

Согласовано:

Директор _____

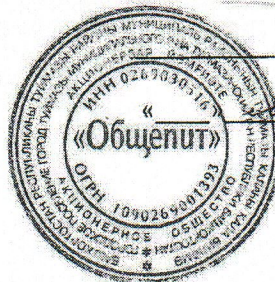


2024г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминева Т.М.



2024г

Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 12 лет и старше в школах
муниципального района Теймазинский район Республики Башкортостан
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
на сумму 164,46 рублей

(весенне-летний сезон)
2023-2024 учебный год

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. ОВЗ с 12 лет и старше 2024г (Весенне-летний)

День: понедельник

Сезон: 01.03.-31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным "+	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3			
332	Макаронные изделия отварные+"	180/3	7	3	44	235			18		17	56	10	1		
686,01	Чай с сахаром, лимонном"	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 Завтрак		560	20	15	92	586	0	5	32	0	39	103	32	3		
Обед																
51,1	Салат из свеклы с растительным маслом"	100	1	10	8	128		9			36	40	20	1		
54,04	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной "	250/10	9	11	20	210		17	15		32	94	34	2		
113,11	Плов из отварной говядины /"	180	14	16	40	353		2			20	183	45	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		810	29	37	108	866	0	28	15	0	103	358	117	7		
Итого за день			49	52	200	1452	0	33	47	0	142	461	149	10		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Шк. ОВЗ с 12 лет и старше 2024г (весенне-летний)

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)
Возраст: 12лет и старше

№ 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																
311,42	Каша молочная рисовая жидкая""+	200/15	5	16	33	298		1	110		131	144	30			
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		615	12	17	104	605	0	14	110	0	184	213	72	6		
Обед																
42,07	Винегрет овощной **	100	1	10	8	127		9			22	28	18	1		
75,12	Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне*	250	10	8	21	188		9	20		16	93	25	2		
96,18	Гуляш из отварного мяса *	100	14	18	5	236		3			18	140	23	2		
302,49	Каша пшениная вязкая++/	180/3	5	4	30	176			18		16	106	38	1		
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		903	35	40	104	902	0	21	38	0	87	408	122	8		
Итого за день			47	57	208	1507	0	35	148	0	271	621	194	14		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. ОВЗ с 12 лет и старше 2024г (весенне-летний)

День: среда

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ 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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
32,17	Салат "Школьный+	100	1	8	7	108		8			30	33	19	1		
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1		
520	Картофельное пюре"	180	4	6	32	191		31	43		49	26	39	1		
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	78		2	18							
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90					10	33	14	1		
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		640	19	20	90	615	0	45	67	0	127	257	117	4		
Обед																
78,1	Икра морковная"/	100	2	8	10	121		11			38	53	35	1		
61,02	Суп картофельный с рисовой крупой*	250	2	3	20	113		17			16	19	25	1		
451,2	Котлеты рубленные из говядины с соусом томатным+""/	100	11	14	8	202		2	11		13	111	18	2		
332	Макаронные изделия отварные+"	180/3	7	3	44	235			18		17	56	10	1		
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	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		903	27	28	130	882	0	34	29	0	101	276	106	7		
Итого за день			46	48	220	1497	0	79	96	0	228	533	223	11		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Шк. ОВЗ с 12 лет и старше 2024г (весенне-летний)

День: четверг

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
3,32	Бутерброд с сыром**	40/15	7	4	20	143			32		160	123	22	1		
196	Каша молочная Дружба жидкая"	200/10	6	12	35	278		1	80		134	166	39	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		685	14	16	92	574	0	5	112	0	313	311	73	6		
Обед																
39,11	Салат картофельный с огурцами солеными"	100	2	5	14	107		15			14	12	23	1		
56,24	Борщ из св. капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной/**	250/10	9	10	14	181		21	29		52	101	32	2		
488,08	Птица, тушенная в соусе с овощами +"/	210	16	18	25	324		25	41		47	152	54	2		
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	78		2	18							
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""	50	4		25	113					13	42	18	1		
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"/	40	2		16	72										
Итого за Обед		860	33	33	112	875	0	63	88	0	126	307	127	6		
Итого за день			47	49	204	1449	0	68	200	0	439	618	200	12		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Шк. ОВЗ с 12 лет и старше 2024г (весенне-летний)День: пятница
Неделя: 1Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)
Возраст: 12лет и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
134	Салат "Мозаика"		100	3	7	12	122		12	25		21	36	25	1	
113,11	Плов из отварной говядины /"		180	14	16	40	353		2			20	183	45	2	
693,01	Какао с молоком"		200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	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 Завтрак			550	26	27	100	734	0	15	45	0	172	373	102	5	
Обед																
33,04	Салат "Пестрый"+/		100	1	5	11	97		9			29	32	17	2	
66,14	Суп - лапша домашняя на мясном бульоне+"		250	11	12	15	208		2	13		17	112	19	2	
118,19	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом +**		195	11	16	21	277		35	11		49	121	49	2	
686,01	Чай с сахаром, лимоном"		200/7			8	33		3			8	10	5	1	
70,28	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""+"		60	4	1	30	136					16	50	21	1	
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/!"		40	2		16	72									
Итого за Обед			852	29	34	101	823	0	49	24	0	119	325	111	8	
Итого за день				55	61	201	1557	0	64	69	0	291	698	213	13	

