

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ »



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминова Т.М.

\_\_\_\_\_ 2023г



**Основное 10-дневное меню  
для организации питания детей с 7 до 11 лет в школах  
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
на сумму 133,14 рублей**

**(зимний сезон)  
2023 учебный год**

АО "ОБШЕПИТ"

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023г

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рел.	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>																		
4.07	Котлеты куриные с соусом томатным ""	100	13	16	10	230		1	4		1	1	1					
		150/3	5	4	21	138			18		11	113	75	3				
302.48	Каша гречневая вязкая//	200/7			8	33		3			8	10	5	1				
686.01	Чай с сахаром, лимонном"	30	2		15	68					8	25	11					
70.26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36												
71.41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36												
<b>Итого за Завтрак</b>																		
		510	21	20	62	505		4	22		28	149	92	4				
<b>Обед</b>																		
51.03	Салат из свежлы с растительным маслом++	60	1	6	5	77		6			20	24	12	1				
		200/5	7	8	16	161		14	8		23	73	27	2				
54.02	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной +	175	12	15	40	335		2			19	168	43	2				
		200			8	31					5	8	4	1				
113.05	Плов из отварной говядины +	200			8	31					8	25	11					
685.01	Чай с сахаром"	30	2		15	68												
70.26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		12	54												
71.31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
<b>Итого за Обед</b>																		
		700	24	29	96	726		22	8		75	298	97	6				
<b>Итого за День</b>																		
			45	49	158	1231		26	30		103	447	189	10				



АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023г

День: среда

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ реч.	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>2</b>																
<b>Завтрак</b>																
16,12	Салат из моркови с сахаром/	60	1	6	7	32		3			16	32	22			
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1		
520,1	Картофельное пюре"/	150	3	5	26	160		26	36		42	22	33	1		
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	78		2	18							
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11			
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36					104	244	111	2		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>79</b>	<b>486</b>		<b>35</b>	<b>60</b>		<b>104</b>	<b>244</b>	<b>111</b>	<b>2</b>		
<b>Обед</b>																
33	Салат "Пестрый"+	60	1	3	7	59		6			17	19	10	1		
65,12	Суп крестьянский с рисовой крупой на куринном бульоне"/	200	8	7	13	141		17	13		27	82	24	1		
488,03	Птица, тушеная в соусе с овощами +/	25/150	14	15	21	270		21	34		40	126	45	2		
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1		
70,36	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	35	2		17	79					9	29	12	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	30	2		12	54										
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>86</b>	<b>670</b>		<b>48</b>	<b>47</b>		<b>100</b>	<b>260</b>	<b>95</b>	<b>6</b>		
<b>Итого за День</b>			<b>44</b>	<b>36</b>	<b>165</b>	<b>1156</b>		<b>83</b>	<b>107</b>		<b>204</b>	<b>504</b>	<b>206</b>	<b>8</b>		

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023г

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Применение 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>																		
3,17	Бутерброд с сыром <sup>м</sup>	30/10	5	3	15	103			21		108	85	16	1				
196,06	Каша молочная Дружба жидкая <sup>г</sup>	150/10	5	11	27	228		1	74		101	125	29	1				
63,26	Сок нат. <sup>г</sup>	200	1		20	92		4			14	14	8	3				
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином <sup>м</sup>	20	1		8	36												
75,02	Йогурт детский питьевой с витаминами <sup>м</sup>	100	3	3	5	60		1	20		119	91	14					
<b>Итого за Завтрак</b>																		
		520	15	17	75	519		6	115		342	315	67	5				
<b>Обед</b>																		
56,1	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной <sup>м</sup>	200/5	2	4	11	88		16	8		34	31	19	1				
451,11	Котлеты рубленые из говядины с соусом томатным <sup>м</sup>	90	10	12	7	176		2	11		14	96	16	2				
212	Макаронные изделия отварные <sup>м</sup>	150/3	6	3	37	200			18		15	47	9	1				
685,01	Чай с сахаром <sup>м</sup>	200			8	31					5	8	4	1				
70,26	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином <sup>г</sup>	30	2		15	68					8	25	11					
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином <sup>г</sup>	30	2		12	54												
<b>Итого за Обед</b>																		
		708	22	19	90	617		18	37		76	207	59	5				
<b>Итого за день</b>																		
			37	36	165	1136		24	152		418	522	126	10				



АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023г

День: понедельник

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
4,07	Котлеты куриные с соусом томатным ""	100	13	16	10	230		1	4		1	1	1					
212	Макаронные изделия отварные/""	150/3	6	3	37	200			18		15	47	9	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					
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36												
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>78</b>	<b>567</b>		<b>4</b>	<b>22</b>		<b>32</b>	<b>83</b>	<b>26</b>	<b>2</b>				
<b>Обед</b>																		
63,29	Суп картофельный гороховый *	200	5	4	17	116		9			25	46	28	2				
94	Азу *	90	10	18	4	219		4			17	104	16	2				
302,48	Каша гречневая вязкая//	150/3	5	4	21	138			18		11	113	75	3				
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												
<b>Итого за Обед</b>		<b>703</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>77</b>	<b>626</b>		<b>13</b>	<b>18</b>		<b>66</b>	<b>296</b>	<b>134</b>	<b>8</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>46</b>	<b>45</b>	<b>155</b>	<b>1193</b>		<b>17</b>	<b>40</b>		<b>98</b>	<b>379</b>	<b>160</b>	<b>10</b>				

