

Согласовано:

Директор

*Сарыков У. Г.*



*15 сентября* 2023г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

*Аминева Т.М.*



*сентябрь* 2023г

**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 136,98 рублей**

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023-2024г

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-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   |                                           | 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,лимонам"                                   | 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 свежкы с растительным маслом++                  | 60              | 1                    | 6  | 5   | 77                                        |               | 6  |    |    | 20  | 24                        | 12  | 1  |  |  |
| 54,02            | Рассольник пенинградский 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  |  |  |

## АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Шк. ОБЗ 1-4 классы 2023-2024г

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-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        |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                               |                 |                      |           |            |                                           |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| 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         |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                               | <b>570</b>      | <b>10</b>            | <b>13</b> | <b>92</b>  | <b>509</b>                                | <b>0</b>      | <b>14</b> | <b>78</b>  | <b>0</b> | <b>169</b> | <b>190</b>                | <b>66</b>  | <b>5</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                               |                 |                      |           |            |                                           |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| 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 пшениная 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                                        |               |           |            |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                               | <b>753</b>      | <b>26</b>            | <b>29</b> | <b>86</b>  | <b>703</b>                                | <b>0</b>      | <b>19</b> | <b>35</b>  | <b>0</b> | <b>72</b>  | <b>322</b>                | <b>101</b> | <b>5</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                               |                 | <b>36</b>            | <b>42</b> | <b>178</b> | <b>1212</b>                               | <b>0</b>      | <b>33</b> | <b>113</b> | <b>0</b> | <b>241</b> | <b>512</b>                | <b>167</b> | <b>10</b> |  |  |

## АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. ОБЗ 1-4 классы 2023-2024г

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-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       |  |  |
| <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 крутой                 | 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                                        |               |           |           |          |            |                           |            |          |  |  |
| <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> |  |  |

| №<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   | 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                                   |               |    |     |    |     |     |                           |    |   |  |
| 75,16            | Йогурт детский питьевой с бийоидом*                                 | 100             | 3                    | 3  | 10  | 82                                   |               | 1  | 20  |    | 119 | 91  | 14                        |    |   |  |
| Итого за Завтрак |                                                                     | 550             | 15                   | 18 | 73  | 510                                  | 0             | 2  | 119 | 0  | 352 | 333 | 69                        | 3  |   |  |
| 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<br>бульоне со сметаной+ | 200/5           | 7                    | 7  | 11  | 139                                  |               | 17 | 19  |    | 39  | 79  | 25                        | 1  |   |  |
| 488,03           | Птица, тушеная 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    |                                                                     |                 | 42                   | 40 | 162 | 1183                                 | 0             | 45 | 190 | 0  | 457 | 603 | 175                       | 7  |   |  |

## АО"ОВШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023-2024г

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<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          |                                          |                 |                      |    |     |                                      |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| 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  |  |  |
| 63,26            | Сок нат./                                | 200             | 1                    |    | 20  | 92                                   |               | 4  |    |    | 14  | 14                        | 8   | 3  |  |  |
| 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             | 18                   | 20 | 93  | 625                                  | 0             | 11 | 0  | 0  | 60  | 231                       | 74  | 7  |  |  |
| 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  |  |  |
| 97,16            | Жаркое по Домашнему из отварного мяса""/ | 175             | 11                   | 13 | 25  | 251                                  |               | 27 |    |    | 25  | 85                        | 40  | 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  |  |  |
| 71,41            | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"    | 20              | 1                    |    | 8   | 36                                   |               |    |    |    |     |                           |     |    |  |  |
| Итого за Обед    |                                          | 752             | 27                   | 28 | 83  | 680                                  | 0             | 63 | 13 | 0  | 98  | 268                       | 94  | 7  |  |  |
| Итого за день    |                                          |                 | 45                   | 48 | 176 | 1305                                 | 0             | 74 | 13 | 0  | 158 | 499                       | 168 | 14 |  |  |

## АО"ОВШЕПЛИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023-2024г

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Неделя: 2

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        |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |                 |                      |           |            |                                           |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 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, 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                                        |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | <b>500</b>      | <b>17</b>            | <b>15</b> | <b>76</b>  | <b>503</b>                                | <b>0</b>      | <b>5</b>  | <b>29</b> | <b>0</b> | <b>34</b>  | <b>85</b>                 | <b>27</b>  | <b>2</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                          |                 |                      |           |            |                                           |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 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         |  |  |
| 94                      | Азу *                                    | 90              | 10                   | 18        | 4          | 219                                       |               | 4         |           |          | 17         | 104                       | 16         | 2         |  |  |
| 511,08                  | Рис отварной+/"                          | 150/3           | 4                    | 3         | 40         | 202                                       |               |           | 18        |          | 12         | 83                        | 27         | 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                                        |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          | <b>753</b>      | <b>24</b>            | <b>28</b> | <b>117</b> | <b>802</b>                                | <b>0</b>      | <b>19</b> | <b>18</b> | <b>0</b> | <b>101</b> | <b>299</b>                | <b>108</b> | <b>8</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                          |                 | <b>41</b>            | <b>43</b> | <b>193</b> | <b>1305</b>                               | <b>0</b>      | <b>24</b> | <b>47</b> | <b>0</b> | <b>135</b> | <b>384</b>                | <b>135</b> | <b>10</b> |  |  |