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Шк. ОВЗ с 12 лет и старше 2024г (весенне-летний)

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)
Возраст: 12лет и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
4.2	Котлеты куриные с соусом томатным "+	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3			
332	Макаронные изделия отварные+"	180/3	7	3	44	235			18		17	56	10	1		
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		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		560	20	15	92	586	0	5	32	0	39	103	32	3		
Обед																
78,11	Икра свекольная"/	100	2	8	12	128		15			43	44	23	1		
63,3	Суп картофельный гороховый **	250	6	4	21	145		12			31	57	34	2		
104,01	Тефтели из говядины+//	100	11	16	12	237		4	13		36	124	21	2		
520	Картофельное пюре"	180	4	6	32	191		31	43		49	26	39	1		
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		900	29	34	135	947	0	62	56	0	191	306	147	9		
Итого за день			49	49	227	1533	0	67	88	0	230	409	179	12		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. ОВЗ с 12 лет и старше 2024г (весенне-летний)

День: вторник

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
3,32	Бутерброд с сыром*++	40/15	7	4	20	143			32		160	123	22	1		
311,42	Каша молочная рисовая жидкая***+	200/15	5	16	33	298		1	110		131	144	30			
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162										
Итого за Завтрак		550	17	27	94	688	0	1	142	0	296	275	56	2		
Обед																
134	Салат "Мозаика"	100	3	7	12	122		12	25		21	36	25	1		
68,15	Свекольник со сметаной**	250/10	2	6	18	135		17	15		49	47	31	2		
94,01	Азу **	100	13	21	4	254		4			18	133	19	2		
302,33	Каша гречневая вязкая"+	180/3	6	4	26	161			18		13	135	90	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		913	29	38	100	847	0	33	58	0	116	392	183	10		
Итого за день			46	65	194	1535	0	34	200	0	412	667	239	12		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Шк. ОВЗ с 12 лет и старше 2024г (весенне-летний)

День: среда

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
33,04	Салат "Пестрый" +/	100	1	5	11		97		9			29	32	17	2			
97,12	Жаркое по домашнему из отварного мяса""++	200	13	15	29		288		30			28	100	45	3			
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16		67		4			7	4	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 Завтрак		570	19	20	88		596	0	43	0	0	74	169	80	7			
Обед																		
78,1	Икра морковная"/	100	2	8	10		121		11			38	53	35	1			
54,04	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной "	250/10	9	11	20		210		17	15		32	94	34	2			
537,01	Котлеты "Московские" с соусом томатным/	100	11	13	8		193		2	11		13	110	17	2			
511,09	Рис отварной""+	180/3	5	3	48		238			18		13	99	33	1			
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		913	32	35	126		937	0	30	44	0	111	397	137	8			
Итого за день			51	55	214		1533	0	73	44	0	185	566	217	15			

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. ОВЗ с 12 лет и старше 2024г (весенне-летний)

День: четверг

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
63,05	Суп картофельный гороховый с отварной говядиной***	25/250	14	9	21	219		12			34	132	43	3			
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2			
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином***	50	4		25	113					13	42	18	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		685	22	10	97	549	0	25	0	0	90	210	89	9			
Обед																	
42,07	Винегрет овощной **	100	1	10	8	127		9			22	28	18	1			
66,35	Суп - лапша домашняя на курином бульоне+**	250	11	13	15	220		3	30		20	110	19	1			
132,31	Плов из курицы+**	180	17	24	41	446		4	28		25	203	47	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				
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54											
75,16	Йогурт детский питьевой с биоидом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14				
Итого за Обед		890	36	50	109	1028	0	17	78	0	199	465	113	5			
Итого за день			58	60	206	1577	0	42	78	0	289	675	202	14			

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Шк. ОВЗ с 12 лет и старше 2024г (весенне-летний)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)
Возраст: 12лет и старше

№ 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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
96,18	Гуляш из отварного мяса *	100	14	18	5	236		3			18	140	23	2		
302,33	Каша гречневая вязкая"+	180/3	6	4	26	161			18		13	135	90	3		
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		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		560	25	22	71	574	0	6	18	0	49	318	132	7		
Обед																
33,04	Салат "Пестрый"+/	100	1	5	11	97		9			29	32	17	2		
53,26	Щи из св. картофеля со сметаной"/	250/10	2	6	10	104		31	15		44	33	21	1		
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1		
332	Макаронные изделия отварные+"	180/3	7	3	44	235			18		17	56	10	1		
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 Обед		1043	27	21	141	855	0	57	39	0	181	355	135	11		
Итого за День			52	43	212	1429	0	63	57	0	230	673	267	18		
Итого за период			500	539	2086	15069	0	558	1027	0	2717	5921	2083	131		
Среднее значение за период			50	53,9	208,6	1506,9	0	55,8	102,7	0	271,7	592,1	208,3	13,1		

Составил



Альтеева Альфия Идрисовна

М.П.

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.