

Согласовано:

Директор _____

« »

2023г



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

_____ Аминаева Т.М.

_____ 2023г



Основное 10-дневное меню

для организации питания детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании в общеобразовательных учреждениях муниципального района Туймазинский район Республики

Башкортостан на 2023 учебный год

на сумму 133,14 рублей

с 7 до 11 лет

(зимний сезон)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

Возраст: 7-11лет

| № рец. | Примем 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 80,11 | Рыба, тушеная с овощами* | 60/50 | 12 | 6 | 2 | 109 | | 2 | 7 | | 38 | 194 | 50 | 1 | | |
| 175,11 | Каша гречневая вязкая с маслом 130/4 | 130/4 | 4 | 4 | 19 | 130 | | | 24 | | 7 | 98 | 65 | 2 | | |
| 282,06 | Чай 200 | 200 | | | | | | | | | 2 | 3 | 2 | | | |
| 1,2 | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30 | 30 | 2 | | 13 | 63 | | | | | 22 | 38 | 12 | 1 | | |
| 38,03 | Яблоко 200 | 200 | 1 | 1 | 20 | 94 | | 20 | | | 32 | 22 | 18 | 4 | | |
| Итого за Завтрак | | | 674 | 19 | 11 | 54 | 396 | 0 | 22 | 31 | 0 | 101 | 355 | 147 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27,03 | Салат из свежкы с яблоками*/ | 60 | 1 | 3 | 5 | 52 | | 6 | | | 17 | 19 | 10 | 1 | | |
| 53,23 | Щи из свежей капусты (без картофеля) 250/5 | 250/5 | 2 | 5 | 6 | 76 | | 30 | 5 | | 45 | 44 | 20 | 1 | | |
| 233,23 | Мясо птицы, припущенное в томатном соусе 45/45 | 45/45 | 20 | 18 | 3 | 252 | | 4 | 41 | | 19 | 169 | 22 | 2 | | |
| 429,22 | Каша Артек вязкая с маслом 150/5 | 150/5 | 4 | 5 | 26 | 162 | | | 30 | | 16 | 106 | 23 | 2 | | |
| 294,17 | Напиток лимонный (б/сах) 200 | 200 | | | | 2 | | 3 | | | 3 | 2 | 1 | | | |
| 1,2 | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30 | 30 | 2 | | 13 | 63 | | | | | 22 | 38 | 12 | 1 | | |
| Итого за Обед | | | 790 | 29 | 31 | 53 | 607 | 0 | 43 | 76 | 0 | 122 | 378 | 88 | | |
| Итого за День | | | 48 | 42 | 107 | 1003 | 0 | 65 | 107 | 0 | 223 | 733 | 235 | 15 | | |

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

Неделя: 1

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 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 649,02 | Морковь отварная с растительным маслом 60 | 60 | 1 | 4 | 5 | 55 | | 3 | | | | 18 | 36 | 25 | | | |
| 218,07 | Омлет натуральный 130 | 130 | 14 | 17 | 2 | 221 | | | 255 | | | 99 | 224 | 17 | 3 | | |
| 282,06 | Чай 200 | 200 | | | | | | | | | | 2 | 3 | 2 | | | |
| 421,01 | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20 | 20 | 1 | | 9 | 42 | | | | | | 15 | 25 | 8 | 1 | | |
| 476,02 | Йогурт детский питьевой с витаминами | 100 | 3 | 3 | 5 | 60 | | 1 | 20 | | | 119 | 91 | 14 | | | |
| Итого за Завтрак | | 510 | 19 | 24 | 21 | 378 | 0 | 4 | 275 | 0 | 253 | 379 | 66 | 4 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 66 | Суп - лапша домашняя 250 | 250 | 3 | 6 | 15 | 123 | | 2 | 13 | | | 9 | 37 | 9 | 1 | | |
| 118,1 | Рагу овощное с отварным мясом 200 | 200 | 17 | 19 | 17 | 301 | | 28 | | | | 42 | 175 | 48 | 3 | | |
| 282,06 | Чай 200 | 200 | | | | | | | | | | 2 | 3 | 2 | | | |
| 421,01 | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20 | 20 | 1 | | 9 | 42 | | | | | | 15 | 25 | 8 | 1 | | |
| 38 | Яблоко 100 | 100 | | | 10 | 47 | | 10 | | | | 16 | 11 | 9 | 2 | | |
| Итого за Обед | | 770 | 21 | 25 | 51 | 513 | 0 | 40 | 13 | 0 | 84 | 251 | 76 | 7 | | | |
| Итого за день | | | 40 | 49 | 72 | 891 | 0 | 44 | 288 | 0 | 337 | 630 | 142 | 11 | | | |

