
Итого за день			41	44	173	1233			0	27	37	0	111	391	127	9		

АО «ОБЩЕПИТ»
Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. ОБЗ от 7-11 лет 2024 (осенне-зимний)

День: 2
Неделя: 1
Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Принем пища, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
193,05	Каша молочная рисовая жидкая "а"	180/10	5	12	30	242		1	78		118	129	27		
693,01	Каша с молоком"	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	1	
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11		
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36									
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3	
Итого за Завтрак		570	13	17	82	522		0	15	98	0	268	289	68	
Обед															
17,09	Салат из моркови с растительным маслом !	60	1	3	8	62		3			15	30	21		
56,08	Борщ из св. капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной !	200/5	7	8	11	145		16	8		37	81	25	2	
96,08	Гуляш из отварного мяса !	90	10	16	5	201		3			17	109	19	2	
302	Каша пшениная вязкая+	150/3	4	4	25	151			19		14	89	31		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1	
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11		
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36									
Итого за Обед		758	25	31	80	694		0	22	27	0	96	342	111	
Итого за день			38	48	162	1216		0	37	125	0	364	631	179	

ДОУ ОБЩЕПИТ

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. ОБЗ от 7-11 лет 2024 (осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11 лет

День: 3

Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
32,11	Салат "Школьный"	60	1	5	4	65		5			18	20	11	1
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1
520,1	Картофельное пюре	150	3	5	26	160		26	36		42	22	33	1
2,24	Кисель с витаминами	200			18	78		2	18					
70,26	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином ¹⁾	30	2		15	68					8	25	11	
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином ¹⁾	20	1		8	36								
Итого за Завтрак		560	17	16	76	519	0	37	60	0	106	232	100	3
Обед														
21	Салат Витаминный	60	1	3	7	62		21			28	23	14	1
61	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2	3	16	91		13			13	15	20	1
451,11	Котлеты рубленые из говядины с соусом томатным	90	10	12	7	176		2	11		14	96	16	2
212	Макаронные изделия отварные ²⁾	150/3	6	3	37	200			18		15	47	9	1
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1
70,26	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином ¹⁾	30	2		15	68					8	25	11	
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином ¹⁾	20	1		8	36								
Итого за Обед		753	22	21	106	700	0	40	29	0	85	210	74	6
Итого за день			39	37	182	1219	0	77	89	0	191	442	174	9

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. ОБЗ от 7-11 лет 2024 (осенне-зимний)

Приложение В к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 4

Неделя: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
3,17	Бутерброд с сыром"	30/10	5	3	15	103			21		108	85	18	1		
186,03	Каша молочная Дружба жидкая"+	180/10	6	12	32	258	1	78			120	149	35	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36										
63,19	Сок 0,2(пак.)"	200			21	86		4			14	14	8	3		
Итого за Завтрак		650	12	15	84	514	0	5	99	0	247	256	63	6		
Обед																
142,01	Салат "Осенний" !	60	1	3	9	66		9			15	17	16	1		
63,29	Суп картофельный гороховый !!	200	5	4	17	116		9			25	46	28	2		
116,08	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом !	175	10	15	18	245		30	11		43	115	43	2		
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2		
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90					10	33	14	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Обед		705	22	22	102	673	0	48	11	0	115	233	117	8		
Итого за день			34	37	186	1187	0	53	110	0	362	489	180	14		

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. ОБЗ от 7-11 лет 2024г(осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПИН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11 лет

День: 5

Неделя: 1

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
21	Салат Витаминный I	60	1	3	7	7	62		21			28	23	14	1
113,05	Плов из отварной говядины +	175	12	15	40	335		2				19	188	43	2
685,01	Чай с сахаром*	200			8	31						5	8	4	1
70,36	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином*	35	2		17	79						9	29	12	1
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином*	30	2		12	54									
Итого за Завтрак		500	17	18	84	561		0	23	0	0	61	228	73	5
Обед															
33	Салат "Пестрый" I	60	1	3	7	7	59		6			17	19	10	1
75,18	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне!*	200	8	7	16	158		8	28			15	73	20	1
488,03	Птица тушеная в соусе с овощами !	175	14	15	21	280		21	34			40	126	45	2
686,01	Чай с сахаром, лимон*	200/7			8	33		3				8	10	5	1
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином!*	40	3		20	90						10	33	14	1
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином*	30	2		12	54									
Итого за Обед		712	28	25	84	674		0	38	62	0	90	261	94	6
Итого за день			45	43	168	1235		0	61	62	0	151	489	167	11

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. ОБЗ от 7-11лет 2024(осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 1

Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным !	90	8	12	8		166		2	11		3	3	2		
212	Макаронные изделия отварные ^м	150/3	6	3	37		200			18		15	47	9	1	
686,01	Чай с сахаром, лимоном ^м	200/7			8		33		3			8	10	5	1	
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином ^г !	30	2		15		68					8	25	11		
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином ^г	20	1		8		36									
Итого за Завтрак		500	17	15	76		503	0	5	29	0	34	85	27	2	
Обед																
16,12	Салат из моркови с сахаром !	60	1		7		32		3			16	32	22		
65,13	Суп крестьянский с рисовой крупой !	200	2	3	12		85		16			22	29	17	1	
104	Тефтели из говядины ^г !	90	9	14	11		206		4	13		31	107	18	1	
520,1	Картофельное пюре !	150	3	5	26		160		26	36		42	22	33	1	
2,24	Кисель с витаминами !	200			18		78		2	18						
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином ^г !	30	2		15		68					8	25	11		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином ^г	30	2		12		54									
Итого за Обед		760	19	22	101		683	0	51	67	0	119	215	101	3	
Итого за день			36	37	177		1186	0	56	96	0	153	300	128	5	

