

Согласовано:

Директор _____

« ____ » _____ 2024г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева 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**

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 2024г(осенне-зимний)

День: 1
Неделя: 1Сезон: 01.09- 28.02 (осенне-зимний)
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																
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным I	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 свеклы с растительным масломI	60	1	6	5	77		6			20	24	12	1		
54,02	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной II	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		

АО"ОБШЕПИТ"

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 2024(осенне-зимний)

День: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

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																
193,05	Каша молочная рисовая жидкая "+"	180/10	5	12	30	242		1	78		118	129	27			
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	1		
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	Рболоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		570	13	17	82	522	0	15	98	0	268	289	68	4		
Обед																
17,09	Салат из моркови с растительным маслом !	60	1	3	8	62		3			15	30	21			
56,08	Борщ из св. капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной !	200/5	7	8	11	145		16	8		37	81	25	2		
96,08	Гуляш из отварного мяса !	90	10	16	5	201		3			17	109	19	2		
302	Каша пшенная 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		758	25	31	80	694	0	22	27	0	96	342	111	5		
Итого за день			38	48	162	1216	0	37	125	0	364	631	179	9		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 2024(осенне-зимний)

День: 3

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

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	Мg	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	0	106	232	100	3	
Обед																
21	Салат Витаминный !	60	1	3	7	62		21				28	23	14		1
61	Суп картофельный с рисовой крупой!!	200	2	3	16	91		13				13	15	20		1
451,11	Котлеты рубленые 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		763	22	21	106	700	0	40	29	0	0	85	210	74	6	
Итого за день			39	37	182	1219	0	77	89	0	0	191	442	174	9	

АО"ОБЩЕПИТ"

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

День: 4
Неделя: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
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	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																	
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																	
142,01	Салат "Осенний" !	60	1	3	9	66		9				15	17	16	1		
63,29	Суп картофельный гороховый !!	200	5	4	17	116		9				25	46	28	2		
118,08	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом !	175	10	15	18	245		30	11			43	115	43	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											
Итого за Обед		705	22	22	102	673	0	48	11	0	115	233	117	8			
Итого за день			34	37	186	1187	0	53	110	0	362	489	180	14			

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 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: 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	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
21	Салат Витаминный !	60	1	3	7	62	21				28	23	14	1		
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		
70,36	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	17	18	84	561	0	23	0	0	61	228	73	5		
Обед																
33	Салат "Пестрый" !	60	1	3	7	59	6				17	19	10	1		
75,18	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне!!*	200	8	7	16	158	8	28			15	73	20	1		
488,03	Птица,тушенная в соусе с овощами !	175	14	15	21	280	21	34			40	126	45	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		712	28	25	84	674	0	38	62	0	90	261	94	6		
Итого за день			45	43	168	1235	0	61	62	0	151	489	167	11		

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

День: 1
Неделя: 2
Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
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																
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																
16,12	Салат из моркови с сахаром !	60	1		7		32		3			16	32	22		
65,13	Суп крестьянский с рисовой крупой !	200	2	3	12		85		16			22	29	17	1	
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	
2,24	Кисель с витаминами /	200			18		78		2	18						
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		760	19	22	101		683	0	51	67	0	119	215	101	3	
Итого за день			36	37	177		1186	0	56	96	0	153	300	128	5	

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11лет 2024г(осенне-зимний)

День: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

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																
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			
2,32	Напиток с витаминами "Витолшка"	200			19	78		20	120							
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	93	0	21	219	0	226	214	43	1		
Обед																
6,07	Салат из белокочанной капусты !	60	1	3	7	62		31			38	28	16	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	22	29	81	0	49	26	0	113	313	146	8		
Итого за день				36	51	174	0	70	245	0	339	527	189	9		

День: 3

Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

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																
16,12	Салат из моркови с сахаром !	60	1		7		32		3			16	32	22		
97,25	Жаркое по домашнему !	175	11	12	25		249		27			25	84	39	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	12	77		481	0	34	0	0	57	149	77	4	
Обед																
34	Салат "Здоровье" !	60	1	3	5		50		5			19	25	17	1	
54,16	Рассольник ленинградский со сметаной !	200/10	2	5	16		118		13	15		24	29	22	1	
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		763	20	23	99		674	0	20	44	0	79	264	96	5	
Итого за день			36	35	176		1155	0	54	44	0	136	413	173	9	

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

День: 4

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

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	81	169	76	8		
Обед																
21	Салат Витаминный !	60	1	3	7	62		21			28	23	14	1		
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										
75,2	Йогурт питьевой обогащенный витаминами"	100	3	3	11	80			60		110					
Итого за Обед		785	31	38	102	873	0	27	107	0	191	329	88	5		
Итого за день			48	46	190	1344	0	49	107	0	272	498	164	13		

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. ОВЗ от 7-11 лет 2024г (осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 5
Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 7-11 лет

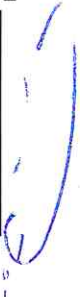
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
96,08	Гуляш из отварного мяса I	90	10	16	5	201		3			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" I	60	1	3	7	59		6			17	19	10	1		
53,1	Щи 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		
2,32	Напиток с витаминами "Виттошка"	200			19	78		20	120							
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	Рболоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Обед		898	23	17	112	691	0	67	152	0	132	295	104	7		
Итого за день			41	37	169	1167	0	73	170	0	176	552	214	13		
Среднее значение за период			39,4	41,5	175,7	1223,7	0	55,7	108,5	0	225,5	473,2	169,5	10,1		

Составил



Альтиева 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.