

Согласовано:

Директор _____

« ____ » _____ 2023г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминева Т.М.

2023г



Основное 10-дневное меню

**для организации питания детей, нуждающихся в лечебном и
диетическом питании в общеобразовательных учреждениях
муниципального района Туймазинский район Республики
Башкортостан на 2023 учебный год
на сумму 157,65 рублей
с 12 лет и старше**

(зимний сезон)

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: понедельник

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12 лет и старше

№ ре- ц.	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		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			
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84					29	50	16	1		
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за Завтрак			704	20	12	61	432		22	31	109	382	161	9		
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			
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105					37	63	20	1		
Итого за Обед			920	38	39	74	803		48	90	159	504	117	8		
Итого за день			58	51	135	1235		70	121		268	886	278	17		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет 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																
649,03	Морковь отварная с растительным маслом 100	100	1	5	8	86		5				29	60	41	1	
218,07	Омлет натуральный 130	130	14	17	2	221			255			99	224	17	3	
282,06	Чай 200	200										2	3	2		
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	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		6	275			278	428	90	5	
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		
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105						37	63	20	1	
38	Яблоко 100	100			10	47		10				16	11	9	2	
Итого за Обед		830	26	28	66	622		44	13			112	315	96	8	
Итого за день			46	53	99	1073		50	288			390	743	186	13	

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: среда

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
445,14	Биточки мясные паровые 60	60	10	10	6	151			3		23	104	15	1		
211,01	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			
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84					29	50	16	1		
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за Завтрак		654	19	15	81	536		20	27		96	225	59	7		
Обед																
6,12	Салат из белокочанной капусты с яблоками**	100	2	5	8	87		49			57	36	19	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			
421,03	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 55	55	3	1	24	116					40	69	22	2		
Итого за Обед		920	23	22	87	636		98	37		181	372	180	7		
Итого за День			42	37	168	1172		118	64		277	597	239	14		

№ 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																
227,02	Запеканка 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 обогащенный йодказеином с маслом и сыром 40/10/10	40/10/10	5	11	18	194			80		130	112	22	1		
38,02	РБлоко 150	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3		
Итого за Завтрак		560	37	26	46	571		16	131		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			
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105					37	63	20	1		
Итого за Обед		800	21	23	67	555		21	38		121	371	162	6		
Итого за день			58	49	113	1126		37	169		509	829	235	11		

№ 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	
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		
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	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		584	23	24	50	506		3	44			174	376	84	4	
Обед																
54,4	Рассолыник 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		
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105						37	63	20	1	
Итого за Обед		800	38	23	86	707	1	29	26			209	449	154	10	
Итого за День			61	47	136	1213	1	32	70			383	825	238	14	

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: понедельник

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет и старше

№ рец.	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																
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	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			
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84					29	50	16	1		
38,03	Рйолоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за Завтрак		774	19	23	81	610		102	79		168	221	106	8		
Обед																
56,36	Суп с мелконашинкованными овощами (без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	6	6	87		21	5		39	45	22	1		
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	60/30	10	12	8	175		2	3		27	108	17	1		
594,01	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			
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105					37	63	20	1		
Итого за Обед		800	19	23	66	547		26	38		125	365	80	6		
Итого за день			38	46	147	1157		128	117		293	586	186	14		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет 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																
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			
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	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		584	24	24	46	493		3	44		171	401	128	6		
Обед																
27,04	Салат из свеклы с яблоками**/	100	1	5	9	86		10			29	31	17	2		
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			
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105					37	63	20	1		
Итого за Обед		900	21	25	88	666		36	27		146	302	91	7		
Итого за День			45	49	134	1159		39	71		317	703	219	13		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: среда

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет и старше

№ рец.	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																	
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	130	16	18	2		232		1	257			250	294	24	2	
282,06	Чай 200	200											2	3	2		
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18		84						29	50	16	1	
38,01	РБлоко 120	120			12		56		12				19	13	11	3	
Итого за Завтрак		590	19	23	45		476		17	257			324	409	87	7	
Обед																	
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля) 250/5	250/5	2	5	6		76		30	5			45	44	20	1	
96,73	Гуляш из отварного мяса (Без муки и томат - пасты,с растительным маслом) 45/45	45/45	15	16	1		206		1				12	147	21	2	
211,02	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		
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22		105						37	63	20	1	
Итого за Обед		800	28	26	78		664		34	35			113	321	75	5	
Итого за день			47	49	123		1140		51	292			437	730	162	12	

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: четверг

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

Неделя: 2

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																
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			
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84					29	50	16	1		
38	Рйолоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2		
Итого за Завтрак		554	15	13	59	423		42	24		69	162	76	5		
Обед																
67,26	Свекольник со сметаной 250/5	250/5	3	5	20	131		19	5		47	52	35	2		
440,01	Омлет рыбный 180	180	30	13	1	239		1	171		106	458	89	2		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105					37	63	20	1		
38,01	Рйолоко 120	120			12	56		12			19	13	11	3		
Итого за Обед		805	36	18	55	531		32	176		211	589	157	8		
Итого за день			51	31	114	954		74	200		280	751	233	13		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: пятница

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																
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			
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	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		1	50		173	388	85	4		
Обед																
66,39	Суп с макаронными изделиями (без картофеля) 250	250	5	7	30	199		5			27	70	24	1		
108,27	Цыпленка отварные 90	90	39	33		457		5	83		30	333	40	3		
150,08	Рагу из овощей 210	210	4	9	26	194		41			43	35	42	2		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105					37	63	20	1		
Итого за Обед		800	51	49	78	955		51	83		139	504	128	7		
Итого за день			75	70	131	1449		52	133		312	892	213	11		
Итого за период			521	482	1300	11678		651	1525		3466	7542	2189	132		
Среднее значение за период			52,1	48,2	130	1167,8		65,1	152,5		346,6	754,2	218,9	13,2		

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.