


Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_



« \_\_\_\_\_ »



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминова 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 153,96 рублей**

**(зимний сезон)  
2023 учебный год**

| №<br>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                       |  | 3            | 4                    | 5         | 6          | 7                              | 8             | 9         | 10         | 11 | 12         | 13         | 14                        | 15        |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |           |            |                                |               |           |            |    |            |            |                           |           |  |  |  |
| 1,26                    | Булгурборд с маслом"/                                    | 40/15        | 3                    | 13        | 20         | 203                            |               |           | 89         |    | 12         | 36         | 14                        | 1         |  |  |  |
| 4,07                    | Котлеты куриные с соусом томатным ""                     | 100          | 13                   | 16        | 10         | 230                            |               | 1         | 4          |    | 1          | 1          | 1                         |           |  |  |  |
| 302,33                  | Каша гречневая вязкая"+                                  | 180/3        | 6                    | 4         | 26         | 161                            |               |           | 18         |    | 13         | 135        | 90                        | 3         |  |  |  |
| 686,01                  | Чай с сахаром,лимоном"                                   | 200/7        |                      |           | 8          | 33                             |               | 3         |            |    | 8          | 10         | 5                         | 1         |  |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"                     | 30           | 2                    |           | 12         | 54                             |               |           |            |    |            |            |                           |           |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>575</b>   | <b>24</b>            | <b>33</b> | <b>76</b>  | <b>681</b>                     |               | <b>4</b>  | <b>111</b> |    | <b>34</b>  | <b>182</b> | <b>110</b>                | <b>5</b>  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |           |            |                                |               |           |            |    |            |            |                           |           |  |  |  |
| 51,1                    | Салат из свежкы 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                  | Глов 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                             |               |           |            |    |            |            |                           |           |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>810</b>   | <b>29</b>            | <b>37</b> | <b>108</b> | <b>866</b>                     |               | <b>28</b> | <b>15</b>  |    | <b>103</b> | <b>358</b> | <b>117</b>                | <b>7</b>  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>53</b>            | <b>70</b> | <b>184</b> | <b>1547</b>                    |               | <b>32</b> | <b>126</b> |    | <b>137</b> | <b>540</b> | <b>227</b>                | <b>12</b> |  |  |  |

| №<br>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                         | Мг         | Fe        |  |  |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5         | 6          | 7                              | 8             | 9         | 10         | 11 | 12         | 13                        | 14         | 15        |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |           |            |                                |               |           |            |    |            |                           |            |           |  |  |
| 366,06                  | Запеканка из творога с молочным соусом"      | 130/30       | 24                   | 20        | 21         | 361                            |               | 1         | 90         |    | 226        | 299                       | 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                             |               |           |            |    |            |                           |            |           |  |  |
| 67,14                   | Яблоко"                                      | 130          | 1                    | 1         | 13         | 61                             |               | 13        |            |    | 21         | 14                        | 12         | 3         |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>560</b>   | <b>31</b>            | <b>21</b> | <b>92</b>  | <b>668</b>                     |               | <b>14</b> | <b>90</b>  |    | <b>279</b> | <b>368</b>                | <b>75</b>  | <b>7</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |           |            |                                |               |           |            |    |            |                           |            |           |  |  |
| 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         |  |  |
| 302,36                  | Каша пшеничная вязкая++                      | 180/5        | 5                    | 6         | 30         | 191                            |               |           | 30         |    | 16         | 107                       | 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                             |               |           |            |    |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>805</b>   | <b>34</b>            | <b>32</b> | <b>96</b>  | <b>790</b>                     |               | <b>12</b> | <b>50</b>  |    | <b>65</b>  | <b>381</b>                | <b>104</b> | <b>7</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>65</b>            | <b>53</b> | <b>188</b> | <b>1458</b>                    |               | <b>26</b> | <b>140</b> |    | <b>344</b> | <b>749</b>                | <b>179</b> | <b>14</b> |  |  |

АО"ОБШЕПИТ"

