

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.



Основное 10-дневное меню

для организации питания детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании в общеобразовательных учреждениях муниципального района Туймазинский район Республики

Башкортостан на 2025-2026 учебный год

на сумму 177,11 рублей

с 12 лет и старше

(зимний сезон)

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет с 12 лет и старше 2026г(зимний)

День: 1

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
80,11	Рыба, тушеная с овощами*	60/50	12	6	2	109		2	7		38	194	50	1
175,03	Каша гречневая вязкая с маслом 150/4*	150/4	5	5	21	145			24		8	113	75	3
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72								
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Завтрак		704	20	12	59	420	0	22	31	0	80	332	145	8
Обед														
27,04	Салат из свеклы с яблоками**/	100	1	5	9	86		10			29	31	17	2
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля) 250/5	250/5	2	5	6	76		30	5		45	44	20	1
233,01	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе 60/50	60/50	26	24	3	332		5	55		24	225	29	2
429,01	Каша Артек вязкая с маслом 200/5	200/5	6	5	34	202			30		21	139	30	2
294,17	Напиток лимонный (б/сах) 200	200				2		3			3	2	1	
71,32	Хлеб ржаной для детского питания**	50	3		20	89								
Итого за Обед		920	38	39	72	787	0	48	90	0	122	441	97	7
Итого за день			58	51	131	1207	0	70	121	0	202	773	242	15

Рацион: Сахарный диабет с 12 лет и старше 2026г(зимний)

День: 2
Неделя: 1

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)
Возраст: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
649,03	Морковь отварная с растительным маслом 100	100	1	5	8	86		5			29	60	41	1
470,02	Каша пшенная вязкая с маслом 180/5	180/5	5	6	30	191			30		13	106	37	1
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72								
38	Яблоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за Завтрак		625	8	11	64	396	0	15	30	0	60	180	89	4
Обед														
66	Суп - лапша домашняя 250	250	3	6	15	123		2	13		9	37	9	1
118,16	Рагу овощное с отварным мясом 230	230	20	22	19	347		32			48	201	56	4
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,32	Хлеб ржаной для детского питания""	50	3		20	89								
38	Яблоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за Обед		830	26	28	64	606	0	44	13	0	75	252	76	7
Итого за день			34	39	128	1002	0	59	43	0	135	432	165	11

Рацион: Сахарный диабет с 12 лет и старше 2026(зимний)

День: 3
Неделя: 1

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)
Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,14	Биточки мясные паровые 60	60	10	10	6	151			3		23	104	15	1
211,01	Макаронные изделия отварные с маслом 150/4	150/4	6	4	37	207			24		10	46	8	1
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72								
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Завтрак		654	19	15	79	524	0	20	27	0	67	175	43	6
Обед														
21,07	Салат "Здоровье"+	100	2	5	9	83		8			32	42	29	1
65,36	Суп с гречневой крупой (без картофеля) 250	250	2	6	11	111		5			22	69	38	1
80,11	Рыба, тушеная с овощами*	60/50	12	6	2	109		2	7		38	194	50	1
136,02	Картофель отварной с маслом 200/5	200/5	4	4	42	213		42	30		22	1	49	2
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,32	Хлеб ржаной для детского питания**	50	3		20	89								
Итого за Обед		915	23	21	84	605	0	57	37	0	116	309	168	5
Итого за день			42	36	163	1129	0	77	64	0	183	484	211	11

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 4
Неделя: 1

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)
Возраст: с 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227,02	Залежанка творожная 150	150	31	14	13	306		1	51		232	326	35	1
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
3,3	Хлеб ржаной для детского питания с маслом и сыром 40/10/10	40/10/10	5	11	18	194			80		130	112	22	1
38,02	Яблоко 150	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3
Итого за Завтрак		560	37	26	46	571	0	16	131	0	388	458	73	5
Обед														
56,41	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	5	8	84		19	5		44	47	23	1
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	60/30	10	12	8	175		2	3		27	108	17	1
302,54	Каша гречневая вязкая с маслом 200/5	200/5	6	6	29	191			30		11	150	100	3
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,32	Хлеб ржаной для детского питания**	50	3		20	89								
Итого за Обед		800	21	23	65	539	0	21	38	0	84	308	142	5
Итого за день			58	49	111	1110	0	37	169	0	472	766	215	10

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 5

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
142	Салат "Осенний" II	100	2	5	15	110		15			25	28	27	1
96,2	Мясо тушеное с овощами (без муки) 45/45	45/45	14	16	2	204		2			13	144	21	2
470,03	Каша пшенная вязкая с маслом150/4	150/4	4	5	25	158			24		11	88	31	1
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72								
Итого за Завтрак		584	22	26	58	544	0	17	24	0	51	263	81	4
Обед														
54,4	Рассольник домашний (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	7	8	103		26	5		50	60	28	1
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30	60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1
167,01	Пюре гороховое 200/5	200/5	23	7	48	344	1				89	226	88	7
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,32	Хлеб ржаной для детского питания""	50	3		20	89								
Итого за Обед		800	38	23	84	691	1	29	26	0	172	386	134	9
Итого за день			60	49	142	1235	1	46	50	0	223	649	215	13

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2026г(зимний)

