

Согласовано:

Директор

МБОУ ДРШ

С. Уайыталак

А. Н. Касимовична А. Н.

« Сентябрь » 2022г



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминев Т.М.



2022г

АО «Общепит»

Аминев Т. М.

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

сбнот и

идеях

публики

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы, 2022г.

Дата: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	№ блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут.)				Минеральные вещества (мг/сут.)			
				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 йодказанном		40	2		13	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 йодказанном		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 приготовленных блюд
 Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022:

День: вторник
 Неделя: 1
 Сезон: Осенне-зимний
 Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Примечание, наименование блюда	№ блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Макроэлементы (мг)						
				Б	Ж	У	Y	Y	B1		FC	A	E	Ca	P	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		13		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 приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

День: среда

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая 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																
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		13	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, тушенная 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	250	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 2022

Деталь: завтрак

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 2022 12 лет и старше

№ реп.	Примечание, наименование блюда	№ блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Макроэлементы (мг/стак)						Микроэлементы (мг)			
			Масса порции	Б	Ж	У	Е	С		В1	В2	В6	В12	Са	Р	Мg	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		1	306			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		15	71					24	17	14	3		
Итого за Завтрак																			
		560	37	26	46			0	571	0	16	131	0	388	458	73	5		
Обед																			
56,41	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной	250/5	2	5	8			19	84			5		44	47	23	1		
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	50/30	10	12	8			2	175			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	36	0	121	371	162	6		
Итого за день																			
			58	49	113			0	1126	0	37	169	0	509	829	235	11		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	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	159			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

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
6,12	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	2	5	3	3	87		49			57	36	19	1		
600	Филе судака, припущенное в молочном соусе	40/40	11	14	4	4	183		1	55		32	109	14	1		
136,03	Картофель отварной с маслом	150/4	3	3	31	31	162		32	24		16	1	37	1		
282,06	Чай	200										2	3	2			
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	40	2		18	18	84					29	50	16	1		
Итого за Завтрак		574	18	22	61	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	6	87		21	5		39	45	22	1		
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	10	12	8	8	175		2	3		27	108	17	1		
594,01	Каша перловая вязкая с маслом	200/5	4	5	30	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	22	105					37	63	20	1		
Итого за Обед		800	19	23	66	66	547	0	26	38	0	125	365	80	6		
Итого за день			37	45	127	127	1063	0	108	117	0	261	564	168	10		

АО "ОБЩЕПИТ"

АС "САНДИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 6-11 классов 2022г Рацион: Сахарный диабет 5-11 класс: старлик

Виды: Оравие-зимний

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 40 лет и старше

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
96,42	Мисо тушеное с овощами (без муки)	30/30	10	11	1	1	136		1			9	96	14	1	
175,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/4	5	5	21	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	5	60		1	20		119	91	14		
Итого за Завтрак		554	20	19	45	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	8	86		20	6		35	47	20	1	
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	10	9	8	8	155		3	21		31	97	16	1	
547,03	Каша кукурузная вязкая без молока с раст.маслом	200/5	5	6	41	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	79	580	0	26	27	0	117	271	74	5	
Итого за день			40	39	124	124	1005	0	28	71	0	284	624	195	10	

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Рацион: Сахарный диабет 5-й этап 2022г. Рацион: Сахарный диабет 5-й этап 2022г.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Недаты: 2	Сезон: Осенне-зимний																
			Возраст: 12 лет и старше																
			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции	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																			
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	208		1				12	147	21	2				
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	8	5	10	274													
284,04	Чай с лимоном	200				3		3				14	62	11	1				
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	50	3		22	105						5	5	3					
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					

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

АО "ОБЩЕСТВО"

Основное меню и пищевая ценность

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	День: четверг										Сезон: Осенне-зимний									
		Неделя: 2										Возраст: 12 лет и старше									
		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Energy	Energy	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Energy	Energy
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
489,03	Фрикадельки мясные (без хлеба и молока)	60	10	10	10	130															
136,03	Картофель отварной с маслом	150/4	3	3	31	162		32	24												
282,06	Чай	200																			
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	40	2		13	84															
38	Яблоко	100			10	47		10													
Итого за Завтрак		554	15	13	59	423	0	42	24	0	69	162	76	5							
Обед																					
67,26	Сметанник со сметаной	250/5	3	5	20	131		19	5												
440,01	Омлет рыбный	180	30	13	1	239		1	171												
282,06	Чай	200																			
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	50	3		22	105															
38,01	Яблоко	120			12	56		12													
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							

АДОБЕШЕЛИТ™

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2																		Возраст: 12 лет и старше																		Сезон: Осенне-зимний																	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																																							
			Б	Ж	У	Y	6	7		B1	C	A	E	Ca	P	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																																													
470,02	Каша пшенная вязкая с маслом	180/5	5	6	30			191				30		10	138	16	2																																				
282,06	Чай	200												13	106	37	1																																				
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	40	2			18		84						2	3	2																																					
476,02	Йогурт детский литый с витаминами	100	3	3	5			60			1	20		29	50	16	1																																				
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.

ур... нных
ре... и
ов... на