

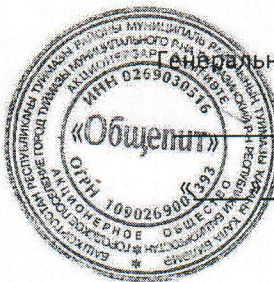
Согласовано:

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**

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: понедельник

Сезон: 01.01-29.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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 свеклы 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 |

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

День: вторник

Сезон: 01.01-29.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

| №<br>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          |                                               |              |                      |    |     |                                |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 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             |                                               |              |                      |    |     |                                |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 142,01           | Салат "Осенний"/                              | 60           | 1                    | 3  | 9   | 66                             |               | 9  |     |    | 15  | 17                        | 16  | 1  |  |  |
| 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 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    |                                               | 753          | 26                   | 29 | 86  | 703                            | 0             | 19 | 35  | 0  | 72  | 322                       | 101 | 5  |  |  |
| Итого за день    |                                               |              | 36                   | 42 | 178 | 1212                           | 0             | 33 | 113 | 0  | 241 | 512                       | 167 | 10 |  |  |



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

День: среда

Сезон: 01.01-29.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

| №<br>ре-<br>ц.          | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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       |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                      |           |            |                                           |               |           |           |          |            |                           |            |          |  |  |
| 21                      | Салат "Витаминный"                                | 60              | 1                    | 3         | 7          | 62                                        |               | 21        |           |          | 28         | 23                        | 14         | 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                                        |               |           |           |          |            |                           |            |          |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | <b>560</b>      | <b>17</b>            | <b>14</b> | <b>79</b>  | <b>516</b>                                | <b>0</b>      | <b>53</b> | <b>60</b> | <b>0</b> | <b>116</b> | <b>235</b>                | <b>103</b> | <b>3</b> |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                 |                      |           |            |                                           |               |           |           |          |            |                           |            |          |  |  |
| 34                      | Салат "Здоровье"                                  | 60              | 1                    | 3         | 5          | 50                                        |               | 5         |           |          | 19         | 25                        | 17         | 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         |           |          | 14         | 96                        | 16         | 2        |  |  |
| 212                     | Макаронные изделия отварные/""                    | 150/3           | 6                    | 3         | 37         | 200                                       |               |           | 18        |          | 15         | 47                        | 9          | 1        |  |  |
| 631,08                  | Компот из свежих яблоч *                          | 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                                        |               |           |           |          |            |                           |            |          |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   | <b>753</b>      | <b>22</b>            | <b>21</b> | <b>104</b> | <b>688</b>                                | <b>0</b>      | <b>24</b> | <b>29</b> | <b>0</b> | <b>76</b>  | <b>212</b>                | <b>77</b>  | <b>6</b> |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   |                 | <b>39</b>            | <b>35</b> | <b>183</b> | <b>1204</b>                               | <b>0</b>      | <b>77</b> | <b>89</b> | <b>0</b> | <b>192</b> | <b>447</b>                | <b>180</b> | <b>9</b> |  |  |

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

День: четверг

Сезон: 01.01-29.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

| №<br>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  |  |  |
| 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             |                                                                  |              |                      |    |     |                                |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 16,12            | Салат из моркови с сахаром/                                      | 60           | 1                    |    | 7   | 32                             |               | 3  |     |    | 16  | 32                        | 22  |    |  |  |
| 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                   | 22 | 89  | 673                            | 0             | 43 | 71  | 0  | 105 | 270                       | 106 | 4  |  |  |
| Итого за день    |                                                                  |              | 39                   | 37 | 173 | 1187                           | 0             | 48 | 170 | 0  | 352 | 526                       | 169 | 10 |  |  |

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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

День: пятница

Сезон: 01.01-29.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая<br>ценность<br>(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          |                                           |                 |                      |    |     |                                      |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 32,11            | Салат "Школьный+/"                        | 60              | 1                    | 5  | 4   | 65                                   |               | 5  |    |    | 18  | 20                        | 11  | 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             | 21                   | 24 | 89  | 648                                  | 0             | 8  | 20 | 0  | 167 | 338                       | 84  | 5  |  |  |
| Обед             |                                           |                 |                      |    |     |                                      |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 6,07             | Салат из белокочанной капусты/"           | 60              | 1                    | 3  | 7   | 62                                   |               | 31 |    |    | 38  | 28                        | 16  | 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  |  |  |
| 70,26            | хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/  | 30              | 2                    |    | 15  | 68                                   |               |    |    |    | 8   | 25                        | 11  |    |  |  |
| 71,31            | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"      | 30              | 2                    |    | 12  | 54                                   |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| Итого за Обед    |                                           | 752             | 26                   | 30 | 75  | 670                                  | 0             | 66 | 24 | 0  | 114 | 290                       | 94  | 6  |  |  |
| Итого за день    |                                           |                 | 47                   | 54 | 164 | 1318                                 | 0             | 74 | 44 | 0  | 281 | 628                       | 178 | 11 |  |  |