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: среда

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

Неделя: 1

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 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 445,14 | Бигочки масляные паровые 60 | 60 | 10 | 10 | 6 | 151 | | | 3 | | 23 | 104 | 15 | 1 | | | | |
| 211 | Макаронные изделия отварные с маслом 130/4 | 130/4 | 5 | 4 | 32 | 184 | | | 24 | | 9 | 40 | 7 | 1 | | | | |
| 282,06 | Чай 200 | 200 | | | | | | | | | 2 | 3 | 2 | | | | | |
| 421,01 | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20 | 20 | 1 | | 9 | 42 | | | | | 15 | 25 | 8 | 1 | | | | |
| 38,03 | Ряблоко 200 | 200 | 1 | 1 | 20 | 94 | | 20 | | | 32 | 22 | 18 | 4 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 614 | 17 | 15 | 67 | 471 | 0 | 20 | 27 | 0 | 81 | 194 | 50 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65,36 | Суп с гречневой крупой (без картофеля) 250 | 250 | 2 | 6 | 11 | 111 | | 5 | | | 22 | 69 | 38 | 1 | | | | |
| 6,07 | Салат из белокочанной капусты с яблоками* | 60 | 1 | 3 | 5 | 52 | | 29 | | | 34 | 21 | 11 | 1 | | | | |
| 80,11 | Рыба, тушеная с овощами* | 60/50 | 12 | 6 | 2 | 109 | | 2 | 7 | | 38 | 194 | 50 | 1 | | | | |
| 136,21 | Картофель отварной с маслом 150/5 | 150/5 | 3 | 4 | 32 | 170 | | 32 | 30 | | 17 | 1 | 37 | 1 | | | | |
| 282,06 | Чай 200 | 200 | | | | | | | | | 2 | 3 | 2 | | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30 | 30 | 2 | | 13 | 63 | | | | | 22 | 38 | 12 | 1 | | | | |
| Итого за Обед | | | 805 | 20 | 19 | 63 | 505 | 0 | 68 | 37 | 0 | 135 | 326 | 150 | | | | |
| Итого за День | | | 37 | 34 | 130 | 976 | 0 | 88 | 64 | 0 | 216 | 520 | 200 | 12 | | | | |

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)
 Возраст: 7-14 лет

| № 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 | Mg | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 227,17 | Запеканка творожная 130 | 130 | 27 | 12 | 11 | 265 | | 1 | 44 | | 201 | 282 | 30 | 1 | | | | |
| 282,06 | Чай 200 | 200 | | | | | | | | | 2 | 3 | 2 | | | | | |
| 3,67 | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином с маслом и сыром 30/10/10 | 30/10/10 | 4 | 11 | 13 | 173 | | | 80 | | 123 | 99 | 18 | 1 | | | | |
| 38,01 | Яблоко 120 | 120 | | | 12 | 56 | | 12 | | | 19 | 13 | 11 | 3 | | | | |
| Итого за Завтрак | | 500 | 31 | 23 | 36 | 494 | 0 | 13 | 124 | 0 | 345 | 397 | 61 | 5 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,41 | Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной 250/5 | 250/5 | 2 | 5 | 8 | 84 | | 19 | 5 | | 44 | 47 | 23 | 1 | | | | |
| 445,35 | Котлеты мясные с томатным соусом 60/30 | 60/30 | 10 | 12 | 8 | 175 | | 2 | 3 | | 27 | 108 | 17 | 1 | | | | |
| 302 | Каша гречневая вязкая с маслом 150/5 | 150/5 | 5 | 5 | 21 | 153 | | | 30 | | 8 | 113 | 75 | 3 | | | | |
| 282,06 | Чай 200 | 200 | | | | | | | | | 2 | 3 | 2 | | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30 | 30 | 2 | | 13 | 63 | | | | | 22 | 38 | 12 | 1 | | | | |
| Итого за Обед | | 730 | 19 | 22 | 50 | 475 | 0 | 21 | 38 | 0 | 103 | 309 | 129 | 6 | | | | |
| Итого за день | | | 50 | 45 | 86 | 969 | 0 | 34 | 162 | 0 | 448 | 706 | 190 | 11 | | | | |

