

Согласовано:

Директор

Министерство

Мару Сош №6

г. Туймазы

«1» сентября 2023г



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминева Т.М.

2023г



Основное 10-дневное меню

для организации питания детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании в общеобразовательных учреждениях муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан на 2023-2024 учебный год
на сумму 136,98 рублей
с 7 до 11 лет

(осенне-зимний сезон)

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Нед.: 1				Энерге- тическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11лет					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)									
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
80,11	Рыба, тушеная с овощами*	60/50	12	6	2	109		2	7		38	194	50	1			
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом 130/4	130/4	4	4	19	130			24		7	98	65	2			
282,06	Чай 200	200									22	38	12	1			
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодовзвешенном 30	30	2		13	63		20			32	22	18	4			
38,03	РБлоко 200	200	1	1	20	94		22	31	0	101	365	147	8			
Итого за Завтрак		674	19	11	54	396	0	22									
Обед																	
27,03	Салат из свежкы с яблоками*/	60	1	3	5	52		6	5		17	19	10	1			
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля) 250/5	250/5	2	5	6	78		30	41		45	44	20	1			
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе 45/45	45/45	20	18	3	262		4	30		19	169	22	2			
429,22	Каша Артек вязкая с маслом 150/5	150/5	4	5	26	162		3			3	2	1				
294,17	Напиток лимонный (6/сах) 200	200				2					22	38	12	1			
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодовзвешенном 30	30	2		13	63		43	76	0	122	378	88	7			
Итого за Обед		790	29	31	53	607	0	65	107	0	223	733	235	15			
Итого за день		48	42	107	1003	0											

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

Сезон: 01.08-29.02 (осенне-зимний)

Воспарт: 7-11net

Неделя: 1															Возраст: 7-11лет									
№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные 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																								
649,02	Морковь отварная с растительным маслом 60	60	1	4	5	55		3			18	36	25											
470,55	Каша пшениная вязкая с маслом 130/5	130/5	4	5	22	149			30		9	77	27	1										
282,06	Чай 200	200									2	3	2											
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1										
75,16	Йогурт детский питьевой с бифидобактериями	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14											
Итого за Завтрак		515	9	12	46	328	0	4	50	0	163	232	76	2										
Обед																								
66	Суп - лапша домашняя 250	250	3	6	15	123		2	13		9	37	9	1										
118,1	Рагу овощное с отварным мясом 200	200	17	19	17	301		28			42	175	48	3										
282,06	Чай 200	200									2	3	2											
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1										
38	Яблоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2										
Итого за Обед		770	21	25	51	513	0	40	13	0	84	251	76	7										
Итого за день		30	37	97	841	0	44	63	0	247	483	152	9											

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

День: среда

Боспакт: 7-11net

[illegible]

АО «ОБШЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

Неделя: 1																	
№ 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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
227,17	Запеканка творожная 130	130	27	12	11	265		1	44		201	282	30	1			
282,06	Чай 200	200									2	3	2				
3,67	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином с маслом и сыром 30/10/10	30/10/10	4	11	13	173			80		123	99	18	1			
38,01	Рыболо 120	120			12	56		12			19	13	11	3			
Итого за Завтрак		500	31	23	36	494	0	13	124	0	345	397	61	5			
Обед																	
56,41	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	5	8	84		19	5		44	47	23	1			
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	60/30	10	12	8	175		2	3		27	108	17	1			
302	Каша гречневая вязкая с маслом 150/5	150/5	5	5	21	153			30		8	113	75	3			
282,06	Чай 200	200									2	3	2				
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63					22	38	12	1			
Итого за Обед		730	19	22	50	475	0	21	38	0	103	309	129	6			
Итого за день			50	45	86	969	0	34	162	0	448	706	190	11			

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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																
96,19	Мясо тушеное с овощами (без муки) 40/40	40/40	13	14	1	181		2			12	128	19	2		
470,09	Каша пшениная вязкая с маслом 130/4	130/4	4	4	22	141			24		9	78	27	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
75,16	Йогурт детский пищевой с биофидом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14			
Итого за Завтрак		534	21	21	42	446	0	3	44	0	157	323	70	4		
Обед																
54,4	Рассольник домашний (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	7	8	103		26	5		50	60	28	1		
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 80/30	80/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1		
167,15	Пюре гороховое 150/5	150/5	17	6	36	269	1				67	170	66	5		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
Итого за Обед		720	30	22	61	569	1	29	26	0	165	355	120	8		
Итого за день			51	43	103	1015	1	32	70	0	322	678	190	12		

