

Согласовано:

Директор

С.Р. Райманов
С.Р. Райманов
31 августа 2022г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминева Т.М.



Т.М. Аминев 2022г

Основное 10-дневное меню

для организации питания детей, нуждающихся в лечебном и
диетическом питании в общеобразовательных учреждениях
муниципального района Туймазинский район Республики
Башкортостан на 2022 учебный год
на сумму 141,36 рублей
с 12 лет и старше

(осенне-зимний сезон)
2022-2023 учебный год

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 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														
80,51	Рыба, тушеная с овощами	35/35	7	4	2	70		2	4		23	115	30	1
175,03	Каша гречневая вязкая с маслом	150/4	5	5	21	145			24		8	113	75	3
282,06	Чай	200									2	3	2	
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	40	2		18	84					29	50	16	1
38	Яблоко	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за Завтрак		564	14	9	51	346	0	12	28	0	78	292	132	7
Обед														
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля)	250/5	2	5	6	76		30	5		45	44	20	1
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	20	18	3	252		4	41		19	169	22	2
429,01	Каша Артек вязкая с маслом	200/5	6	5	34	202			30		21	139	30	2
294,17	Напиток лимонный (б/сах)	200				2		3			3	2	1	
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	50	3		22	105					37	63	20	1
Итого за Обед		800	31	28	65	637	0	37	76	0	125	417	93	6
Итого за день			45	37	116	983	0	49	104	0	203	709	225	13

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 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														
649,03	Морковь отварная с раст.маслом	100	1	5	8	86		5			29	60	41	1
218,07	Омлет натуральный	130	14	17	2	221			255		99	224	17	3
282,06	Чай	200									2	3	2	
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	40	2		18	84					29	50	16	1
476,02	Йогурт детский питьевой с витаминами	100	3	3	5	60		1	20		119	91	14	
Итого за Завтрак		570	20	25	33	451	0	6	275	0	278	428	90	5
Обед														
27,04	Салат из свеклы с яблоками	100	1	5	9	86		10			29	31	17	2
66	Суп - лапша домашняя	250	3	6	15	123		2	13		9	37	9	1
118,16	Рагу овощное с отварным мясом	230	20	22	19	347		32			48	201	56	4
282,06	Чай	200									2	3	2	
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	50	3		22	105					37	63	20	1
Итого за Обед		830	27	33	65	661	0	44	13	0	125	335	104	8
Итого за день			47	58	98	1112	0	50	288	0	403	763	194	13

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 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	10	10	6	151			3		23	104	15	1
211,01	Макаронные изделия отварные с маслом	150/4	6	4	37	207			24		10	46	8	1
282,06	Чай	200									2	3	2	
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	40	2		18	84					29	50	16	1
38	Яблоко	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за Завтрак		554	18	14	71	489	0	10	27	0	80	214	50	5
Обед														
65,36	Суп с гречневой крупой (без картофеля)	250	2	6	11	111		5			22	69	38	1
80,17	Рыба, тушеная с овощами	45/45	9	5	2	90		2	6		30	148	39	1
136,02	Картофель отварной с маслом	200/5	4	4	42	213		42	30		22	1	49	2
282,06	Чай	200									2	3	2	
421,03	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	55	3	1	24	116					40	69	22	2
Итого за Обед		800	18	16	79	530	0	49	36	0	116	290	150	6
Итого за день			36	30	150	1019	0	59	63	0	196	504	200	11

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 2022 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227,02	Запеканка творожная	150	31	14	13	306		1	51		232	326	35	1
282,06	Чай	200									2	3	2	
3,3	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином с маслом и сыром	40/10/10	5	11	18	194			80		130	112	22	1
38,02	Яблоко	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	2	5	8	84		19	5		44	47	23	1
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	10	12	8	175		2	3		27	108	17	1
302,54	Каша гречневая вязкая с маслом	200/5	6	6	29	191			30		11	150	100	3
282,06	Чай	200									2	3	2	
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	50	3		22	105					37	63	20	1
Итого за Обед		800	21	23	67	555	0	21	38	0	121	371	162	6
Итого за день			58	49	113	1126	0	37	169	0	509	829	235	11

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 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														
96,42	Мясо тушеное с овощами (без муки)	30/30	10	11	1	136		1			9	96	14	1
470,03	Каша пшенная вязкая с маслом	150/4	4	5	25	158			24		11	88	31	1
282,06	Чай	200									2	3	2	
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	40	2		18	84					29	50	16	1
476,02	Йогурт детский питьевой с витаминами	100	3	3	5	60		1	20		119	91	14	
Итого за Завтрак		554	19	19	49	438	0	2	44	0	170	328	77	3
Обед														
54,4	Рассольник домашний (без картофеля) со сметаной	250/5	2	7	8	103		26	5		50	60	28	1
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1
167,01	Пюре гороховое	200/5	23	7	48	344	1				89	226	88	7
282,06	Чай	200									2	3	2	
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	50	3		22	105					37	63	20	1
Итого за Обед		803	38	23	86	707	1	29	26	0	209	449	154	10
Итого за день			57	42	135	1145	1	31	70	0	379	777	231	13