АО «ОБШЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: пятница

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------|---------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96,19 | Мясо тушеное с овощами (без муки) 40/40 | 40/40 | 13 | 14 | 1 | 181 | | 2 | | | 12 | 128 | 19 | 2 | | | | |
| 470,09 | Каша пшеничная вязкая с маслом130/4 | 130/4 | 4 | 4 | 22 | 141 | | | 24 | | 9 | 76 | 27 | 1 | | | | |
| 282,06 | Чай 200 | 200 | | | | | | | | | 2 | 3 | 2 | | | | | |
| 421,01 | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20 | 20 | 1 | | 9 | 42 | | | | | 15 | 25 | 8 | 1 | | | | |
| 476,02 | Йогурт Детский питьевой с витаминами | 100 | 3 | 3 | 5 | 60 | | 1 | 20 | | 119 | 91 | 14 | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 534 | 21 | 21 | 37 | 424 | 0 | 3 | 44 | 0 | 157 | 323 | 70 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,4 | Рассольник домашний (без картофеля) со сметаной 250/5 | 250/5 | 2 | 7 | 8 | 103 | | 26 | 5 | | 50 | 60 | 28 | 1 | | | | |
| 502,53 | Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30 | 60/30 | 10 | 9 | 8 | 155 | | 3 | 21 | | 31 | 97 | 16 | 1 | | | | |
| 167,15 | Пюре гороховое 150/5 | 150/5 | 17 | 6 | 36 | 269 | 1 | | | | 67 | 170 | 66 | 5 | | | | |
| 282,06 | Чай 200 | 200 | | | | | | | | | 2 | 3 | 2 | | | | | |
| 421,01 | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20 | 20 | 1 | | 9 | 42 | | | | | 15 | 25 | 8 | 1 | | | | |
| Итого за Обед | | | 720 | 30 | 22 | 61 | 569 | 1 | 29 | 26 | 0 | 165 | 355 | 120 | | | | |
| Итого за день | | | 51 | 43 | 98 | 993 | 1 | 32 | 70 | 0 | 322 | 678 | 190 | 12 | | | | |

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: понедельник

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

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 | Мг | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6,07 | Салат из белокочанной капусты с яблоками* | 60 | 1 | 3 | 5 | 52 | | 29 | | | 34 | 21 | 11 | 1 | | | | |
| 600 | Филе грудки, припущенное в молочном соусе 40/40 | 40/40 | 11 | 14 | 4 | 183 | | 1 | 55 | | 32 | 109 | 14 | 1 | | | | |
| 136,07 | Картофель отварной с маслом 130/4 | 130/4 | 3 | 3 | 27 | 145 | | 28 | 24 | | 14 | 1 | 32 | 1 | | | | |
| 282,06 | Чай 200 | 200 | | | | | | | | | 2 | 3 | 2 | | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30 | 30 | 2 | | 13 | 63 | | | | | 22 | 38 | 12 | 1 | | | | |
| 38,03 | Яблоко 200 | 200 | 1 | 1 | 20 | 94 | | 20 | | | 32 | 22 | 18 | 4 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 704 | 18 | 21 | 69 | 537 | 0 | 78 | 79 | 0 | 136 | 194 | 89 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,36 | Суп с мелконашинкованными овощами (без картофеля) со сметаной 250/5 | 250/5 | 2 | 6 | 6 | 87 | | 21 | 5 | | 39 | 45 | 22 | 1 | | | | |
| 445,35 | Котлеты мясные с томатным соусом 60/30 | 60/30 | 10 | 12 | 8 | 175 | | 2 | 3 | | 27 | 108 | 17 | 1 | | | | |
| 594,03 | Каша перловая вязкая с маслом 150/5 | 150/5 | 3 | 4 | 22 | 142 | | | 30 | | 13 | 109 | 13 | 2 | | | | |
| 284,04 | Чай с лимоном 200 | 200 | | | | 3 | | 3 | | | 5 | 5 | 3 | | | | | |
| 421,01 | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20 | 20 | 1 | | 9 | 42 | | | | | 15 | 25 | 8 | 1 | | | | |
| Итого за Обед | | | 720 | 16 | 22 | 45 | 449 | 0 | 26 | 38 | 0 | 99 | 292 | 63 | | | | |
| Итого за день | | | 34 | 43 | 114 | 986 | 0 | 104 | 117 | 0 | 235 | 486 | 152 | 13 | | | | |

