

Согласовано:

Директор

М.А.ОУ СОШ №6
г. Туймазы
Министр
«22» августа 2022г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминева Т.М.



С.М.Е.И.В. 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 «ОБШЕПИТ»

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 12 лет и старше

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	Мg	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	РБлоко	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

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

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	Мg	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 свежкы 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.	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																
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

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 2022 12 лет и старше

№ реп.	Примем 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																	
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			
	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			

АОУОШЕПІТ

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

Неделя: 1															Возраст: 12 лет и старше									
№ реп.	Примем 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																								
96,42	Мясо тушеное с овощами (без муки)	30/30	10	11	1	136		1			9	96	14	1										
470,03	Каша пшениная 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

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2															Воскресенье: 12.01.2025									
№ 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	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 приготовляемых блюд
Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2															Возраст: 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																								
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

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: 12 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	Мg	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 "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2022г

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

Дата: _____															Сезон: Осенне-зимний														
Неделя: 2															Возраст: 12 лет и старше														
№ рек.	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																													
675	Мясо отварное																												
470,02	Каша пшениная вязкая с маслом	45	14	12		159					10	138	16	2															
282,06	Чай	180/5	5	6	30	191			30		13	106	37	1															
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	200									2	3	2																
476,02	Йогурт детский питьевой с витаминами	40	2		18	84					29	50	16	1															
Итого за Завтрак		100	3	3	5	60		1	20		119	91	14																
Обед		570	24	21	53	494	0	1	50	0	173	388	85	4															
66,39	Суп с макаронными изделиями (без картофеля)	250	5	7	30	199		5			27	70	24	1															
108,27	Цыпленок отварные	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																											
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	50	3		22	105					2	3	2																
Итого за Обед											37	63	20	1															
Итого за день		800	51	49	78	955	0	51	83	0	139	504	128	7															
Итого за период			75	70	131	1449	0	52	133	0	312	892	213	11															
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.