

Согласовано:

Директор

Тухеев В.Р.

« »



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминев Т.М.



2023г

**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 136,98 рублей**

**(осенне-зимний сезон)
2023-2024 учебный год**

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023-2024г

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

День: понедельник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		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/""	150/3	6	3	37	200			18		15	47	9	1
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	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 Завтрак		500	17	15	76	503	0	5	29	0	34	85	27	2
Обед														
51,03	Салат из свеклы с растительным маслом++	60	1	6	5	77		6			20	24	12	1
54,02	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной +	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	168	43	2
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90					10	33	14	1
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/""	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 (лист 2)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023-2024г

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

№ рец.	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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
193,05	Каша молочная рисовая жидкая**	180/10	5	12	30	242		1	78		118	129	27		
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1		26	102					22	22	16	2	
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	10	13	92	509	0	14	78	0	169	190	66	5	
Обед															
142,01	Салат "Осенний"/	60	1	3	9	66		9			15	17	16	1	
75,13	Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне**	200	8	6	16	150		7	16		13	74	20	1	
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		753	26	29	86	703	0	19	35	0	72	322	101	5	
Итого за день			36	42	178	1212	0	33	113	0	241	512	167	10	

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. ОБЗ 1-4 классы 2023-2024г

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
21	Салат Витаминный"	60	1	3	7	62		21			28	23	14	1
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1
520,1	Картофельное пюре"г"	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"/	30	2		15	68					8	25	11	
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36								
Итого за Завтрак		560	17	14	79	516	0	53	60	0	116	235	103	3
Обед														
34	Салат "Здоровье" "	60	1	3	5	50		5			19	25	17	1
61	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2	3	16	91		13			13	15	20	1
451,11	Котлеты рубленные из говядины с соусом томатным+""	90	10	12	7	176		2	11		14	96	16	2
212	Макаронные изделия отварные/""	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"/	30	2		15	68					8	25	11	
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36								
Итого за Обед		753	22	21	104	688	0	24	29	0	76	212	77	6
Итого за день			39	35	183	1204	0	77	89	0	192	447	180	9

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023-2024г

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Возраст: 7-11 лет

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	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	16	1
196,03	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								
75,16	Йогурт детский питьевой с биоЙодом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14	
Итого за Завтрак		550	15	18	73	510	0	2	119	0	352	333	69	3
Обед														
16,12	Салат из моркови с сахаром/	60	1		7	32		3			16	32	22	
56,23	Борщ из св. капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной+	200/5	7	7	11	139		17	19		39	79	25	1
488,03	Птица, тушенная в соусе с овощами +/	175	14	15	21	280		21	34		40	126	45	2
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	78		2	18					
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		710	27	22	89	673	0	43	71	0	105	270	106	4
Итого за день			42	40	162	1183	0	45	190	0	457	603	175	7

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023-2024г

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Неделя: 1

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		В1	С	А	Е	Ca	P	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
113,05	Плов из отварной говядины +	175	12	15	40	335		2			19	168	43	2
63,26	Сок нат./	200	1		20	92		4			14	14	8	3
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	18	20	93	625	0	11	0	0	60	231	74	7
Обед														
6,07	Салат из белокочанной капусты/"	60	1	3	7	62		31			38	28	16	1
66,14	Суп - лапша домашняя на мясном бульоне+/"	250	11	12	15	208		2	13		17	112	19	2
97,16	Жаркое по домашнему из отварного мяса""/"	175	11	13	25	251		27			25	85	40	2
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90					10	33	14	1
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"	20	1		8	36								
Итого за Обед		752	27	28	83	680	0	63	13	0	98	268	94	7
Итого за день			45	48	176	1305	0	74	13	0	158	499	168	14

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023-2024г

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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	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/""	150/3	6	3	37	200			18		15	47	9	1
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	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 Завтрак		500	17	15	76	503	0	5	29	0	34	85	27	2
Обед														
33	Салат "Пестрый"+	60	1	3	7	59		6			17	19	10	1
63,29	Суп картофельный гороховый *	200	5	4	17	116		9			25	46	28	2
94	Азу *	90	10	18	4	219		4			17	104	16	2
511,08	Рис отварной+/"	150/3	4	3	40	202			18		12	83	27	1
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2
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		753	24	28	117	802	0	19	18	0	101	299	108	8
Итого за день			41	43	193	1305	0	24	47	0	135	384	135	10

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023-2024г

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (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		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	16	1	
193,05	Каша молочная рисовая жидкая" +"	180/10	5	12	30	242		1	78			118	129	27		
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4				7	4	4	1	
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	90	610	0	5	99	0		233	218	47	2	
Обед																
21	Салат Витаминный"	60	1	3	7	62		21				28	23	14	1	
68,04	Свекольник со сметаной +	200/5	2	4	14	102		14	8			34	35	24	1	
104	Тефтели из говядины +/	90	9	14	11	206		4	13			31	107	18	1	
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	
70,29	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		778	22	25	93	683	0	39	39	0		119	319	149	8	
Итого за день			36	47	183	1293	0	44	138	0		352	537	196	10	

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023-2024г

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Возраст: 7-11 лет

№ ре.	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														
16,12	Салат из моркови с сахаром/	60	1		7	32		3			16	32	22	
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
693,01	Какао 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								
Итого за Завтрак		560	21	15	77	523	0	34	62	0	225	365	129	3
Обед														
142,01	Салат "Осенний"/	60	1	3	9	66		9			15	17	16	1
54,02	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной +	200/5	7	8	16	161		14	8		23	73	27	2
118,19	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом +**	195	11	16	21	277		35	11		49	121	49	2
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	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		730	24	27	86	679	0	58	19	0	102	252	110	7
Итого за день			45	42	163	1202	0	92	81	0	327	617	239	10

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023-2024г

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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	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														
6,07	Салат из белокочанной капусты"/	60	1	3	7	62		31			38	28	16	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								
75,16	Йогурт детский питьевой с биойодом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14	
Итого за Обед		765	31	38	101	875	0	38	67	0	210	425	104	5
Итого за день			48	46	189	1346	0	60	67	0	291	594	180	13

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023-2024г

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

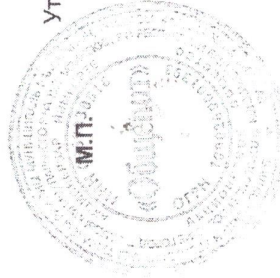
Неделя: 2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
96,08	Гуляш из отварного мяса +	90	10	16	5	201		3			17	109	19	2
302,48	Каша гречневая вязкая//	150/3	5	4	21	138			18		11	113	75	3
688,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	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 Завтрак		500	18	20	57	476	0	6	18	0	44	257	110	6
Обед														
32,11	Салат "Школьный+/"	60	1	5	4	65		5			18	20	11	1
53,1	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной+/"	200/5	2	4	8	77		24	8		33	25	17	1
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1
212	Макаронные изделия отварные/""	150/3	6	3	37	200			18		15	47	9	1
63,26	Сок нат./	200	1		20	92		4			14	14	8	3
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 Обед		898	24	19	110	711	0	50	32	0	147	310	113	10
Итого за день			42	39	167	1187	0	56	50	0	191	567	223	16
Итого за период			415	426	1767	12470	0	532	825	0	2455	5151	1790	108
Среднее значение за период			41,5	42,6	176,7	1247	0	53,2	82,5	0	245,5	515,1	179	10,8

Составил Альтеева Альфия Идрисовна

Утвердил



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.