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

Возраст: 7-11лет

| № рещ. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|--------------------------------|---------------|------------|------------|------------|-----------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 7 | В1 | С | | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96,19 | Мясо тушеное с овощами (без муки) 40/40 | 40/40 | 13 | 14 | 1 | 181 | | 2 | | | 12 | 128 | 19 | 2 | | | | | |
| 175,11 | Каша гречневая вязкая с маслом 130/4 | 130/4 | 4 | 4 | 19 | 130 | | | 24 | | 7 | 98 | 65 | 2 | | | | | |
| 282,06 | Чай 200 | 200 | | | | | | | | | 2 | 3 | 2 | | | | | | |
| 421,01 | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20 | 20 | 1 | | 9 | 42 | | | | | 15 | 25 | 8 | 1 | | | | | |
| 476,02 | Йогурт детский питьевой с витаминами | 100 | 3 | 3 | 5 | 60 | | 1 | 20 | | 119 | 91 | 14 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 534 | 21 | 21 | 34 | 413 | 3 | 44 | | 155 | 345 | 108 | 5 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27,03 | Салат из свежеты с яблоками*/ | 60 | 1 | 3 | 5 | 52 | | 6 | | | 17 | 19 | 10 | 1 | | | | | |
| 65,39 | Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной 250/5 | 250/5 | 2 | 5 | 8 | 86 | | 20 | 6 | | 35 | 47 | 20 | 1 | | | | | |
| 502,53 | Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30 | 60/30 | 10 | 9 | 8 | 155 | | 3 | 21 | | 31 | 97 | 16 | 1 | | | | | |
| 547,02 | Каша кулургузая вязкая без молока с растительным маслом 150/5 | 150/5 | 4 | 6 | 30 | 185 | | | | | 9 | 47 | 13 | 1 | | | | | |
| 294,17 | Напиток лимонный (б/сах) 200 | 200 | | | | 2 | | 3 | | | 3 | 2 | 1 | | | | | | |
| 421,01 | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20 | 20 | 1 | | 9 | 42 | | | | | 15 | 25 | 8 | 1 | | | | | |
| Итого за Обед | | | 780 | 18 | 23 | 60 | 522 | 32 | 27 | | 110 | 237 | 68 | 5 | | | | | |
| Итого за день | | | 39 | 44 | 94 | 935 | 35 | 71 | | | 265 | 582 | 176 | 10 | | | | | |

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

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 | Mg | Fe | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17,09 | Салат из моркови с растительным маслом/ | 60 | 1 | 3 | 8 | 62 | | 3 | | | | 15 | 30 | 21 | | | | | | |
| 78,05 | Омлет запеченный с сыром 130 | 130 | 16 | 18 | 2 | 232 | | 1 | 257 | | | 250 | 294 | 24 | 2 | | | | | |
| 282,06 | Чай 200 | 200 | | | | | | | | | | 2 | 3 | 2 | | | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30 | 30 | 2 | | 13 | 63 | | | | | | 22 | 38 | 12 | 1 | | | | | |
| 38,01 | Яблоко 120 | 120 | | | 12 | 56 | | 12 | | | | 19 | 13 | 11 | 3 | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 540 | 19 | 21 | 35 | 413 | 16 | 257 | 257 | 308 | 378 | 70 | 6 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,23 | Ши из свежей капусты (Без картофеля) 250/5 | 250/5 | 2 | 5 | 6 | 76 | | 30 | 5 | | | 45 | 44 | 20 | 1 | | | | | |
| 96,73 | Гуляш из отварного мяса (Без муки и томат - пасты, с растительным маслом) 45/45 | 45/45 | 15 | 16 | 1 | 206 | | 1 | | | | 12 | 147 | 21 | 2 | | | | | |
| 211,05 | Макаронные изделия отварные с маслом 150/5 | 150/5 | 6 | 5 | 37 | 215 | | | | | | 11 | 47 | 8 | 1 | | | | | |
| 284,04 | Чай с лимоном 200 | 200 | | | | 3 | | 3 | | | | 5 | 5 | 3 | | | | | | |
| 421,01 | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20 | 20 | 1 | | 9 | 42 | | | | | | 15 | 25 | 8 | 1 | | | | | |
| Итого за Обед | | | 720 | 24 | 26 | 53 | 542 | 34 | 35 | 292 | 396 | 646 | 130 | 11 | | | | | | |
| Итого за День | | | 43 | 47 | 88 | 955 | 50 | 292 | 396 | 646 | 130 | 11 | | | | | | | | |