День: 1

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
51,1	Салат из свеклы с растительным маслом"	100	1	10	8	128		9			36	40	20	1
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе 40/40	40/40	11	14	4	183		1	55		32	109	14	1
136,03	Картофель отварной с маслом 150/4	150/4	3	3	31	162		32	24		16	1	37	1
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72								
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4
Итого за Завтрак		774	18	28	79	639	0	62	79	0	118	175	91	7
Обед														
56,36	Суп с мелконашинкованными овощами (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	6	6	87		21	5		39	45	22	1
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	60/30	10	12	8	175		2	3		27	108	17	1
594,01	Каша перловая вязкая с маслом 200/5	200/5	4	5	30	177			30		17	144	18	3
284,04	Чай с лимоном 200	200				3		3			5	5	3	
71,32	Хлеб ржаной для детского питания"	50	3		20	89								
Итого за Обед		800	19	23	64	531	0	26	38	0	88	302	60	5
Итого за день			37	51	143	1170	0	88	117	0	206	477	151	12

Рацион: Сахарный диабет с 12 лет и старше 2026г(зимний)

День: 2

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
96,2	Мясо тушеное с овощами (без муки) 45/45	45/45	14	16	2	204		2			13	144	21	2
175,03	Каша гречневая вязкая с маслом 150/4*	150/4	5	5	21	145			24		8	113	75	3
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72								
75,2	Йогурт питьевой обогащенный витаминами"	100	3	3	11	80			60		110			
Итого за Завтрак		584	24	24	50	501	0	2	84	0	133	260	98	5
Обед														
649,03	Морковь отварная с растительным маслом 100	100	1	5	8	86		5			29	60	41	1
65,39	Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	5	8	86		20	6		35	47	20	1
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30	60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1
547,03	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом 200/5	200/5	5	6	41	232					11	62	17	2
294,17	Напиток лимонный (б/сах) 200	200				2		3			3	2	1	
71,32	Хлеб ржаной для детского питания""	50	3		20	89								
Итого за Обед		900	21	25	85	650	0	31	27	0	109	268	95	5
Итого за день			45	49	135	1151	0	33	111	0	242	528	193	10

Рацион: Сахарный диабет с 12 лет и старше 2026г(зимний)

День: 3
Неделя: 2

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)
Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
32,17	Салат "Школьный !!	100	1	8	7	108		8			30	33	19	1
429,01	Каша Артек вязкая с маслом 200/5	200/5	6	5	34	202			30		21	139	30	2
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72								
38,01	Яблоко 120	120			12	56		12			19	13	11	3
Итого за Завтрак		665	9	13	69	438	0	20	30	0	72	188	62	6
Обед														
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля) 250/5	250/5	2	5	6	76		30	5		45	44	20	1
96,73	Гуляш из отварного мяса (Без муки и томат - пасты,с растительным маслом).45/45	45/45	15	16	1	206		1			12	147	21	2
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом 200/5	200/5	8	5	49	274			30		14	62	11	1
284,04	Чай с лимоном 200	200				3		3			5	5	3	
71,32	Хлеб ржаной для детского питания""	50	3		20	89								
Итого за Обед		800	28	26	76	648	0	34	35	0	76	258	55	4
Итого за день			37	39	145	1086	0	54	65	0	148	446	117	10

Рацион: Сахарный диабет с 12 лет и старше 2026г(зимний)

День: 4
Неделя: 2

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)
Возраст: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
469,03	Фрикадельки мясные (без хлеба и молока) 60	60	10	10		130					6	97	12	1
136,03	Картофель отварной с маслом 150/4	150/4	3	3	31	162		32	24		16	1	37	1
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72								
38	Яблоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за Завтрак		554	15	13	57	411	0	42	24	0	40	112	60	4
Обед														
67,26	Свекольник со сметаной 250/5	250/5	3	5	20	131		19	5		47	52	35	2
80,11	Рыба, тушеная с овощами*	60/50	12	6	2	109		2	7		38	194	50	1
175,03	Каша гречневая вязкая с маслом 150/4*	150/4	5	5	21	145			24		8	113	75	3
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,32	Хлеб ржаной для детского питания**	50	3		20	89								
38,01	Яблоко 120	120			12	56		12			19	13	11	3
Итого за Обед		889	23	16	75	530	0	33	36	0	114	375	173	9
Итого за день			38	29	132	941	0	75	60	0	154	487	233	13

Рацион: Сахарный диабет с 12 лет и старше 2026г(зимний)

День: 5
Неделя: 2

Сезон: 01.01 -28.02 (зимний)
Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
675	Мясо отварное 45	45	14	12		159					10	138	16	2
470,02	Каша пшенная вязкая с маслом 180/5	180/5	5	6	30	191			30		13	106	37	1
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,5	Хлеб ржаной для детского питания //"	40	2		16	72								
75,2	Йогурт питьевой обогащенный витаминами"	100	3	3	11	80			60		110			
Итого за Завтрак		570	24	21	57	502	0	0	90	0	135	247	55	3
Обед														
66,39	Суп с макаронными изделиями (без картофеля) 250	250	5	7	30	199		5			27	70	24	1
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30	60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1
150,08	Рагу из овощей 210	210	4	9	26	194		41			43	35	42	2
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
71,32	Хлеб ржаной для детского питания""	50	3		20	89								
Итого за Обед		800	22	25	84	637	0	49	21	0	103	205	84	4
Итого за день			46	46	141	1139	0	49	111	0	238	452	139	7
Итого за период			455	438	1371	11170	1	588	911	0	2203	5494	1881	112
Среднее значение за период			45,5	43,8	137,1	1117	0,1	58,8	91,1	0	220,3	549,4	188,1	11,2

Составил Альтева Альфия Идрисовна



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.