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

День: среда

Сезон: 01.01-28.02. (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 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                       |   | 3            | 4                    | 5         | 6          | 7                              | 8             | 9         | 10         | 11 | 12         | 13         | 14                        | 15        |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |           |            |                                |               |           |            |    |            |            |                           |           |  |  |  |
| 16,13                   | Салат из моркови с сахаром/+                          | 100          | 1                    |           | 12         | 54                             |               | 5         |            |    | 26         | 53         | 36                        | 1         |  |  |  |
| 374,13                  | Рыба тушеная в томате с овощами*                      | 110          | 12                   | 6         | 5          | 121                            |               | 4         | 7          |    | 43         | 194        | 51                        | 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         |    |            |            |                           |           |  |  |  |
| 70,29                   | хлеб пшеничный обогащенный йодказеином*+              | 40           | 3                    |           | 20         | 90                             |               |           |            |    | 10         |            | 33                        | 14        |  |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином*                  | 30           | 2                    |           | 12         | 54                             |               |           |            |    |            |            |                           | 1         |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>660</b>   | <b>22</b>            | <b>12</b> | <b>99</b>  | <b>588</b>                     |               | <b>42</b> | <b>68</b>  |    | <b>128</b> | <b>306</b> | <b>140</b>                | <b>4</b>  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |           |            |                                |               |           |            |    |            |            |                           |           |  |  |  |
| 33,04                   | Салат "Пестрый"*/                                     | 100          | 1                    | 5         | 11         | 97                             |               | 9         |            |    | 29         | 32         | 17                        | 2         |  |  |  |
| 65                      | Суп крестьянский с рисовой крупой на курином бульоне/ | 250          | 9                    | 9         | 16         | 177                            |               | 21        | 16         |    | 34         | 103        | 30                        | 1         |  |  |  |
| 488,01                  | Птица, тушеная в соусе с овощами +                    | 30/150       | 16                   | 17        | 21         | 295                            |               | 21        | 39         |    | 41         | 145        | 47                        | 2         |  |  |  |
| 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        |  |  |  |
| 71,34                   | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином*+                 | 35           | 2                    |           | 14         | 63                             |               |           |            |    |            |            |                           | 1         |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>805</b>   | <b>31</b>            | <b>31</b> | <b>98</b>  | <b>789</b>                     |               | <b>55</b> | <b>55</b>  |    | <b>121</b> | <b>317</b> | <b>112</b>                | <b>7</b>  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |   |              | <b>53</b>            | <b>43</b> | <b>197</b> | <b>1377</b>                    |               | <b>97</b> | <b>123</b> |    | <b>249</b> | <b>623</b> | <b>252</b>                | <b>11</b> |  |  |  |

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023г

День: четверг

Сезон: 01.01 - 28.02. (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |     |    |    |     |     |     |    |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|-----|----|----|-----|-----|-----|----|
|                         |  |              | Б                    | Ж  | У   |                                | В1            | С  | А   | Е  | Са | Р   | Мг  | Fe  |    |
| 1                       |  | 2            | 3                    | 4  | 5   | 6                              | 7             | 8  | 9   | 10 | 11 | 12  | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |    |     |    |    |     |     |     |    |
| 3,32                    | БулгурБрод 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  |
| 63,26                   | Сок нат./  | 200          | 1                    |    | 20  | 92                             |               | 4  |     |    |    | 14  | 14  | 8   | 3  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"               | 30           | 2                    |    | 12  | 54                             |               |    |     |    |    |     |     |     |    |
| 75,02                   | Йогурт детский питьевой с витаминами"              | 100          | 3                    | 3  | 5   | 60                             |               | 1  | 20  |    |    | 119 | 91  | 14  |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 595                  | 19 | 19  | 92                             | 627           | 6  | 132 |    |    | 427 | 394 | 83  | 5  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |    |     |                                |               |    |     |    |    |     |     |     |    |
| 110,16                  | Борщ из св. капусты и картофелем со сметаной"      | 250/10       | 2                    | 6  | 14  | 121                            |               | 22 | 45  |    |    | 49  | 42  | 25  | 1  |
| 451,2                   | Котлеты рубленые из говядины с соусом томатным+""/ | 100          | 11                   | 14 | 8   | 202                            |               | 2  | 11  |    |    | 13  | 111 | 18  | 2  |
| 332,02                  | Макаронные изделия отварные+""                     | 180/5        | 7                    | 5  | 44  | 250                            |               |    | 30  |    |    | 18  | 57  | 10  | 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                             |               |    |     |    |    |     |     |     |    |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 815                  | 25 | 25  | 106                            | 748           | 24 | 86  |    |    | 95  | 251 | 71  | 6  |
| <b>Итого за День</b>    |  |              | 44                   | 44 | 198 | 1375                           |               | 30 | 218 |    |    | 522 | 645 | 154 | 11 |

