

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 136,98 рублей
с 7 до 11 лет**

(весенний сезон)

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: понедельник

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ ре- цеп.	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		
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом 130/4	130/4	4	4	19	130			24		7	98	65	2		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63					22	38	12	1		
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за Завтрак		674	19	11	54	396	0	22	31	0	101	355	147	8		
Обед																
27,03	Салат из свежкы с яблоками*/	60	1	3	5	52		6			17	19	10	1		
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля) 250/5	250/5	2	5	6	76		30	5		45	44	20	1		
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе 45/45	45/45	20	18	3	252		4	41		19	169	22	2		
429,22	Каша Артек вязкая с маслом 150/5	150/5	4	5	26	162			30		16	106	23	2		
294,17	Напиток лимонный (б/сах) 200	200				2		3			3	2	1			
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63					22	38	12	1		
Итого за Обед		790	29	31	53	607	0	43	76	0	122	378	88	7		
Итого за день			48	42	107	1003	0	65	107	0	223	733	235	15		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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																
649,02	Морковь отварная с растительным маслом 60	60	1	4	5	55		3			18	36	25			
218,07	Омлет натуральный 130	130	14	17	2	221			255		99	224	17	3		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
75,16	Йогурт детский питьевой с биоидом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14			
Итого за Завтрак		510	19	24	26	400	0	4	275	0	253	379	66	4		
Обед																
66	Суп - лапша домашняя 250	250	3	6	15	123		2	13		9	37	9	1		
118,1	Рагу овощное с отварным мясом 200	200	17	19	17	301		28			42	175	48	3		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
38	Яблоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2		
Итого за Обед		770	21	25	51	513	0	40	13	0	84	251	76	7		
Итого за день			40	49	77	913	0	44	288	0	337	630	142	11		

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: среда

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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																
445,14	Биточки мясные паровые 60	60	10	10	6	151			3		23	104	15	1		
211	Макаронные изделия отварные с маслом 130/4	130/4	5	4	32	184			24		9	40	7	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за Завтрак		614	17	15	67	471	0	20	27	0	81	194	50	7		
Обед																
33	Салат "Пестрый" +	60	1	3	7	59		6			17	19	10	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		
136,21	Картофель отварной с маслом 150/5	150/5	3	4	32	170		32	30		17	1	37	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63					22	38	12	1		
Итого за Обед		805	20	19	65	512	0	45	37	0	118	324	149	5		
Итого за день			37	34	132	983	0	65	64	0	199	518	199	12		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: четверг

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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																
227,17	Запеканка творожная 130	130	27	12	11	265		1	44		201	282	30	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
3,67	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином с маслом и сыром 30/10/10	30/10/10	4	11	13	173			80		123	99	18	1		
38,01	Яблоко 120	120			12	56		12			19	13	11	3		
Итого за Завтрак		500	31	23	36	494	0	13	124	0	345	397	61	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	Каша гречневая вязкая с маслом 150/5	150/5	5	5	21	153			30		8	113	75	3		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63					22	38	12	1		
Итого за Обед		730	19	22	50	475	0	21	38	0	103	309	129	6		
Итого за день			50	45	86	969	0	34	162	0	448	706	190	11		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: пятница

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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																
96,19	Мясо тушеное с овощами (без муки) 40/40	40/40	13	14	1	181		2			12	128	19	2		
470,09	Каша пшенная вязкая с маслом130/4	130/4	4	4	22	141			24		9	76	27	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
75,16	Йогурт детский питьевой с биойодом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14			
Итого за Завтрак		534	21	21	42	446	0	3	44	0	157	323	70	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		
167,15	Пюре гороховое 150/5	150/5	17	6	36	269	1				67	170	66	5		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
Итого за Обед		720	30	22	61	569	1	29	26	0	165	355	120	8		
Итого за день			51	43	103	1015	1	32	70	0	322	678	190	12		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: понедельник