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-29.02 (зимний)

Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |     | Минеральные вещества (мг) |     |    |  |  |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|----|-----|-------------------------------------------|---------------|----|----|----|-----|---------------------------|-----|----|--|--|
|                  |                                          |                 | Б                    | Ж  | У   |                                           | B1            | 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             |                                          |                 |                      |    |     |                                           |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 33               | Салат "Пестрый"+                         | 60              | 1                    | 3  | 7   | 59                                        |               | 6  |    |    | 17  | 19                        | 10  | 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                   | 26 | 110 | 747                                       | 0             | 45 | 49 | 0  | 145 | 241                       | 116 | 7  |  |  |
| Итого за день    |                                          |                 | 39                   | 41 | 186 | 1250                                      | 0             | 50 | 78 | 0  | 179 | 326                       | 143 | 9  |  |  |



## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

День: вторник

Сезон: 01.01-29.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая<br>ценность<br>(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             |                                          |              |                      |    |     |                                      |               |    |     |    |     |                           |     |    |  |  |
| 21               | Салат Витаминный"                        | 60           | 1                    | 3  | 7   | 62                                   |               | 21 |     |    | 28  | 23                        | 14  | 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  | 674                                  | 0             | 39 | 26  | 0  | 103 | 308                       | 144 | 8  |  |  |
| Итого за день    |                                          |              | 36                   | 51 | 163 | 1248                                 | 0             | 40 | 125 | 0  | 334 | 530                       | 191 | 10 |  |  |



День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-29.02 (зимний)

Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая<br>ценность<br>(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  |    |  |  |
| 97,16            | 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                   | 13 | 77  | 483                                  | 0             | 34 | 0  | 0  | 57  | 150                       | 78  | 4  |  |  |
| Обед             |                                                          |                 |                      |    |     |                                      |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 142,01           | Салат "Осенний"/                                         | 60              | 1                    | 3  | 9   | 66                                   |               | 9  |    |    | 15  | 17                        | 16  | 1  |  |  |
| 54,02            | Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной + | 200/5           | 7                    | 8  | 16  | 161                                  |               | 14 | 8  |    | 23  | 73                        | 27  | 2  |  |  |
| 451,13           | Биточки рубленые из говядины с соусом томатным+"         | 90              | 10                   | 12 | 7   | 176                                  |               | 2  | 11 |    | 14  | 96                        | 16  | 2  |  |  |
| 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                   | 26 | 103 | 740                                  | 0             | 25 | 37 | 0  | 77  | 302                       | 101 | 7  |  |  |
| Итого за день    |                                                          |                 | 41                   | 39 | 180 | 1223                                 | 0             | 59 | 37 | 0  | 134 | 452                       | 179 | 11 |  |  |