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
6,12	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	2	5	8	87		49			57	36	19	1
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	40/40	11	14	4	183		1	55		32	109	14	1
136,03	Картофель отварной с маслом	150/4	3	3	31	162		32	24		16	1	37	1
282,06	Чай	200									2	3	2	
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	40	2		18	84					29	50	16	1
Итого за Завтрак		574	18	22	61	516	0	82	79	0	136	199	88	4
Обед														
56,36	Суп с мелконашинкованными овощами (без картофеля) со сметаной	250/5	2	6	6	87		21	5		39	45	22	1
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	10	12	8	175		2	3		27	108	17	1
594,01	Каша перловая вязкая с маслом	200/5	4	5	30	177			30		17	144	18	3
284,04	Чай с лимоном	200				3		3			5	5	3	
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	50	3		22	105					37	63	20	1
Итого за Обед		800	19	23	66	547	0	26	38	0	125	365	80	6
Итого за день			37	45	127	1063	0	108	117	0	261	564	168	10

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 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														
96,42	Мясо тушеное с овощами (без муки)	30/30	10	11	1	136		1			9	96	14	1
175,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/4	5	5	21	145			24		8	113	75	3
282,06	Чай	200									2	3	2	
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	40	2		18	84					29	50	16	1
476,02	Йогурт детский питьевой с витаминами	100	3	3	5	60		1	20		119	91	14	
Итого за Завтрак		554	20	19	45	425	0	2	44	0	167	353	121	5
Обед														
65,39	Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной	250/5	2	5	8	86		20	6		35	47	20	1
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1
547,03	Каша кукурузная вязкая без молока с раст.маслом	200/5	5	6	41	232					11	62	17	2
294,17	Напиток лимонный (б/сах)	200				2		3			3	2	1	
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	50	3		22	105					37	63	20	1
Итого за Обед		800	20	20	79	580	0	26	27	0	117	271	74	5
Итого за день			40	39	124	1005	0	28	71	0	284	624	195	10

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 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														
17,1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1	5	13	104		4			24	49	34	1
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16	18	2	232		1	257		250	294	24	2
282,06	Чай	200									2	3	2	
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	40	2		18	84					29	50	16	1
38,01	Яблоко	120			12	56		12			19	13	11	3
Итого за Завтрак		590	19	23	45	476	0	17	257	0	324	409	87	7
Обед														
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля)	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	15	16	1	206		1			12	147	21	2
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	8	5	49	274			30		14	62	11	1
284,04	Чай с лимоном	200				3		3			5	5	3	
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	50	3		22	105					37	63	20	1
Итого за Обед		800	28	26	78	664	0	34	35	0	113	321	75	5
Итого за день			47	49	123	1140	0	51	292	0	437	730	162	12

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 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														
469,03	Фрикадельки мясные (без хлеба и молока)	60	10	10		130					6	97	12	1
136,03	Картофель отварной с маслом	150/4	3	3	31	162		32	24		16	1	37	1
282,06	Чай	200									2	3	2	
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	40	2		18	84					29	50	16	1
38	Яблоко	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за Завтрак		554	15	13	59	423	0	42	24	0	69	162	76	5
Обед														
67,26	Свекольник со сметаной	250/5	3	5	20	131		19	5		47	52	35	2
440,01	Омлет рыбный	180	30	13	1	239		1	171		106	458	89	2
282,06	Чай	200									2	3	2	
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	50	3		22	105					37	63	20	1
38,01	Яблоко	120			12	56		12			19	13	11	3
Итого за Обед		805	36	18	55	531	0	32	176	0	211	589	157	8
Итого за день			51	31	114	954	0	74	200	0	280	751	233	13

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 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	14	12		159					10	138	16	2
470,02	Каша пшенная вязкая с маслом	180/5	5	6	30	191			30		13	106	37	1
282,06	Чай	200									2	3	2	
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	40	2		18	84					29	50	16	1
476,02	Йогурт детский питьевой с витаминами	100	3	3	5	60		1	20		119	91	14	
Итого за Завтрак		570	24	21	53	494	0	1	50	0	173	388	85	4
Обед														
66,39	Суп с макаронными изделиями (без картофеля)	250	5	7	30	199		5			27	70	24	1
108,27	Цыпленок отварной	90	39	33		457		5	83		30	333	40	3
150,08	Рагу из овощей	210	4	9	26	194		41			43	35	42	2
282,06	Чай	200									2	3	2	
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	50	3		22	105					37	63	20	1
Итого за Обед		800	51	49	78	955	0	51	83	0	139	504	128	7
Итого за день			75	70	131	1449	0	52	133	0	312	892	213	11
Итого за период			493	450	1231	10996	1	539	1507	0	3264	7143	2056	117
Среднее значение за период			49,3	45	123,1	1099,6	0,1	53,9	150,7	0	326,4	714,3	205,6	11,7

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.