

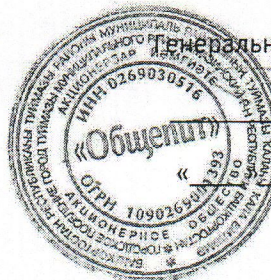
Согласовано:

Директор



2024г

Утверждаю:



Генеральный директор АО «Общепит»

Аминев Т.М.

2024г

Основное 10-дневное меню

для организации питания детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании в общеобразовательных учреждениях муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан на 2023-2024 учебный год
на сумму 147,59 рублей
с 7 до 11 лет

(зимний сезон)

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2024г(зимний)

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

Неделя: 1

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																	
80,11	Рыба, тушеная с овощами*	60/50	12	6	2	109	2	7		38	194	50	1				
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом 130/4	130/4	4	4	19	130		24		7	98	65	2				
282,06	Чай 200	200								2	3	2					
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63				22	38	12	1				
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20		32	22	18	4				
Итого за Завтрак		674	19	11	54	396	0	22	31	0	101	355	147	8			
Обед																	
27,03	Салат из свежкты с яблоками*/	60	1	3	5	52	6			17	19	10	1				
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля) 250/5	250/5	2	5	6	76	30	5		45	44	20	1				
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе 45/45	45/45	20	18	3	252	4	41		19	169	22	2				
429,22	Каша Артек вязкая с маслом 150/5	150/5	4	5	26	162		30		16	106	23	2				
294,17	Напиток лимонный (б/сах) 200	200				2	3			3	2	1					
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63				22	38	12	1				
Итого за Обед		790	29	31	53	607	0	43	76	0	122	378	88	7			
Итого за день			48	42	107	1003	0	65	107	0	223	733	235	15			

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-29.02(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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
649,02	Морковь отварная с растительным маслом 60	60	1	4	5	55		3			18	36	25			
470,55	Каша пшенная вязкая с маслом 130/5	130/5	4	5	22	149			30		9	77	27	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
38	Рболоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2		
Итого за Завтрак		515	6	9	46	293	0	13	30	0	60	152	71	4		
Обед																
66	Суп - лапша домашняя 250	250	3	6	15	123		2	13		9	37	9	1		
118,1	Рагу овощное с отварным мясом 200	200	17	19	17	301		28			42	175	48	3		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
38	Рболоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2		
Итого за Обед		770	21	25	51	513	0	40	13	0	84	251	76	7		
Итого за День			27	34	97	806	0	53	43	0	144	403	147	11		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2024г(зимний)

День: среда

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

Неделя: 1

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																
445,14	Биточки мясные паровые 60	60	10	10	6	151			3		23	104	15	1		
211	Макаронные изделия отварные с маслом 130/4	130/4	5	4	32	184			24		9	40	7	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за Завтрак		614	17	15	67	471	0	20	27	0	81	194	50	7		
Обед																
34	Салат "Здоровье" "	60	1	3	5	50		5			19	25	17	1		
65,36	Суп с гречневой крупой (без картофеля) 250	250	2	6	11	111		5			22	69	38	1		
80,11	Рыба, тушеная с овощами*	60/50	12	6	2	109		2	7		38	194	50	1		
136,21	Картофель отварной с маслом 150/5	150/5	3	4	32	170		32	30		17	1	37	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63					22	38	12	1		
Итого за Обед		805	20	19	63	503	0	44	37	0	120	330	156	5		
Итого за день			37	34	130	974	0	64	64	0	201	524	206	12		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2024г(зимний)

День: четверг

Сезон: 01.01-29.02(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																
227,17	Запеканка творожная 130	130	27	12	11	265		1	44		201	282	30	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
3,67	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином с маслом и сыром 30/10/10	30/10/10	4	11	13	173			80		123	99	18	1		
38,01	Яблоко 120	120			12	56		12			19	13	11	3		
Итого за Завтрак		500	31	23	36	494	0	13	124	0	345	397	61	5		
Обед																
56,41	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	5	8	84		19	5		44	47	23	1		
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	60/30	10	12	8	175		2	3		27	108	17	1		
302	Каша гречневая вязкая с маслом 150/5	150/5	5	5	21	153			30		8	113	75	3		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63					22	38	12	1		
Итого за Обед		730	19	22	50	475	0	21	38	0	103	309	129	6		
Итого за день			50	45	86	969	0	34	162	0	448	706	190	11		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2024г(зимний)

День: пятница

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

Неделя: 1

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																
34	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	50		5			19	25	17	1		
96,19	Мясо тушеное с овощами (без муки) 40/40	40/40	13	14	1	181		2			12	128	19	2		
470,09	Каша пшениная вязкая с маслом130/4	130/4	4	4	22	141			24		9	76	27	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63					22	38	12	1		
Итого за Завтрак		504	20	21	41	435	0	7	24	0	64	270	77	5		
Обед																
54,4	Рассольник домашний (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	7	8	103		26	5		50	60	28	1		
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30	60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1		
167,15	Пюре гороховое 150/5	150/5	17	6	36	269	1				67	170	66	5		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
Итого за Обед		720	30	22	61	569	1	29	26	0	165	355	120	8		
Итого за день			50	43	102	1004	1	36	50	0	229	625	197	13		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2024г(зимний)

