

Согласовано:

Директор

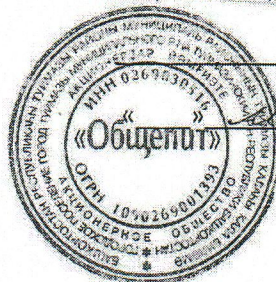


2024г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминев 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

(весенне-летний сезон)
2023-2024 учебный год

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 2024г(весенне-летний) День: понедельник Сезон: 01.03.-31.08 (Весенне-летний)
Неделя: 1 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	Са	Р	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 свежкы 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		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 2024г(весенне-летний)

День: вторник

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 1

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	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"+"	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																
42,05	Винегрет овощной +/	60	1	6	5	76		6			13	17	11			
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	32	82	713	0	16	35	0	70	322	96	4		
Итого за день			36	45	174	1222	0	30	113	0	239	512	162	9		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 2024г(весенне-летний)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.03.-31.08 (Весенне-летний)

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																
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"/	30	2		15	68					8	25	11			
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		560	17	16	76	519	0	37	60	0	106	232	100	3		
Обед																
78	Икра морковная"	60	1	5	6	73		6			23	32	21	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	23	105	711	0	25	29	0	80	219	81	6		
Итого за день			39	39	181	1230	0	62	89	0	186	451	181	9		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 2024г(весенне-летний)

День: четверг

Сезон: 01.03.-31.08 (Весенне-летний)

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	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			
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											
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																	
39,17	Салат картофельный с огурцами солеными**	60	1	3	9	64		9			9	7	14				
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	25	91	705	0	49	71	0	98	245	98	4			
Итого за день			39	40	175	1219	0	54	170	0	345	501	161	10			

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 2024г(весенне-летний)

День: пятница

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ рец.	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																		
134,24	Салат "Мозаика"	60	2	4	7	73		7	15		13	22	15	1				
113,05	Плов из отварной говядины +	175	12	15	40	335		2			19	168	43	2				
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	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	22	23	92	656	0	10	35	0	162	340	88	5				
Обед																		
33	Салат "Пестрый"+	60	1	3	7	59		6			17	19	10	1				
66,14	Суп - лапша домашняя на мясном бульоне+"	250	11	12	15	208		2	13		17	112	19	2				
118,08	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом +	175	10	15	18	245		30	11		43	115	43	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				
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
Итого за Обед		762	27	30	80	689	0	41	24	0	95	289	91	7				
Итого за день			49	53	172	1345	0	51	59	0	257	629	179	12				

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 2024г(весенне-летний)

День: понедельник

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская 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																
4.09	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																
78.05	Икра свекольная"	60	1	5	7	78		9			30	27	14	1		
63.29	Суп картофельный гороховый *	200	5	4	17	116		9			25	46	28	2		
104	Тефтели из говядины+/"	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		
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		750	22	28	110	766	0	48	49	0	158	249	120	7		
Итого за день			39	43	186	1269	0	53	78	0	192	334	147	9		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 2024г(весенне-летний)

День: вторник

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 2

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	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			
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	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	82	574	0	1	99	0	231	222	47	2		
Обед																
134,24	Салат "Мозаика"	60	2	4	7	73		7	15		13	22	15	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	23	30	81	685	0	25	41	0	88	307	145	8		
Итого за день			37	52	163	1259	0	26	140	0	319	529	192	10		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 2024г(весенне-летний)

День: среда

Сезон: 01.03-31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 2

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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
33	Салат "Пестрый"+	60	1	3	7	59		6			17	19	10	1		
97,16	Жаркое по домашнему из отварного мяса"/	175	11	13	25	251		27			25	85	40	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	16	77	510	0	37	0	0	58	137	66	5		
Обед																
78	Икра морковная"	60	1	5	6	73		6			23	32	21	1		
54,02	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной +	200/5	7	8	16	161		14	8		23	73	27	2		
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		758	25	28	100	740	0	22	37	0	82	315	105	6		
Итого за День			41	44	177	1250	0	59	37	0	140	452	171	11		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 2024г(весенне-летний)

День: четверг

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

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																		
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	0	81	169	76	8			
Обед																		
42,05	Винегрет овощной +/	60	1	6	5	76		6				13	17	11				
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 бийодом*	100	3	3	10	82		1	20			119	91	14				
Итого за Обед		785	31	41	99	889	0	13	67	0	0	185	414	99	4			
Итого за день			48	49	187	1360	0	35	67	0	0	266	583	175	12			

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11 лет 2024г(весенне-летний)

День: пятница

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

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	Са	Р	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	
686,01	Чай с сахаром, лимонном"	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																
33	Салат "Пестрый"+	60	1	3	7	59		6				17	19	10	1	
53,1	Ши 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	
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102						22	22	16	2	
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68										
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"	20	1		8	36						8	25	11		
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13				21	14	12	3	
Итого за Обед		898	24	17	119	715	0	47	32	0	154	317	120	9		
Итого за день			42	37	176	1191	0	53	50	0	198	574	230	15		
Итого за период			411	446	1764	12578	0	450	840	0	2253	4956	1725	106		
Среднее значение за период			41,1	44,6	176,4	1257,8	0	45	84	0	225,3	495,6	172,5	10,6		

Составил



Алытеева Альфия Идрисовна

М.П.



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.