



Директор

« » _____ 2023г

Согласовано:

Утверждаю:
Генеральный директор АО «Общепит»

Аминева Т.М.



2023г

**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 12 лет и старше в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
на сумму 157,65 рублей**

**(осенне-зимний сезон)
2023-2024 учебный год**

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Рацион: Шк. ОБЗ 5-11 классы 2023-2024г

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин		Макроэлемент		Микроэлемент		Fe	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р		Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным "+	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3	1
332	Макаронные изделия отварные+"	180/3	7	3	44	235			18		17	56	10	1
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90					10	33	14	1
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54								
Итого за Завтрак		560	20	15	92	586	0	5	32	0	39	103	32	3
Обед														
51,1	Салат из свежкты с растительным маслом"	100	1	10	8	128		9			36	40	20	1
54,04	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной "	250/10	9	11	20	210		17	15		32	94	34	2
113,11	Плов из отварной говядины /"	180	14	16	40	353		2			20	183	45	2
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90					10	33	14	1
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54								
Итого за Обед		810	29	37	108	866	0	28	15	0	103	358	117	7
Итого за день			49	52	200	1452	0	33	47	0	142	461	149	10

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Район: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023-2024г

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 12лет и старше

Неделя: 1

Основное меню и плановый рацион															
Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023-2024г															
День: вторник															
Неделя: 1															
Возраст: 12лет и старше															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
311,42	Каша молочная рисовая жидкая""+	200/15	5	16	33	298		1	110		131	144	30		
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2	
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""+	40	3		20	90					10	33	14	1	
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36									
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3	
Итого за Завтрак			605	11	17	100	587	0	14	110	0	184	213	72	6
Обед															
142	Салат "Осенний"	100	2	5	15	110		15			25	28	27	1	
75,12	Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне"	250	10	8	21	188		9	20		16	93	25	2	
96,18	Гуляш из отварного мяса *	100	14	18	5	236		3			18	140	23	2	
302,49	Каша пшенная вязкая++/	180/3	5	4	30	176			18		16	106	38	1	
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1	
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""+	40	3		20	90					10	33	14	1	
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54									
Итого за Обед			903	36	35	111	885	0	27	38	0	90	408	131	8
Итого за день				47	52	211	1472	0	41	148	0	274	621	203	14

АО «ОБЩЕПИТ»

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Шк. ОБЗ 5-11 классы 2023-2024г

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	г			тищеская ценность	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
21,1	Салат "Витаминный"/	100	2	5	12	103		34			46	38	23	1
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1
520	Картофельное пюре"	180	4	6	32	191		31	43		49	26	39	1
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	78		2	18		10	33	14	1
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90								
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"	20	1		8	36								4
Итого за Завтрак		640	20	17	95	610	0	71	67	0	143	262	121	4
Обед														
21,07	Салат "Здоровье"+	100	2	5	9	83		8			32	42	29	1
61,02	Суп картофельный с рисовой крупой*	250	2	3	20	113		17			16	19	25	1
451,2	Котлеты рубленые из говядины с соусом	100	11	14	8	202		2	11		13	111	18	2
332	Макаронные изделия отварные*"	180/3	7	3	44	235			18		17	56	10	1
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином*"+	40	3		20	90					10	33	14	1
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54								
Итого за Обед		903	27	25	129	844	0	31	29	0	95	265	100	7
Итого за день			47	42	224	1454	0	102	96	0	238	527	221	11

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023-2024г

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	7	8										9	10
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
3,32	Бутерброд с сыром***	40/15	7	4	20	143			32		160	123	22	1				
196	Каша молочная Дружба жидкая"	200/10	6	12	35	278		1	80		134	166	39	1				
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1				
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36												
75,16	Йогурт детский питьевой с биойодом"	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14					
Итого за Завтрак		585	17	19	81	570	0	2	132	0	418	388	79	3				
Обед																		
16,13	Салат из моркови с сахаром/+	100	1		12	54		5			26	53	36	1				
56,24	Борщ из св. капусты с картофелем на курином	250/10	9	10	14	181		21	29		52	101	32	2				
488,08	Птица, тушенная в соусе с овощами +"/	210	16	18	25	324		25	41		47	152	54	2				
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	78		2	18									
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином***	50	4		25	113					13	42	18	1				
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"/	40	2		16	72												
Итого за Обед		860	32	28	110	822	0	53	88	0	138	348	140	6				
Итого за день			49	47	191	1392	0	55	220	0	556	736	219	9				