День: понедельник

Сезон: 01.01-29.02(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																
51,03	Салат из свеклы с растительным маслом++	60	1	6	5	77		6			20	24	12	1		
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе 40/40	40/40	11	14	4	183		1	55		32	109	14	1		
136,07	Картофель отварной с маслом 130/4	130/4	3	3	27	145		28	24		14	1	32	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63					22	38	12	1		
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за Завтрак		704	18	24	69	562	0	55	79	0	122	197	90	8		
Обед																
56,36	Суп с мелконашинкованными овощами (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	6	6	87		21	5		39	45	22	1		
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	60/30	10	12	8	175		2	3		27	108	17	1		
594,03	Каша перловая вязкая с маслом 150/5	150/5	3	4	22	142			30		13	109	13	2		
284,04	Чай с лимоном 200	200				3		3			5	5	3			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
Итого за Обед		720	16	22	45	449	0	26	38	0	99	292	63	5		
Итого за день			34	46	114	1011	0	81	117	0	221	489	153	13		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2024(зимний)

День: вторник

Сезон: 01.01-29.02(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																
96,19	Мясо тушеное с овощами (без муки) 40/40	40/40	13	14	1	181		2			12	128	19	2		
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом 130/4	130/4	4	4	19	130			24		7	98	65	2		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
75,16	Йогурт детский питьевой с биойодом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14			
Итого за Завтрак		534	21	21	39	435	0	3	44	0	155	345	108	5		
Обед																
649,02	Морковь отварная с растительным маслом 60	60	1	4	5	55		3			18	36	25			
65,39	Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	5	8	86		20	6		35	47	20	1		
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30	60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1		
547,02	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом 150/5	150/5	4	6	30	185					9	47	13	1		
294,17	Напиток лимонный (б/сах) 200	200				2		3			3	2	1			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
Итого за Обед		780	18	24	60	525	0	29	27	0	111	254	83	4		
Итого за день			39	45	99	960	0	32	71	0	266	599	191	9		

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2024г(зимний)

День: среда

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

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																
34	Салат "Здоровье" "	60	1	3	5	50		5			19	25	17	1		
429,22	Каша Артек вязкая с маслом 150/5	150/5	4	5	26	162			30		16	106	23	2		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63					22	38	12	1		
38,01	Рблоко 120	120			12	56		12			19	13	11	3		
Итого за Завтрак		565	7	8	56	331	0	17	30	0	78	185	65	7		
Обед																
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля) 250/5	250/5	2	5	6	76		30	5		45	44	20	1		
96,73	Гуляш из отварного мяса (Без муки и томат - пасты,с растительным маслом),45/45	45/45	15	16	1	206		1			12	147	21	2		
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом 150/5	150/5	6	5	37	215			30		11	47	8	1		
284,04	Чай с лимоном 200	200				3		3			5	5	3			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
Итого за Обед		720	24	26	53	542	0	34	35	0	88	268	60	5		
Итого за день			31	34	109	873	0	51	65	0	166	453	125	12		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2024г(зимний)

День: четверг

Сезон: 01.01-29.02(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	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																	
469,03	Фрикадельки мясные (без хлеба и молока) 60	60	10	10		130					6	97	12	1			
136,07	Картофель отварной с маслом 130/4	130/4	3	3	27	145		28	24		14	1	32	1			
282,06	Чай 200	200									2	3	2				
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1			
38	Рболоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2			
Итого за Завтрак		514	14	13	46	364	0	38	24	0	53	137	63	5			
Обед																	
67,32	Свекольник со сметаной 200/5	200/5	2	4	16	107		15	5		39	42	28	1			
80,11	Рыба, тушеная с овощами*	60/50	12	6	2	109		2	7		38	194	50	1			
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом 130/4	130/4	4	4	19	130			24		7	98	65	2			
282,06	Чай 200	200									2	3	2				
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63					22	38	12	1			
38,01	Рболоко 120	120			12	56		12			19	13	11	3			
Итого за Обед		799	20	14	62	465	0	29	36	0	127	388	168	8			
Итого за день			34	27	108	829	0	67	60	0	180	525	231	13			

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет с 7-11лет 2024г(зимний)

День: пятница

Сезон: 01.01-29.02(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																
675	Мясо отварное 45	45	14	12		159					10	138	16	2		
470,55	Каша пшениная вязкая с маслом 130/5	130/5	4	5	22	149			30		9	77	27	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
75,16	Йогурт детский питьевой с биойодом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14			
Итого за Завтрак		500	22	20	41	432	0	1	50	0	155	334	67	4		
Обед																
66,39	Суп с макаронными изделиями (без картофеля) 250	250	5	7	30	199		5			27	70	24	1		
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30	60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1		
150,05	Рагу из овощей 180	180	3	7	23	166		36			37	30	36	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
Итого за Обед		740	19	23	70	562	0	44	21	0	112	225	86	4		
Итого за день			41	43	111	994	0	45	71	0	267	559	153	8		
Итого за период			391	393	1063	9423	1	528	810	0	2345	5616	1828	117		
Среднее значение за период			39,1	39,3	106,3	942,3	0	52,8	81	0	234,5	561,6	182,8	11,7		

Составил  Альтиева Альфия ИдрисовнаУтвердил 

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.