

Согласовано:

Директор

«30»

2024г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аmineва 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

АО"ОБЩЕПИТ"

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 1
Неделя: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1															Возраст: 12лет и старше									
№ реп.	Примечание, 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	Мг	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	Рассолник ленинградский на мясном бульоне со сметаной !	250/10	9	11	20	210		17	15		32	94	34	2										
113,11	Плов из отварной говядины I*	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"ОБШЕПИТ"

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

Приложение В к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

День: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рецепт	Примечание, 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																
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	Рисового*	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 II	100	1	5	13	104		4			24	49	34	1		
56,25	Борщ из св. капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной II	250/10	8	8	14	161		20	8		45	100	31	2		
96,18	Гуляш из отварного мяса II	100	14	18	5	236		3			18	140	23	2		
302,49	Каша пшеничная 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		

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

Дни: 3

Неделя: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Принем 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
32,17	Салат "Школьный II	100	1	8	7	108	8				30	33	19	1		
374,01	Рыба тушеная в томате с овощамиI	100	10	6	5	112	4	6		38	165	45	1	1		
520	Картофельное пюре II	180	4	6	32	191	31	43		49	26	39	1	1		
2,24	Кисель с витаминами I	200			18	78	2	18								
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90				10	33	14	1	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 II	100	2	5	12	103	34			46	38	23	1	1		
61,02	Суп картофельный с рисовой крупойI	250	2	3	20	113	17			16	19	25	1	1		
451,2	Котлеты рубленые из говядины с соусом томатным II	100	11	14	8	202	2	11		13	111	18	2	2		
332	Макаронные изделия отварные+"	180/3	7	3	44	235		18		17	56	10	1	1		
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67	4			7	4	4	1	1		
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90				10	33	14	1	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	519	211	11		

АО "ОБШЕПИТ"

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

Приложение 8 к СанПин 2.3.12.4.3590-20

День: 4
Неделя: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
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																
3,32	Бутерброд с сыром**	40/15	7	4	20	143			32		180	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							8	3		
63,19	Сок 0,2(пак.)*	200			21	86		4		112	0	313	311	73		
Итого за Завтрак		685	14	16	92	574	0	5						6		
Обед																
142	Салат "Осенний" II	100	2	5	15	110		15			25	28	27	1		
63,3	Суп картофельный гороховый I	250	6	4	21	145		12			31	57	34	2		
118,19	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом II	195	11	16	21	267		35	11		49	121	49	2		
639	Компот из смеси сухофруктов*	200	1		26	102					22	22	18	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)

День: 5

Неделя: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая 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																	
21,1	Салат Витаминный II	100	2	5	12	103		34			46	38	23	1			
113,11	Пюре из отварной говядины I	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 водказеином I+	40	3		20	90					10	33	14	1			
71,31	Хлеб ржаной обогащенный водказеином I	30	2		12	54											
Итого за Завтрак		650	21	21	92	631	0	36	0	0	81	252	96	5			
Обед																	
33,04	Салат "Тестерый" II	100	1	5	11	97		9			29	32	17	2			
75,19	Суп кулеша по-деревенски на курином бульоне I	250	10	9	21	198		10		35	19	91	25	1			
488,06	Птица, тушеная в соусе с овощами II	210	16	18	25	324		25		41	47	152	54	2			
686,01	Чай с сахаром, лимон I	200/7			8	33		3			8	10	5	1			
70,28	хлеб пшеничный обогащенный водказеином I+	60	4	1	30	136					18	50	21	1			
71,5	Хлеб ржаной обогащенный водказеином I	40	2		16	72				78	0	119	335	7			
Итого за Обед		867	33	33	111	860	0	47		78	0	200	597	12			
Итого за день			64	64	203	1491	0	83		76	0						

АО "ОБЩЕПИТ"

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

День: 1
Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Возраст: 12лет и старше											
			Пищевые вещества (г)			Энерго- тическая ценность (ккал)	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							
502	Мясорубные изделия отпарные*	180/3	7	3	44	235			18		17	56	10	1						
686,01	Чай с сахаром, лимонный*	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		660	20	15	92	586	0	5	32	0	39	103	32	3						
Обед																				
16,13	Салат из моркови с сахаром II	100	1		12	54		5			26	53	36	1						
65,14	Суп крестьянский с рисовой крупой II	250	2	2	15	88		20			27	36	21	1						
104,01	Тертая капуста с морковью*II	100	11	16	12	237		4	13		36	124	21	2						
520	Картофельное пюре II	180	4	6	32	191		31	43		49	26	39	1						
2,24	Рисовый с витаминиз. /	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						

ACQUILINI ET AL.

Deceptive means a deceptive practice or a deceptive device. Deceptive means a deceptive practice or a deceptive device. Deceptive means a deceptive practice or a deceptive device.

Ирина Юрьевна В. и Ольга Ю. В. 877 4 3590-20

Address: _____
 Telephone: _____

Order: 01.09.26.03 (signature required)

References

[illegible]

ДОСОВШЕПИТ

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 3

Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Применение 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																
16,13	Салат из моркови с сахаром II	100	1		12	54		5			26	53	36	1		
97,26	Жаркое по домашнему II	200	13	15	29	288		30			29	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	71	190	99	6		
Обед																
21,07	Салат "Здоровье"II	100	2	5	9	83		8			32	42	29	1		
54,2	Расольник ленинградский со сметаной II	250/10	3	6	20	142		17	15		28	35	27	1		
537,01	Котлеты "Московские" с соусом томатнымII	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	172	517	223	13		

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: 4

Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 12 лет и старше

№ ре- ц.	Применение 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	I	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P	K	Na	Cl	Mg	Ca	P

АО "ОБЩЕЛНТ"

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

Приложение В к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Даны: 5

Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2															Возраст: 12лет и старше									
№ рек.	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																								
96,18	Гуляш из отварного мяса II	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										
688,01	Чай с сахаром, лимоним"	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" II	100	1	5	11	97		9			29	32	17	2										
53,26	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной I	250/10	2	6	10	104		31	15		44	33	21	1										
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами I	100	10	6	5	112		4	6		38	185	45	1										
332	Макаронные изделия отварные +"	180/3	7	3	44	235		18			17	56	10	1										
2,32	Напиток с витаминами "Витолук"	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	Рисово"	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										

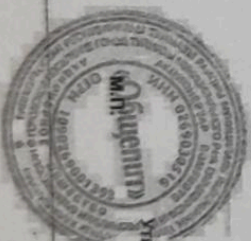
Составили

Spec

Альтеева Альфия Идрисовна

Утвєрдити:

1



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.