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023г

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	Мg	Fe					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
1,17	Булгурброд с маслом"/	30/10	2	9	15	143			59		9	27	11	1					
193,05	Каша молочная рисовая жидкая"/	180/10	5	12	30	242		1	78		118	129	27						
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1					
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36													
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162													
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>90</b>	<b>650</b>	<b>5</b>	<b>137</b>	<b>134</b>	<b>160</b>	<b>42</b>	<b>2</b>						
<b>Обед</b>																			
68,04	Свекольник со сметаной/	200/5	2	4	14	102		14	8		34	35	24	1					
451,13	Биточки рубленные из говядины с соусом томатным/	90	10	12	7	176		2	11		14	96	16	2					
302	Каша пшенная вязкая+	150/3	4	4	25	151			18		14	89	31	1					
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													
<b>Итого за Обед</b>			<b>708</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>81</b>	<b>582</b>	<b>16</b>	<b>37</b>	<b>174</b>	<b>75</b>	<b>253</b>	<b>86</b>	<b>5</b>					
<b>Итого за День</b>			<b>31</b>	<b>48</b>	<b>171</b>	<b>1232</b>	<b>21</b>	<b>174</b>	<b>209</b>	<b>413</b>	<b>128</b>	<b>7</b>	<b>7</b>						



## АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023г

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Возраст: 7-11 лет

№ 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>																
34	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	50		5				19	25	17	1	
		100	10	6	5	112		4	6			38	165	45	1	
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	150	3	5	26	160		26	36			42	22	33	1	
520,1	Картофельное пюре"	200			8	31						5	8	4	1	
685,01	Чай с сахаром"	30	2		15	68						8	25	11		
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36										
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	130	1	1	13	61		13				21	14	12	3	
67,14	Рйолоко"		18	15	80	518		48	42			133	259	122	7	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>690</b>													
<b>Обед</b>																
6,07	Салат из белокочанной капусты"	60	1	3	7	62		31				38	28	16	1	
54,11	Рассолыник ленинградский на курином бульоне со сметаной +/	200/5	7	9	16	168		14	18			25	71	27	1	
132,14	Плов из курицы +/	40/150	14	21	41	413		4	22			23	179	44	1	
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	78		2	18							
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68						8	25	11		
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36										
<b>Итого за Обед</b>			<b>705</b>	<b>25</b>	<b>33</b>	<b>105</b>		<b>51</b>	<b>58</b>			<b>94</b>	<b>303</b>	<b>98</b>	<b>3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43</b>	<b>48</b>	<b>185</b>	<b>1343</b>		<b>99</b>	<b>100</b>			<b>227</b>	<b>562</b>	<b>220</b>	<b>10</b>	

АО «БШЕЛПТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023г

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
3,17	Булгурброд с сыром"	30/10	5	3	15	103			21		108	85	16	1				
	Суп картофельный гороховый с отварной говядиной"++	13/200	9	5	17	147		9			27	85	32	2				
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	4				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>583</b>	<b>23</b>	<b>15</b>	<b>65</b>	<b>479</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	<b>0</b>	<b>375</b>	<b>382</b>	<b>80</b>				
<b>Обед</b>																		
17,09	Салат из моркови с растительным маслом/	60	1	3	8	62		3			15	30	21					
66,13	Суп - лапша домашняя на мясном бульоне+	200	8	10	12	166		1	10		14	89	15	1				
118,08	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом +	25/150	10	15	18	245		30	11		43	115	43	2				
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1				
70,36	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"	35	2		17	79					9	29	12	1				
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
<b>Итого за Обед</b>			<b>700</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>75</b>	<b>637</b>	<b>34</b>	<b>21</b>	<b>82</b>	<b>86</b>	<b>271</b>	<b>95</b>	<b>5</b>				
<b>Итого за День</b>			<b>46</b>	<b>43</b>	<b>140</b>	<b>1116</b>	<b>45</b>	<b>82</b>			<b>461</b>	<b>653</b>	<b>175</b>	<b>9</b>				

АО «БШЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Рацион: Шк. ОВЗ 1-4 классы 2023г

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	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>																				
96,08	Гуляш из отварного мяса +	90	10	16	5	201		3			17	109	19	2						
	Макаронные изделия отварные/""	150/3	6	3	37	200			18		15	47	9	1						
212	Чай с сахаром, лимонном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1						
686,01	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11							
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36		6	18		48	191	44	4						
<b>Итого за Завтрак</b>																				
		500	19	19	73	538														
<b>Обед</b>																				
53,1	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной+	200/5	2	4	8	77		24	8		33	25	17	1						
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1						
511,13	Рис отварной/+	150/5	4	5	40	217			30		12	83	27	1						
63,26	Сок нат./	200	1		20	92		4			14	14	8	3						
70,26	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11							
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36					21	14	12	3						
67,14	Йогурт"	130	1	1	13	61		13			126	326	120	9						
<b>Итого за Обед</b>																				
		840	21	16	109	663		45	44		174	517	164	13						
<b>Итого за день</b>																				
		428	429	35	182	1201		457	881		2367	5121	1684	101						
<b>Среднее значение за период</b>																				
		42,8	42,9	165,5	1208,9		45,7	88,1			236,7	512,1	168,4	10,1						

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.