## ДО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023г

День: пятница

Сезон: 01.01 - 28.02. (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 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                       |  | 3            | 4                    | 5         | 6          | 7           | 8          | 9         | 10                             | 11            | 12         | 13         | 14         | 15        |                           |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |           |            |             |            |           |                                |               |            |            |            |           |                           |  |  |  |  |
| 21,1                    | Салат "Витаминный"/                      | 100          | 2                    | 5         | 12         | 103         |            | 34        |                                |               | 46         | 38         | 23         | 1         |                           |  |  |  |  |
| 113,11                  | Грив 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          |            |           |                                |               |            |            |            |           |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | <b>550</b>           | <b>21</b> | <b>21</b>  | <b>92</b>   | <b>631</b> | <b>36</b> |                                |               | <b>81</b>  | <b>262</b> | <b>86</b>  | <b>5</b>  |                           |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |           |            |             |            |           |                                |               |            |            |            |           |                           |  |  |  |  |
| 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, 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          |            |           |                                |               |            |            |            |           |                           |  |  |  |  |
| 67,14                   | Яблоко"                                  | 130          | 1                    | 1         | 13         | 61          |            | 13        |                                |               | 21         | 14         | 12         | 3         |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | <b>837</b>           | <b>29</b> | <b>27</b>  | <b>93</b>   | <b>715</b> | <b>45</b> | <b>13</b>                      |               | <b>82</b>  | <b>270</b> | <b>91</b>  | <b>10</b> |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>50</b>            | <b>48</b> | <b>185</b> | <b>1346</b> |            | <b>81</b> | <b>13</b>                      |               | <b>163</b> | <b>532</b> | <b>177</b> | <b>15</b> |                           |  |  |  |  |

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023г

День: понедельник

Сезон: 01.01-28.02. (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

| №<br>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        |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |           |            |                                |               |           |           |    |            |                           |            |           |  |  |
| 16,13                   | Салат из моркови с сахаром/+             | 100          | 1                    |           | 12         | 54                             |               | 5         |           |    | 26         | 53                        | 36         | 1         |  |  |
| 4,07                    | Котлеты куриные с соусом томатным ""     | 100          | 13                   | 16        | 10         | 230                            |               | 1         | 4         |    | 1          | 1                         | 1          |           |  |  |
| 332,02                  | Макаронные изделия отварные+""           | 180/5        | 7                    | 5         | 44         | 250                            |               |           | 30        |    | 18         | 57                        | 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                             |               |           |           |    |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | <b>662</b>           | <b>26</b> | <b>21</b>  | <b>106</b>                     | <b>711</b>    | <b>9</b>  | <b>34</b> |    | <b>63</b>  | <b>154</b>                | <b>66</b>  | <b>4</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |           |            |                                |               |           |           |    |            |                           |            |           |  |  |
| 63,3                    | Суп картофельный гороховый **            | 250          | 6                    | 4         | 21         | 145                            |               | 12        |           |    | 31         | 57                        | 34         | 2         |  |  |
| 94,01                   | Дзу **                                   | 100          | 13                   | 21        | 4          | 254                            |               | 4         |           |    | 18         | 133                       | 19         | 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         |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"     | 30           | 2                    |           | 12         | 54                             |               |           |           |    |            |                           |            |           |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | <b>803</b>           | <b>30</b> | <b>29</b>  | <b>91</b>                      | <b>735</b>    | <b>16</b> | <b>18</b> |    | <b>77</b>  | <b>366</b>                | <b>161</b> | <b>9</b>  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |  |              | <b>56</b>            | <b>50</b> | <b>197</b> | <b>1446</b>                    | <b>25</b>     | <b>52</b> |           |    | <b>140</b> | <b>520</b>                | <b>227</b> | <b>13</b> |  |  |