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

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

День: четверг

Сезон: 01.01-29.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

| №<br>рец.        | Примем пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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 картофеля́льный гороховый с отварной говядиной"/+ | 18/200          | 10                   | 7  | 17  | 164                                       |               | 9  |    |    |     | 28                        | 100 | 34 | 2 | 2  |
| 639              | Компот из смеси сухофруктов"                          | 200             | 1                    |    | 26  | 102                                       |               |    |    |    |     | 22                        | 22  | 16 | 2 | 2  |
| 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                                        |               |    |    |    |     |                           |     |    |   |    |
| 67,14            | Рблоко"                                               | 130             | 1                    | 1  | 13  | 61                                        |               | 13 |    |    | 21  | 14                        | 12  | 3  |   | 3  |
| Итого за Завтрак |                                                       | 618             | 17                   | 8  | 88  | 471                                       | 0             | 22 | 0  | 0  | 81  | 169                       | 76  | 8  |   |    |
| Обед             |                                                       |                 |                      |    |     |                                           |               |    |    |    |     |                           |     |    |   |    |
| 6,07             | Салат из белокочанной капусты"/                       | 60              | 1                    | 3  | 7   | 62                                        |               | 31 |    |    | 38  | 28                        | 16  | 1  |   | 1  |
| 66,34            | Суп - лапша домашняя на курином бульоне+              | 200             | 9                    | 10 | 12  | 175                                       |               | 2  | 24 |    | 16  | 88                        | 15  | 1  |   | 1  |
| 132,33           | Плов из курицы*+                                      | 175             | 15                   | 22 | 41  | 421                                       |               | 4  | 23 |    | 24  | 185                       | 44  | 2  |   | 2  |
| 685,01           | Чай с сахаром"                                        | 200             |                      |    | 8   | 31                                        |               |    |    |    | 5   | 8                         | 4   | 1  |   | 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 пищевой с биоидодом*                   | 100             | 3                    | 3  | 10  | 82                                        |               | 1  | 20 |    | 119 | 91                        | 14  |    |   |    |
| Итого за Обед    |                                                       | 785             | 31                   | 38 | 101 | 875                                       | 0             | 38 | 67 | 0  | 210 | 425                       | 104 | 5  |   | 5  |
| Итого за день    |                                                       |                 | 48                   | 46 | 189 | 1346                                      | 0             | 60 | 67 | 0  | 291 | 594                       | 180 | 13 |   | 13 |

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

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

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-29.02 (зимний)

Возраст: 7-11лет

| №<br>реп.                         | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |            |            |          |              | Минеральные вещества (мг) |              |             |  |  |
|-----------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------------------------------|---------------|------------|------------|----------|--------------|---------------------------|--------------|-------------|--|--|
|                                   |                                             |                 | Б                    | Ж           | У            |                                           | В1            | С          | А          | Е        | Са           | Р                         | Mg           | Fe          |  |  |
| 1                                 |                                             | 3               | 4                    | 5           | 6            | 7                                         | 8             | 9          | 10         | 11       | 12           | 13                        | 14           | 15          |  |  |
| <b>Завтрак</b>                    |                                             |                 |                      |             |              |                                           |               |            |            |          |              |                           |              |             |  |  |
| 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, 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                                        |               |            |            |          |              |                           |              |             |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                                             | <b>500</b>      | <b>18</b>            | <b>20</b>   | <b>57</b>    | <b>476</b>                                | <b>0</b>      | <b>6</b>   | <b>18</b>  | <b>0</b> | <b>44</b>    | <b>257</b>                | <b>110</b>   | <b>6</b>    |  |  |
| <b>Обед</b>                       |                                             |                 |                      |             |              |                                           |               |            |            |          |              |                           |              |             |  |  |
| 32,11                             | Салат "Школьный+/"                          | 60              | 1                    | 5           | 4            | 65                                        |               | 5          |            |          | 18           | 20                        | 11           | 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           |  |  |
| 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           |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>              |                                             | <b>898</b>      | <b>24</b>            | <b>19</b>   | <b>116</b>   | <b>721</b>                                | <b>0</b>      | <b>46</b>  | <b>32</b>  | <b>0</b> | <b>155</b>   | <b>318</b>                | <b>121</b>   | <b>9</b>    |  |  |
| <b>Итого за день</b>              |                                             |                 | <b>42</b>            | <b>39</b>   | <b>173</b>   | <b>1197</b>                               | <b>0</b>      | <b>52</b>  | <b>50</b>  | <b>0</b> | <b>199</b>   | <b>575</b>                | <b>231</b>   | <b>15</b>   |  |  |
| <b>Итого за период</b>            |                                             |                 | <b>408</b>           | <b>428</b>  | <b>1762</b>  | <b>12418</b>                              | <b>0</b>      | <b>520</b> | <b>810</b> | <b>0</b> | <b>2314</b>  | <b>4981</b>               | <b>1745</b>  | <b>107</b>  |  |  |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                             |                 | <b>40,8</b>          | <b>42,8</b> | <b>176,2</b> | <b>1241,8</b>                             | <b>0</b>      | <b>52</b>  | <b>81</b>  | <b>0</b> | <b>231,4</b> | <b>498,1</b>              | <b>174,5</b> | <b>10,7</b> |  |  |

Составил \_\_\_\_\_ Альтеева 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.