

Согласовано:

Директор _____

« ____ » _____ 2024г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.



2024г

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

**(осенне-зимний сезон)
2024-2025 учебный год**

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. ОВЗ с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)

День: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет 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	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 II	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																	
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 I	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		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. ОВЗ с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 2

Сезон: 01.09- 28.02 (осенне-зимний)

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																
193,07	Каша молочная рисовая жидкая""+	200/15	5	16	33	298		1	110		131	144	30			
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										
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		615	15	21	94	618	0	15	130	0	283	312	74	5		
Обед																
17,1	Салат из моркови с растительным маслом !!	100	1	5	13	104		4			24	49	34	1		
56,25	Борщ из св. капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной !!	250/10	8	8	14	161		20	8		45	100	31	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		913	33	35	102	852	0	27	26	0	118	436	144	8		
Итого за День			48	56	196	1470	0	42	156	0	401	748	218	13		

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Шк. ОВЗ с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)

День: 3
Неделя: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая 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																	
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																	
21,1	Салат Витаминный !!	100	2	5	12		103		34			46	38	23	1		
61,02	Суп картофельный с рисовой крупой!	250	2	3	20		113		17			16	19	25	1		
451,2	Котлеты рубленые 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	25	132		864	0	57	29	0	109	261	94	7		
Итого за День			46	45	222		1479	0	102	96	0	236	518	211	11		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. ОВЗ с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 4

Сезон: 01.09- 28.02 (осенне-зимний)

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	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																	
142	Салат "Осенний" !!	100	2	5	15	110		15				25	28	27	1		
63,3	Суп картофельный гороховый !	250	6	4	21	145		12				31	57	34	2		
118,19	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом !!	195	11	16	21	267		35	11			49	121	49	2		
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		
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/""	40	2		16	72											
Итого за Обед		835	26	25	124	809	0	62	11	0	140	270	144	8			
Итого за День			40	41	216	1383	0	67	123	0	453	581	217	14			

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. ОВЗ с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 5

Неделя: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

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																
21,1	Салат "Тестрый" !!	100	2	5	12	103		34			46	38	23	1		
113,11	Плов из отварной говядины /"	180	14	16	40	353		2			20	183	45	2		
685,01	Чай с	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 Завтрак		550	21	21	92	631	0	36	0	0	81	262	86	5		
Обед																
33,04	Салат "Тестрый" !!	100	1	5	11	97		9			29	32	17	2		
75,19	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне!*	250	10	9	21	198		10	35		19	91	25	1		
488,08	Птица, тушенная в соусе с овощами !!	210	16	18	25	324		25	41		47	152	54	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		867	33	33	111	860	0	47	76	0	119	335	122	7		
Итого за день			54	54	203	1491	0	83	76	0	200	597	208	12		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. ОВЗ с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 1

Сезон: 01.09- 28.02 (осенне-зимний)

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	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, 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																
16,13	Салат из моркови с сахаром !!	100	1		12	54		5			26	53	36	1		
65,14	Суп крестьянский с рисовой крупой !!	250	2	2	15	88		20			27	36	21	1		
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		
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		900	23	24	121	792	0	62	74	0	148	272	131	6		
Итого за День			43	39	213	1378	0	67	106	0	187	375	163	9		

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. ОВЗ с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет 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																
3,32	Бутерброд с сыром*++	40/15	7	4	20	143			32		160	123	22	1		
193,07	Каша молочная рисовая жидкая***+	200/15	5	16	33	298		1	110		131	144	30			
2,32	Напиток с витаминами "Витюшка"	200			19	78		20	120							
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	105	735	0	21	262	0	291	267	52	1		
Обед																
6,08	Салат из белокочанной капусты !!	100	2	5	12	104		52			62	47	26	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	28	36	100	829	0	73	33	0	157	403	184	10		
Итого за День			45	63	205	1564	0	94	295	0	448	670	236	11		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. ОВЗ с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 3

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

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	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
16,13	Салат из моркови с сахаром !!	100	1		12	54		5				26	53	36	1		
97,26	Жаркое по домашнему !!	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	15	89	553	0	39	0	0	0	71	190	99	6		
Обед																	
21,07	Салат "Здоровье"!!	100	2	5	9	83		8				32	42	29	1		
54,2	Рассольник ленинградский со сметаной !!	250/10	3	6	20	142		17		15		28	35	27	1		
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	26	27	125	831	0	27		44	0	101	327	124	7		
Итого за День			45	42	214	1384	0	66	44	0	0	172	517	223	13		

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. ОВЗ с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 4

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет 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	Мg	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																
21,1	Салат Витаминный !!	100	2	5	12	103		34			46	38	23	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										
75,2	Йогурт питьевой обогащенный витаминами"	100	3	3	11	80			60		110					
Итого за Обед		890	37	45	114	1002	0	41	118	0	214	384	104	5		
Итого за день			59	55	211	1551	0	66	118	0	304	594	193	14		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. ОВЗ с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)

День: 5

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет 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. капусты с картофелем 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		
2,32	Напиток с витаминами "Витолшка"	200			19		78		20	120							
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	26	21	134		831	0	77	159	0	159	333	119	9		
Итого за день			51	43	205		1405	0	83	177	0	208	651	251	16		
Итого за период			480	490	2085		14557	0	703	1238	0	2751	5712	2069	123		
Среднее значение за период			48	49	208,5		1455,7	0	70,3	123,8	0	275,1	571,2	206,9	12,3		

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.