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023-2024г

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-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                         | 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  |  |  |
| 193,05           | Каша молочная рисовая жидкая"+           | 180/10       | 5                    | 12 | 30  | 242                                  |               | 1  | 78  |    | 118 | 129                       | 27  |    |  |  |
| 631,08           | Компот из свежих яблок *                 | 200          |                      |    | 16  | 67                                   |               | 4  |     |    | 7   | 4                         | 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 | 90  | 610                                  | 0             | 5  | 99  | 0  | 233 | 218                       | 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  |  |  |
| 104              | Тефтели из говядины+/-                   | 90           | 9                    | 14 | 11  | 206                                  |               | 4  | 13  |    | 31  | 107                       | 18  | 1  |  |  |
| 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  |  |  |
| 70,29            | 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    |                                          | 778          | 22                   | 25 | 93  | 683                                  | 0             | 39 | 39  | 0  | 119 | 319                       | 149 | 8  |  |  |
| Итого за день    |                                          |              | 36                   | 47 | 183 | 1293                                 | 0             | 44 | 138 | 0  | 352 | 537                       | 196 | 10 |  |  |

## АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. ОБЗ 1-4 классы 2023-2024г

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<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        |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                          |                 |                      |           |            |                                      |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 16,12                   | Салат из моркови с сахаром/                              | 60              | 1                    |           | 7          | 32                                   |               | 3         |           |          | 16         | 32                        | 22         |           |  |  |
| 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         |  |  |
| 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                                   |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                          | <b>560</b>      | <b>21</b>            | <b>15</b> | <b>77</b>  | <b>523</b>                           | <b>0</b>      | <b>34</b> | <b>62</b> | <b>0</b> | <b>225</b> | <b>365</b>                | <b>129</b> | <b>3</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                          |                 |                      |           |            |                                      |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 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         |  |  |
| 118,19                  | Рагу из овощей в томатном соусе с мясом +**              | 195             | 11                   | 16        | 21         | 277                                  |               | 35        | 11        |          | 49         | 121                       | 49         | 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                                   |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                          | <b>730</b>      | <b>24</b>            | <b>27</b> | <b>86</b>  | <b>679</b>                           | <b>0</b>      | <b>58</b> | <b>19</b> | <b>0</b> | <b>102</b> | <b>252</b>                | <b>110</b> | <b>7</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                          |                 | <b>45</b>            | <b>42</b> | <b>163</b> | <b>1202</b>                          | <b>0</b>      | <b>92</b> | <b>81</b> | <b>0</b> | <b>327</b> | <b>617</b>                | <b>239</b> | <b>10</b> |  |  |

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023-2024г

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Неделя: 2

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        |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                     |                 |                      |           |            |                                           |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 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         |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                     | <b>618</b>      | <b>17</b>            | <b>8</b>  | <b>88</b>  | <b>471</b>                                | <b>0</b>      | <b>22</b> | <b>0</b>  | <b>0</b> | <b>81</b>  | <b>169</b>                | <b>76</b>  | <b>8</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                     |                 |                      |           |            |                                           |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 6,07                    | Салат из белокочанной капусты/"                     | 60              | 1                    | 3         | 7          | 62                                        |               | 31        |           |          | 38         | 28                        | 16         | 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                                        |               |           |           |          |            |                           |            |           |  |  |
| 75,16                   | Йогурт детский питьевой с биоЙодом*                 | 100             | 3                    | 3         | 10         | 82                                        |               | 1         | 20        |          | 119        | 91                        | 14         |           |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                     | <b>765</b>      | <b>31</b>            | <b>38</b> | <b>101</b> | <b>875</b>                                | <b>0</b>      | <b>38</b> | <b>67</b> | <b>0</b> | <b>210</b> | <b>425</b>                | <b>104</b> | <b>5</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                     |                 | <b>48</b>            | <b>46</b> | <b>189</b> | <b>1346</b>                               | <b>0</b>      | <b>60</b> | <b>67</b> | <b>0</b> | <b>291</b> | <b>594</b>                | <b>180</b> | <b>13</b> |  |  |

## АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023-2024г

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Неделя: 2

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                    |                                             |                 |                      |      |       |                                           |               |      |      |    |       |                           |     |      |  |  |
| 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                                        |               |      |      |    |       |                           |     |      |  |  |
| Итого за Завтрак           |                                             | 500             | 18                   | 20   | 57    | 476                                       | 0             | 6    | 18   | 0  | 44    | 257                       | 110 | 6    |  |  |
| Обед                       |                                             |                 |                      |      |       |                                           |               |      |      |    |       |                           |     |      |  |  |
| 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    |  |  |
| 63,26                      | Сок нат./                                   | 200             | 1                    |      | 20    | 92                                        |               | 4    |      |    | 14    | 14                        | 8   | 3    |  |  |
| 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 Обед              |                                             | 898             | 24                   | 19   | 110   | 711                                       | 0             | 50   | 32   | 0  | 147   | 310                       | 113 | 10   |  |  |
| Итого за день              |                                             |                 | 42                   | 39   | 167   | 1187                                      | 0             | 56   | 50   | 0  | 191   | 567                       | 223 | 16   |  |  |
| Среднее значение за период |                                             |                 | 41,5                 | 42,6 | 176,7 | 1247                                      | 0             | 53,2 | 82,5 | 0  | 245,5 | 515,1                     | 179 | 10,8 |  |  |

Составил \_\_\_\_\_ Алытеева 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.