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. ОБЗ от 7-11 лет 2024г(осенне-зимний)

День: 2

Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прим. пище., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
3,17	Бутерброд с сыром	30/10	5	3	15	103			21		108	85	16	1	
193,05	Каша молочная рисовая жидкая	180/10	5	12	30	242		1	78		118	129	27		
2,32	Напиток с витаминами "Виташка"	200			19	78		20	120						
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	20	1		8	36									
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162									
Итого за Завтрак		500	14	22	93	621	0	21	219	0	226	214	43	1	
Обед															
6,07	Салат из белокочанной капусты !	60	1	3	7	62		31			38	28	16	1	
68,04	Свекольник со сметаной!!	200/5	2	4	14	102		14	8		34	35	24	1	
94	Азу !	90	10	18	4	219		4			17	104	16	2	
302,48	Каша гречневая вязкая//	150/3	5	4	21	138			18		11	113	75	3	
685,01	Чай с сахаром	200			8	31					5	8	4	1	
70,26	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	30	2		15	68					8	25	11		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	30	2		12	54									
Итого за Обед		768	22	29	81	674	0	49	26	0	113	313	146	8	
Итого за день			36	51	174	1295	0	70	245	0	339	527	189	9	

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. ОБЗ от 7-11 лет 2024 (осенне-зимний)

День: 3

Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прим. пицц, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
16,12	Салат из моркови с сахаром !	60	1		7	32			3			16	32	22	
97,25	Жаркое по домашнему !	175	11	12	25	249		27				25	84	39	2
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4				7	4	4	1
70,36	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"	35	2		17	79						9	29	12	1
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54									
Итого за Завтрак		500	16	12	77	481		0	34	0	0	57	149	77	4
Обед															
34	Салат "Здоровье" !	60	1	3	5	50			5			19	25	17	1
54,16	Рассольник ленинградский со сметаной !	200/10	2	5	16	118			13	15		24	29	22	1
537	Котлеты "Московские" с соусом томатным !	90	10	12	7	169			2	11		11	94	15	1
511,08	Рис отварной"/	150/3	4	3	40	202				18		12	83	27	1
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31						5	8	4	1
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68						8	25	11	
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36									
Итого за Обед		763	20	23	99	674		0	20	44	0	79	264	96	5
Итого за день			36	35	176	1155		0	54	44	0	136	413	173	9

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. ОБЗ от 7-11 лет 2024 (осенне-зимний)

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11 лет

День: 4

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
63,35	Суп картофельный гороховый с отварной говядиной!!	18/200	10	7	17	164		9				28	100	34	2	
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102						22	22	16	2	
70,29	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"++	40	3		20	90						10	33	14	1	
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13				21	14	12	3	
	Итого за Завтрак	618	17	8	88	471		0	22	0	0	81	169	76	8	
Обед																
21	Салат Витаминный !	60	1	3	7	62		21				28	23	14	1	
66,34	Суп - лапша домашняя на курином бульоне!!	200	9	10	12	175		2	24			16	88	15	1	
132,33	Плов из курицы!	175	15	22	41	421		4	23			24	185	44	2	
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31						5	8	4	1	
70,26	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"!	30	2		15	68						8	25	11		
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36										
75,2	Йогурт питьевой обогащенный витаминами"	100	3	3	11	80				60		110				
	Итого за Обед	785	31	38	102	873		0	27	107	0	191	329	88	5	
	Итого за день		48	46	190	1344		0	49	107	0	272	498	164	13	

АО «ОБЩЕПИТ»
Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. ОБЗ от 7-11 лет 2024 (осенне-зимний)

Дни: 5
Неделя: 2
Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
96,06	Гуляш из отварного мяса I	90	10	18	5		201		3			17	109	19	2
302,48	Каша гречневая вязкая II	150/3	5	4	21		138			18		11	113	75	3
689,01	Чай с сахаром, лимоном	200/7			8		33		3			8	10	5	1
70,26	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином I	30	2		15		68					8	25	11	
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином I	20	1		8		36								
Итого за Завтрак		500	18	20	57		476	0	6	18	0	44	257	110	6
Обед															
33	Салат "Пестрый" I	60	1	3	7		59		6			17	19	10	1
53,1	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной II	200/5	2	4	8		77		24	8		33	25	17	1
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами I	100	10	6	5		112		4	6		38	165	45	1
212	Макаронные изделия отварные I	150/3	6	3	37		200			18		15	47	9	1
2,32	Напиток с витаминами "Виташош"	200			19		78		20	120					
70,26	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином I	30	2		15		68					8	25	11	
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином I	20	1		8		36								
67,14	Яблоко	130	1	1	13		61		13			21	14	12	3
Итого за Обед		898	23	17	112		691	0	67	152	0	132	295	104	7
Итого за день			41	37	169		1167	0	73	170	0	176	552	214	13
Итого за период			394	415	1757		12237	0	557	1085	0	2255	4732	1695	101
Среднее значение за период			39,4	41,5	175,7		1223,7	0	55,7	108,5	0	225,5	473,2	169,5	10,1

Составил Альтева Альфия Идрисовна



Примечание:

- в качестве заправок для салатов применяется только растительное масло;
- соль используется только йодированная;
- хлеб обогащенный йодказеином;
- дополнительное обогащение напитков витамином «С»;
- примерное меню составлен согласно сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма «Партнер» г.Уфа 2016г, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва 2004г.