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			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																
51,03	Салат из свежих с растительным маслом++	60	1	6	5	77		6			20	24	12	1		
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе 40/40	40/40	11	14	4	183		1	55		32	109	14	1		
136,07	Картофель отварной с маслом 130/4	130/4	3	3	27	145		28	24		14	1	32	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63					22	38	12	1		
38,03	Рисово 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за Завтрак		704	18	24	69	562	0	55	79	0	122	197	90	8		
Обед																
56,36	Суп с мелконашинкованными овощами (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	6	6	87		21	5		39	45	22	1		
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом 80/30	60/30	10	12	8	175		2	3		27	108	17	1		
594,03	Каша перловая вязкая с маслом 150/5	150/5	3	4	22	142			30		13	109	13	2		
284,04	Чай с лимоном 200	200				3		3			5	5	3			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
Итого за Обед		720	16	22	45	449	0	26	38	0	99	292	63	5		
Итого за день			34	48	114	1011	0	81	117	0	221	489	153	13		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

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	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
96,19	Мясо тушеное с овощами (без муки) 40/40	40/40	13	14	1	181		2			12	128	19	2		
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом 130/4	130/4	4	4	19	130			24		7	98	65	2		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодированным 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
75,16	Йогурт детский питьевой с бифидобактериями	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14			
Итого за Завтрак		534	21	21	39	435		3	44		155	345	108	5		
Обед																
649,02	Морковь отварная с растительным маслом 60	60	1	4	5	55		3			18	36	25			
66,39	Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	5	8	86		20	6		35	47	20	1		
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30	60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1		
547,02	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом 150/5	150/5	4	6	30	165					9	47	13	1		
294,17	Напиток лимонный (безсах) 200	200				2		3			3	2	1			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодированным 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
Итого за Обед		780	18	24	60	525		29	27		111	254	83	4		
Итого за День			39	45	99	960		32	71		266	599	191	9		

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: среда

Сезон: 01.09.29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			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																	
34	Салат "Здоровье"	80	1	3	5	50		5				19	25	17	1		
429,22	Каша Артек вязкая с маслом 150/5	150/5	4	5	26	162				30		16	106	23	2		
282,06	Чай 200	200										2	3	2			
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодированным 30	30	2		13	63						22	38	12	1		
38,01	Яблоко 120	120			12	56		12				19	13	11	3		
Итого за Завтрак		565	7	8	56	331		17	30			78	185	65	7		
Обед																	
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля) 250/5	250/5	2	5	6	76		30	5			45	44	20	1		
96,73	Гуляш из отварного мяса (без муки и томат - пасты, с растительным маслом) 45/45	45/45	15	16	1	206		1				12	147	21	2		
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом 150/5	150/5	6	5	37	215			30			11	47	8	1		
284,04	Чай с лимонном 200	200				3		3				5	5	3			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодированным 20	20	1		9	42						15	25	8	1		
Итого за Обед		720	24	26	53	542		34	35			88	268	60	5		
Итого за день			31	34	109	873		61	65			166	453	125	12		

АО «ОБШЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: четверг

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ 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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
469,03	Фрикадельки мясные (без хлеба и молока) 60	60	10	10		130					6	97	12	1		
136,07	Картофель отварной с маслом 130/4	130/4	3	3	27	145		28	24		14	1	32	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодированным 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
38	Йогурт 100	100			10	47		10			16	11	9	2		
Итого за Завтрак		514	14	13	46	364		38	24		53	137	63	5		
Обед																
67,32	Свекольник со сметаной 200/5	200/5	2	4	16	107		15	5		39	42	28	1		
80,11	Рыба, тушеная с овощами*	60/50	12	8	2	109		2	7		38	194	50	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодированным 30	30	2		13	63					22	38	12	1		
38,01	Йогурт 120	120			12	56		12			19	13	11	3		
Итого за Обед		665	16	10	43	335		29	12		120	290	103	6		
Итого за день			30	23	89	699		67	36		173	427	166	11		

АО «ОБШЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: пятница

Сезон: 01.09.29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
675	Масло сливочное 45	45	14	12		159					10	138	16	2		
470,55	Каша овсяная вязкая с маслом 130/5	130/5	4	5	22	149			30		9	77	27	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодированным 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
75,16	Йогурт Детский питьевой с бифидобактериями*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14			
Итого за Завтрак		500	22	20	41	432		1	50		155	334	67	4		
Обед																
66,39	Суп с макаронными изделиями (без картофеля) 250	250	5	7	30	199		5			27	70	24	1		
108,01	Цыпленок отварной 60	60	26	22		305		3	55		20	222	27	2		
150,05	Рагу из овощей 180	180	3	7	23	166		36			37	30	36	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодированным 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
Итого за Обед		710	35	36	62	712		44	55		101	350	97	5		
Итого за день			57	56	103	1144		45	105		256	684	164	9		
Итого за период			407	405	1037	9489	1	515	860		2523	5776	1772	113		
Среднее значение за период			40,7	40,5	103,7	948,9	0,1	51,5	86		252,3	577,6	177,2	11,3		

Составил

Альтева Альфия Идрисовна

Передан



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.