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.01-28.02. (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (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       |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |           |            |                                |               |           |            |    |            |            |            |          |
| 1.26                    | Бутерброд с маслом/г                              | 40/15        | 3                    | 13        | 20         | 203                            |               |           | 89         |    | 12         | 36         | 14         | 1        |
| 311.02                  | Каша молочная рисовая жидкая""                    | 200/10       | 5                    | 12        | 33         | 261                            |               | 1         | 80         |    | 130        | 143        | 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                            |               |           |            |    |            |            |            |          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | <b>550</b>           | <b>13</b> | <b>32</b>  | <b>104</b>                     | <b>756</b>    | <b>5</b>  | <b>169</b> |    | <b>149</b> | <b>183</b> | <b>48</b>  | <b>2</b> |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |           |            |                                |               |           |            |    |            |            |            |          |
| 68.05                   | Свекольник со сметаной"                           | 250/10       | 2                    | 5         | 18         | 129                            |               | 17        | 39         |    | 50         | 47         | 31         | 2        |
| 451.21                  | Бигочки рубленые из говядины с соусом томатным+*/ | 100          | 11                   | 14        | 8          | 202                            |               | 2         | 11         |    | 13         | 111        | 18         | 2        |
| 302.36                  | Каша пшениная вязкая++                            | 180/5        | 5                    | 6         | 30         | 191                            |               |           | 30         |    | 16         | 107        | 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                             |               |           |            |    |            |            |            |          |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | <b>815</b>           | <b>23</b> | <b>25</b>  | <b>96</b>                      | <b>697</b>    | <b>19</b> | <b>80</b>  |    | <b>94</b>  | <b>306</b> | <b>105</b> | <b>7</b> |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | <b>36</b>            | <b>57</b> | <b>200</b> | <b>1453</b>                    |               | <b>24</b> | <b>249</b> |    | <b>243</b> | <b>489</b> | <b>153</b> | <b>9</b> |



АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023г

День: среда

Сезон: 01.01 - 28.02. (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

| №<br>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        |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |           |            |                                |               |            |   |    |    |                           |            |            |           |  |
| 21,07                   | Салат "Здоровье"+   | 100          | 2                    | 5         | 9          | 83                             | 8             |            |   |    |    | 32                        | 42         | 29         | 1         |  |
| 374,13                  | Рыба тушеная в томате с овощами*                            | 110          | 12                   | 6         | 5          | 121                            | 4             | 7          |   |    |    | 43                        | 194        | 51         | 1         |  |
| 520                     | Картофельное пюре*  | 180          | 4                    | 6         | 32         | 191                            | 31            | 43         |   |    |    | 49                        | 26         | 39         | 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                             |               |            |   |    |    | 21                        | 14         | 12         | 3         |  |
| 67,14                   | Яблоко*   | 130          | 1                    | 1         | 13         | 61                             | 13            |            |   |    |    | 21                        | 14         | 12         | 3         |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>790</b>   | <b>24</b>            | <b>18</b> | <b>99</b>  | <b>631</b>                     | <b>56</b>     | <b>50</b>  |   |    |    | <b>160</b>                | <b>317</b> | <b>149</b> | <b>8</b>  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |           |            |                                |               |            |   |    |    |                           |            |            |           |  |
| 6,08                    | Салат из белокочанной капусты//                             | 100          | 2                    | 5         | 12         | 104                            | 52            |            |   |    |    | 62                        | 47         | 26         | 1         |  |
| 54,12                   | Рассольник ленинградский на куринном бульоне со сметаной "+ | 250/10       | 9                    | 11        | 20         | 208                            | 18            | 21         |   |    |    | 30                        | 89         | 34         | 2         |  |
| 132,15                  | Плов из курицы+//   | 50/150       | 17                   | 23        | 41         | 443                            | 4             | 27         |   |    |    | 25                        | 201        | 46         | 2         |  |
| 2,24                    | Кисель с витаминами /                                       | 200          |                      |           | 18         | 78                             | 2             | 18         |   |    |    |                           |            |            |           |  |
| 70,29                   | хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+                    | 40           | 3                    |           | 20         | 90                             |               |            |   |    |    | 10                        | 33         | 14         | 1         |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"                        | 30           | 2                    |           | 12         | 54                             |               |            |   |    |    |                           |            |            |           |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>830</b>   | <b>33</b>            | <b>39</b> | <b>123</b> | <b>977</b>                     | <b>76</b>     | <b>66</b>  |   |    |    | <b>127</b>                | <b>370</b> | <b>120</b> | <b>6</b>  |  |
| <b>Итого за День</b>    |   |              | <b>57</b>            | <b>57</b> | <b>222</b> | <b>1608</b>                    | <b>132</b>    | <b>116</b> |   |    |    | <b>287</b>                | <b>687</b> | <b>269</b> | <b>14</b> |  |