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ 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																
649,02	Морковь отварная с растительным маслом 60	60	1	4	5	55		3			18	36	25			
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе 40/40	40/40	11	14	4	183		1	55		32	109	14	1		
136,07	Картофель отварной с маслом 130/4	130/4	3	3	27	145		28	24		14	1	32	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63					22	38	12	1		
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за Завтрак		704	18	22	69	540	0	52	79	0	120	209	103	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		
594,03	Каша перловая вязкая с маслом 150/5	150/5	3	4	22	142			30		13	109	13	2		
284,04	Чай с лимоном 200	200				3		3			5	5	3			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
Итого за Обед		720	16	22	45	449	0	26	38	0	99	292	63	5		
Итого за день			34	44	114	989	0	78	117	0	219	501	166	12		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
96,19	Мясо тушеное с овощами (без муки) 40/40	40/40	13	14	1		181		2			12	128	19	2		
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом 130/4	130/4	4	4	19		130			24		7	98	65	2		
282,06	Чай 200	200										2	3	2			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9		42					15	25	8	1		
75,16	Йогурт детский питьевой с биоидом*	100	3	3	10		82		1	20		119	91	14			
Итого за Завтрак		534	21	21	39		435		3	44		155	345	108	5		
Обед																	
27,03	Салат из свежкы с яблоками*/	60	1	3	5		52		6			17	19	10	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		
547,02	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом 150/5	150/5	4	6	30		185					9	47	13	1		
294,17	Напиток лимонный (б/сах) 200	200					2		3			3	2	1			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9		42					15	25	8	1		
Итого за Обед		780	18	23	60		522		32	27		110	237	68	5		
Итого за день			39	44	99		957		35	71		265	582	176	10		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: среда

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ 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																
34	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	50		5			19	25	17	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			
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63					22	38	12	1		
38,01	Яблоко 120	120			12	56		12			19	13	11	3		
Итого за Завтрак		540	19	21	32	401		18	257		312	373	66	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		
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом 150/5	150/5	6	5	37	215			30		11	47	8	1		
284,04	Чай с лимоном 200	200				3		3			5	5	3			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
Итого за Обед		720	24	26	53	542		34	35		88	268	60	5		
Итого за день			43	47	85	943		52	292		400	641	126	12		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: четверг

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ 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																
469.03	Фрикадельки мясные (без хлеба и молока) 60	60	10	10		130						6	97	12	1	1
136.07	Картофель отварной с маслом 130/4	130/4	3	3	27	145		28	24			14	1	32	1	
282.06	Чай 200	200										2	3	2		
421.01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42						15	25	8	1	
38	Яблоко 100	100			10	47		10				16	11	9	2	
Итого за Завтрак		514	14	13	46	364		38	24			53	137	63	5	
Обед																
67.32	Свекольник со сметаной 200/5	200/5	2	4	16	107		15	5			39	42	28	1	
440.24	Омлет рыбный 160	160	26	11	1	212		1	152			94	407	79	2	
282.06	Чай 200	200										2	3	2		
1.2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30	30	2		13	63						22	38	12	1	
38.01	Яблоко 120	120			12	56		12				19	13	11	3	
Итого за Обед		715	30	15	42	438		28	157			176	503	132	7	
Итого за день			44	28	88	802		66	181			229	640	195	12	

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: пятница

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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																
675	Мясо отварное 45	45	14	12		159					10	138	16	2		
470,55	Каша пшенная вязкая с маслом 130/5	130/5	4	5	22	149			30		9	77	27	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
75,16	Йогурт детский питьевой с бийодом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14			
Итого за Завтрак		500	22	20	41	432		1	50		155	334	67	4		
Обед																
66,39	Суп с макаронными изделиями (без картофеля) 250	250	5	7	30	199		5			27	70	24	1		
108,01	Цыпленок отварные 60	60	26	22		305		3	55		20	222	27	2		
150,05	Рагу из овощей 180	180	3	7	23	166		36			37	30	36	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20	20	1		9	42					15	25	8	1		
Итого за Обед		710	35	36	62	712		44	55		101	350	97	5		
Итого за день			57	56	103	1144		45	105		256	684	164	9		
Итого за период			443	432	994	9718	1	516	1457		2898	6313	1783	116		
Среднее значение за период			44,3	43,2	99,4	971,8		51,6	145,7		289,8	631,3	178,3	11,6		

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.