АО"ОВШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023-2024г

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В	С	А	Е	Са	Р	Мg	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		
113.11	Плов из отварной говядины "	180	14	16	40	353	2					20	183	45	2		
63.26	Сок нат./	200	1		20	92	4					14	14	8	3		
70.27	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""	50	4		25	113						13	42	18	1		
71.41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36											
Итого за Завтрак		550	21	24	100	702	0	14	0	0	0	77	272	90	7		
Обед																	
6.08	Салат из Белокочанной капусты//	100	2	5	12	104	52					62	47	26	1		
66.14	Суп - лапша домашняя на мясном бульоне+"	250	11	12	15	208	2		13			17	112	19	2		
97.17	Жаркое по домашнему из отварного мяса""	180	12	14	25	269	27					26	101	41	3		
686.01	Чай с сахаром, лимонот	200/7			8	33	3					8	10	5	1		
70.28	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""+"	60	4	1	30	136						16	50	21	1		
71.5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"	40	2		16	72											
Итого за Обед		837	31	32	106	822	0	84	13	0	0	129	320	112	8		
Итого за день			52	56	206	1524	0	98	13	0	0	206	592	202	15		

АО "ОБЩЕСТВО"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023-2024г

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

Неделя: 2															Всего за неделю		
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным "+	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3				
332	Макаронные изделия отварные+"	180/3	7	3	44	235			18		17	56	10	1			
686,01	Чай с сахаром, лимонном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1			
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90					10	33	14	1			
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54											
Итого за Завтрак			560	20	15	92	586	0	5	32	0	39	103	32	3		
Обед																	
33,04	Салат "Лестный"+/	100	1	5	11	97		9			29	32	17	2			
63,3	Суп картофельный гороховый **	250	6	4	21	145		12			31	57	34	2			
94,01	Азу **	100	13	21	4	254		4			18	133	19	2			
511,09	Рис отварной+"+	180/3	5	3	48	238			18		13	99	33	1			
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2			
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90					10	33	14	1			
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54											
Итого за Обед			903	31	33	142	980	0	25	18	0	123	376	133	10		
Итого за день				51	48	234	1566	0	30	50	0	162	479	165	13		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023-2024г

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)
Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
3,32	Бутерброд с сыром*++	40/15	7	4	20	143			32		160	123	22	1		
311,42	Каша молочная рисовая жидкая***+	200/15	5	16	33	298		1	110		131	144	30			
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1		
71,34	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином*++	35	2		14	63										
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162										
Итого за Завтрак		555	17	27	104	733	0	5	142	0	298	271	56	2		
Обед																
21,1	Салат Витаминный*/	100	2	5	12	103		34			46	38	23	1		
68,15	Свекольник со сметаной**	250/10	2	6	18	135		17	15		49	47	31	2		
104,01	Тефтели из говядины*//	100	11	16	12	237		4	13		36	124	21	2		
302,33	Каша гречневая вязкая//	180/3	6	4	26	161			18		13	135	90	3		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
70,29	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином*+	40	3		20	90					10	33	14	1		
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином*//	40	2		16	72										
Итого за Обед		923	26	31	112	829	0	55	46	0	159	385	183	10		
Итого за День			43	58	216	1562	0	60	188	0	457	656	239	12		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023-2024г

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	1	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																	
16,13	Салат из моркови с сахаром/+	100	1		12		54		5			26	53	36	1		
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5		112		4	6		38	165	45	1		
520	Картофельное пюре"	180	4	6	32		191		31	43		49	26	39	1		
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16		115		1	20		121	121	18	1		
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15		68					8	25	11			
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8		36										
Итого за Завтрак		630	22	16	88		576	0	41	69	0	242	390	149	4		
Обед																	
142	Салат "Осенний"	100	2	5	15		110		15			25	28	27	1		
54,04	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со	250/10	9	11	20		210		17	15		32	94	34	2		
118,15	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом +//	200	12	17	21		290		35	11		50	136	50	3		
685,01	Чай с сахаром"	200			8		31					5	8	4	1		
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""	50	4		25		113					13	42	18	1		
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином//"	40	2		16		72										
Итого за Обед		850	29	33	105		826	0	67	26	0	125	308	133	8		
Итого за День			51	49	193		1402	0	108	95	0	367	698	282	12		

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023-2024г

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)
Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2															Возраст: 12лет и старше									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
63,05	Суп картофельный гороховый с отварной	25/250	14	9	21	219		12			34	132	43	3										
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2										
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""	50	4		25	113					13	42	18	1										
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54																		
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3										
Итого за Завтрак		685	22	10	97	549	0	25	0	0	90	210	89	9										
Обед																								
6,08	Салат из белокочанной капусты//	100	2	5	12	104		52			62	47	26	1										
66,35	Суп - лапша домашняя на курином бульоне+"	250	11	13	15	220		3	30		20	110	19	1										
132,31	Плов из курицы+**	180	17	24	41	446		4	28		25	203	47	2										
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1										
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11											
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54																		
75,16	Йогурт детский питьевой с биоидолом"	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14											
Итого за Обед		890	37	45	113	1005	0	60	78	0	239	484	121	5										
Итого за день			59	55	210	1554	0	85	78	0	329	694	210	14										



Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 12 лет и старше

Утвердился

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.