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023г

День: четверг

Сезон: 01.01-28.02. (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

| №<br>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          | Мг                        | Fe         |           |  |  |  |
| 1                       |   | 3            | 4                    | 5  | 6  | 7                              | 8             | 9           | 10        | 11        | 12         | 13         | 14                        | 15         |           |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |    |    |                                |               |             |           |           |            |            |                           |            |           |  |  |  |
| 3,32                    | Бутерброд с сыром "+"                             | 40/15        | 7                    | 4  | 20 | 143                            |               |             |           |           |            |            |                           |            |           |  |  |  |
| 63,15                   | Суп картофельный гороховый с отварной говядиной"/ | 13/250       | 10                   | 6  | 21 | 172                            |               | 12          | 32        |           | 160        | 123        | 22                        | 1          |           |  |  |  |
| 693,01                  | Какао с молоком"                                  | 200          | 4                    | 4  | 16 | 115                            |               | 1           | 20        |           | 121        | 121        | 18                        | 1          |           |  |  |  |
| 71,31                   | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"              | 30           | 2                    |    | 12 | 54                             |               |             |           |           |            |            |                           |            |           |  |  |  |
| 75,02                   | Йогурт детский питьевой с витаминами"             | 100          | 3                    | 3  | 5  | 60                             |               | 1           | 20        |           | 119        | 91         | 14                        |            |           |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | <b>648</b>           |    |    | <b>544</b>                     | <b>0</b>      | <b>14</b>   | <b>72</b> | <b>0</b>  | <b>433</b> | <b>431</b> | <b>93</b>                 | <b>5</b>   |           |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |    |    |                                |               |             |           |           |            |            |                           |            |           |  |  |  |
| 17,1                    | Салат из Моркови с растительным маслом//          | 100          | 1                    | 5  | 13 | 104                            |               | 4           |           |           | 24         | 49         | 34                        | 1          |           |  |  |  |
| 66,14                   | Суп - лапша домашняя на мясном бульоне+"          | 250          | 11                   | 12 | 15 | 208                            |               | 2           | 13        |           | 17         | 112        | 19                        | 2          |           |  |  |  |
| 118,14                  | Рагу из овощей в томатном соусе с мясом +/        | 30/150       | 12                   | 16 | 18 | 262                            |               | 30          | 11        |           | 44         | 130        | 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                             |               |             |           |           |            |            |                           |            |           |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | <b>800</b>           |    |    | <b>749</b>                     |               | <b>36</b>   | <b>24</b> |           | <b>100</b> | <b>332</b> | <b>116</b>                | <b>7</b>   |           |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |   |              | <b>55</b>            |    |    | <b>50</b>                      | <b>160</b>    | <b>1293</b> |           | <b>50</b> | <b>96</b>  | <b>533</b> | <b>763</b>                | <b>209</b> | <b>12</b> |  |  |  |

