

Согласовано:

Директор _____

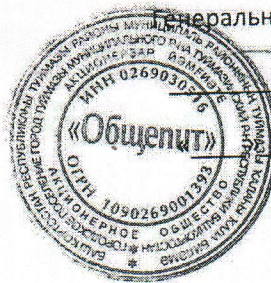


2024г

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 Туймазинский район Республики Башкортостан
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
на сумму 164,46 рублей**

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. ОВЗ с 12 лет и старше 2024г (зимний)
День: понедельник
Сезон: 01.01-29.02(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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
4,2	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																
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 (зимний)

День: вторник

Сезон: 01.01-29.02(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																
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		
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/""	20	1		8	36										
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		605	11	17	100	587	0	14	110	0	184	213	72	6		
Обед																
142	Салат "Осенний"	100	2	5	15	110		15			25	28	27	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	36	35	111	885	0	27	38	0	90	408	131	8		
Итого за день			47	52	211	1472	0	41	148	0	274	621	203	14		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

День: среда

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

Неделя: 1

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																
21,1	Салат Витаминный"/	100	2	5	12	103		34				46	38	23	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	20	17	95	610	0	71	67	0		143	262	121	4	
Обед																
21,07	Салат "Здоровье"+	100	2	5	9	83		8				32	42	29	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	129	844	0	31	29	0		95	265	100	7	
Итого за день			47	42	224	1454	0	102	96	0		238	527	221	11	

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

День: четверг

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

Неделя: 1

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	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		
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																
16,13	Салат из моркови с сахаром/+	100	1		12	54		5			26	53	36	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, тушеная 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	32	28	110	822	0	53	88	0	138	348	140	6		
Итого за день			46	44	202	1396	0	58	200	0	451	659	213	12		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

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

Неделя: 1

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	Мg	Fe			
1		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				
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				
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""	50	4		25	113					13	42	18	1				
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36												
Итого за Завтрак		550	24	28	96	725	0	11	20	0	184	379	100	5				
Обед																		
6,08	Салат из белокочанной капусты//	100	2	5	12	104	52				62	47	26	1				
66,14	Суп - лапша домашняя на мясном бульоне+"	250	11	12	15	208	2		13		17	112	19	2				
118,19	Рату 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	30	34	102	830	0	92	24	0	152	340	120	7				
Итого за день			54	62	198	1555	0	103	44	0	336	719	220	12				

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

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

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	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																
33,04	Салат "Пестрый" +/	100	1	5	11	97		9			29	32	17	2		
63,3	Суп картофельных 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	28	31	134	916	0	56	56	0	177	294	141	10		
Итого за день			48	46	226	1502	0	61	88	0	216	397	173	13		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

День: вторник

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

Неделя: 2

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	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		
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		
71,34	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином*"+	35	2		14	63										
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162										
Итого за Завтрак		555	17	27	96	697	0	1	142	0	296	275	56	2		
Обед																
21,1	Салат Витаминный"/	100	2	5	12	103		34			46	38	23	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		
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином//"	40	2		16	72										
Итого за Обед		923	28	36	104	846	0	55	33	0	141	394	181	10		
Итого за день			45	63	200	1543	0	56	175	0	437	669	237	12		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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

День: среда

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

Неделя: 2

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	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		
97,12	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		
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином ""	50	4		25	113					13	42	18	1		
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/""	40	2		16	72										
	Итого за Завтрак	590	20	15	98	594	0	39	0	0	74	199	103	6		
Обед																
142	Салат "Осенний"	100	2	5	15	110		15			25	28	27	1		
54,04	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной "	250/10	9	11	20	210		17	15		32	94	34	2		
451,21	Биточки рубленые из говядины с соусом томатым+""	100	11	14	8	202		2	11		13	111	18	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		
70,27	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	933	33	33	140	976	0	34	44	0	101	382	134	8		
	Итого за День		53	48	238	1570	0	73	44	0	175	581	237	14		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

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	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																
6,08	Салат из белокочанной капусты//	100	2	5	12	104		52			62	47	26	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 биойодом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14			
	Итого за Обед	890	37	45	113	1005	0	60	78	0	239	484	121	5		
	Итого за День		59	55	210	1554	0	85	78	0	329	694	210	14		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Шк. ОВЗ с 12 лет и старше 2024г (зимний)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

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																
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	
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68						8	25	11		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		550	24	22	66	552	0	6	18	0	47	310	129	6		
Обед																
32,17	Салат "Школьный"+	100	1	8	7	108		8				30	33	19	1	
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	
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	24	137	866	0	56	39	0	182	356	137	10		
Итого за День			51	46	203	1418	0	62	57	0	229	666	266	16		
Итого за период			499	510	2112	14916	0	674	977	0	2827	5994	2129	128		
Среднее значение за период			49,9	51	211,2	1491,6	0	67,4	97,7	0	282,7	599,4	212,9	12,8		

Составил



Альтеева 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.