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

Возраст: 7-11лет

| № ред. | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------|---------------|-----------|------------|----|----|------------|------------|---------------------------|-----------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 469,03 | Фрижидельки мясные (без хлеба и молока) 60 | 60 | 10 | 10 | | 130 | | | | | | 6 | 97 | 12 | 1 | | | |
| 136,07 | Картофель отварной с маслом 130/4 | 130/4 | 3 | 3 | | 145 | | 28 | 24 | | | 14 | 1 | 32 | 1 | | | |
| 282,06 | Чай 200 | 200 | | | | | | | | | | 2 | 3 | 2 | | | | |
| 421,01 | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20 | 20 | 1 | | | 42 | | | | | | 15 | 25 | 8 | 1 | | | |
| 38 | Яблоко 100 | 100 | | | | 47 | | 10 | | | | 16 | 11 | 9 | 2 | | | |
| | Итого за Завтрак | 514 | 14 | 13 | 46 | 364 | | 38 | 24 | | | 53 | 137 | 63 | 5 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67,32 | Свекольник со сметаной 200/5 | 200/5 | 2 | 4 | | 107 | | 15 | 5 | | | 39 | 42 | 28 | 1 | | | |
| 440,24 | Омлет рыбный 160 | 160 | 26 | 11 | 1 | 212 | | 1 | 152 | | | 94 | 407 | 79 | 2 | | | |
| 282,06 | Чай 200 | 200 | | | | | | | | | | 2 | 3 | 2 | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 30 | 30 | 2 | | | 63 | | | | | | 22 | 38 | 12 | 1 | | | |
| 38,01 | Яблоко 120 | 120 | | | | 56 | | 12 | | | | 19 | 13 | 11 | 3 | | | |
| | Итого за Обед | 715 | 30 | 15 | 42 | 438 | | 28 | 157 | | | 176 | 503 | 132 | 7 | | | |
| | Итого за день | | 44 | 28 | 88 | 802 | | 66 | 181 | | | 229 | 640 | 195 | 12 | | | |

АО «ОБШЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2023г


День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

Возраст: 7-11лет

| № 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 | Мг | Fe | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 675 | Мясо отварное 45 | 45 | 14 | 12 | 22 | 159 | | | | | | 10 | 138 | 16 | 2 | |
| 470,55 | Каша пшеничная вязкая с маслом 130/5 | 130/5 | 4 | 5 | 22 | 149 | | | | 30 | | 9 | 77 | 27 | 1 | |
| 282,06 | Чай 200 | 200 | | | | | | | | | | 2 | 3 | 2 | | |
| 421,01 | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20 | 20 | 1 | | 9 | 42 | | | | | | 15 | 25 | 8 | 1 | |
| 476,02 | Йогурт детский питьевой с витаминами | 100 | 3 | 3 | 5 | 60 | | 1 | 20 | | | 119 | 91 | 14 | | |
| | Итого за Завтрак | 500 | 22 | 20 | 36 | 410 | | 1 | 50 | | | 155 | 334 | 67 | 4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 66,39 | Суп с макаронными изделиями (без картофеля) 250 | 250 | 5 | 7 | 30 | 199 | | 5 | | | | 27 | 70 | 24 | 1 | |
| 108,01 | Цыпленок отварные 60 | 60 | 26 | 22 | | 305 | | 3 | 55 | | | 20 | 222 | 27 | 2 | |
| 150,05 | Рагу из овощей 180 | 180 | 3 | 7 | 23 | 166 | | 36 | | | | 37 | 30 | 36 | 1 | |
| 282,06 | Чай 200 | 200 | | | | | | | | | | 2 | 3 | 2 | | |
| 421,01 | Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 20 | 20 | 1 | | 9 | 42 | | | | | | 15 | 25 | 8 | 1 | |
| | Итого за Обед | 710 | 35 | 36 | 62 | 712 | | 44 | 55 | | | 101 | 350 | 97 | 5 | |
| | Итого за день | | 57 | 56 | 98 | 1122 | | 45 | 105 | | | 256 | 684 | 164 | 9 | |
| | Итого за период | | 44,3 | 43,1 | 97,5 | 963,2 | | 1 | 56,3 | | | 292,7 | 630,5 | 177,4 | 11,6 | |
| | Среднее значение за период | | 44,3 | 43,1 | 97,5 | 963,2 | | 56,3 | 145,7 | | | 292,7 | 630,5 | 177,4 | 11,6 | |

Составил  Альтеева Альфия Идрисовна

Кввердил 



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.