**АО «ОБЩЕПИТ»**

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Шк. ОВЗ 5-11 классы 2023г

День: пятница

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 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 |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                    |  |              |                      |             |              |               |             |              |                                |               |              |             |           |    |    |  |                           |  |  |  |  |
| 96,18                             | Гуляш из отварного мяса *                    | 100          | 14                   | 18          | 5            | 236           | 3           |              |                                |               |              | 18          | 140       | 23 | 2  |  |                           |  |  |  |  |
| 332,02                            | Макаронные изделия отварные+""               | 180/5        | 7                    | 5           | 44           | 250           |             |              |                                | 30            |              | 18          | 57        | 10 | 1  |  |                           |  |  |  |  |
| 686,01                            | Чай с сахаром, лимонном"                     | 200/7        |                      |             | 8            | 33            | 3           |              |                                |               |              | 8           | 10        | 5  | 1  |  |                           |  |  |  |  |
| 70,26                             | Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/     | 30           | 2                    |             | 15           | 68            |             |              |                                |               |              | 8           | 25        | 11 |    |  |                           |  |  |  |  |
| 71,31                             | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"         | 30           | 2                    |             | 12           | 54            |             |              |                                |               |              |             |           |    |    |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |  |              | <b>552</b>           | <b>25</b>   | <b>23</b>    | <b>84</b>     | <b>641</b>  | <b>6</b>     | <b>30</b>                      | <b>52</b>     | <b>232</b>   | <b>49</b>   | <b>4</b>  |    |    |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                       |  |              |                      |             |              |               |             |              |                                |               |              |             |           |    |    |  |                           |  |  |  |  |
| 53,26                             | Шш из св. капусты с картофелем со сметаной"/ | 250/10       | 2                    | 6           | 10           | 104           | 31          | 15           |                                |               |              | 44          | 33        | 21 | 1  |  |                           |  |  |  |  |
| 374,13                            | Рыба тушеная в томате с овощами"             | 110          | 12                   | 6           | 5            | 121           | 4           | 7            |                                |               |              | 43          | 194       | 51 | 1  |  |                           |  |  |  |  |
| 511,1                             | Рис отварной+""/                             | 180/5        | 5                    | 5           | 48           | 253           |             | 30           |                                |               |              | 13          | 100       | 33 | 1  |  |                           |  |  |  |  |
| 63,26                             | Сок нат./                                    | 200          | 1                    |             | 20           | 92            | 4           |              |                                |               |              | 14          | 14        | 8  | 3  |  |                           |  |  |  |  |
| 70,29                             | Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+     | 40           | 3                    |             | 20           | 90            |             |              |                                |               |              | 10          | 33        | 14 | 1  |  |                           |  |  |  |  |
| 71,31                             | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"         | 30           | 2                    |             | 12           | 54            |             |              |                                |               |              |             |           |    |    |  |                           |  |  |  |  |
| 67,14                             | Яблоко"                                      | 130          | 1                    | 1           | 13           | 61            | 13          |              |                                |               |              | 21          | 14        | 12 | 3  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>              |  |              | <b>955</b>           | <b>26</b>   | <b>18</b>    | <b>128</b>    | <b>775</b>  | <b>52</b>    | <b>52</b>                      | <b>145</b>    | <b>388</b>   | <b>139</b>  | <b>10</b> |    |    |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>              |  |              | <b>520</b>           | <b>51</b>   | <b>41</b>    | <b>212</b>    | <b>1416</b> | <b>58</b>    | <b>82</b>                      | <b>197</b>    | <b>620</b>   | <b>188</b>  | <b>14</b> |    |    |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Среднее значение за период</b> |  |              | <b>52</b>            | <b>51,3</b> | <b>194,3</b> | <b>1431,9</b> | <b>55,5</b> | <b>121,5</b> | <b>281,5</b>                   | <b>616,8</b>  | <b>203,5</b> | <b>12,5</b> |           |    |    |  |                           |  |  |  |  |

Составил  Альтеева Альфия Идрисовна





**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.