

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

« . » \_\_\_\_\_ 2022г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

\_\_\_\_\_ Аминаева Т.М.



\_\_\_\_\_ 2022г

## Основное 10-дневное меню

**для организации питания детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании в общеобразовательных учреждениях муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан на 2022 учебный год на сумму 121,66 рублей с 7 до 11 лет**

**(осенне-зимний сезон)  
2022-2023 учебный год**

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2022г

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: Осенне-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	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
80,51	Рыба, тушеная с овощами	35/35	7	4	2	70		2	4			23	115	30	1			
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4	4	19	130			24			7	98	65	2			
282,06	Чай	200										2	3	2				
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	30	2		13	63						22	38	12	1			
38	Яблоко	100			10	47		10				16	11	9	2			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>534</b>	13	8	44	310	0	12	28	0	70	265	118	6			
<b>Обед</b>																		
53,23	Ци из свежей капусты ( без картофеля )	250/5	2	5	6	76		30	5			45	44	20	1			
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	20	18	3	252		4	41			19	169	22	2			
429,22	Каша Артек вязкая с маслом	150/5	4	5	26	162			30			16	106	23	2			
294,17	Напиток лимонный ( б/сах )	200				2		3				3	2	1				
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	30	2		13	63						22	38	12	1			
<b>Итого за Обед</b>			<b>730</b>	28	28	48	555	0	37	76	0	105	359	78	6			
<b>Итого за день</b>				41	36	92	865	0	49	104	0	175	624	196	12			

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2022г

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ 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>															
649,02	Морковь отварная с растительным маслом	60	1	4	5	55		3				18	36	25	
218,07	Омлет натуральный	130	14	17	2	221				255		99	224	17	3
282,06	Чай	200										2	3	2	
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>510</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>378</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>275</b>	<b>0</b>	<b>253</b>	<b>379</b>	<b>66</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>															
27,03	Салат из свежлы с яблоками	60	1	3	5	52		6				17	19	10	1
66	Суп - лапша Домашня	250	3	6	15	123		2	13			9	37	9	1
118,1	Рагу овощное с отварным мясом	200	17	19	17	301		28				42	175	48	3
282,06	Чай	200										2	3	2	
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	20	1		9	42						15	25	8	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>730</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>46</b>	<b>518</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>85</b>	<b>259</b>	<b>77</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41</b>	<b>52</b>	<b>67</b>	<b>896</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>288</b>	<b>0</b>	<b>338</b>	<b>638</b>	<b>143</b>	<b>10</b>	

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2022г

День: среда

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
445,14	Биточки мясные паровые	60	10	10	6	151				3		23	104	15	1			
211	Макаронные изделия отварные с маслом	130/4	5	4	32	184				24		9	40	7	1			
282,06	Чай	200										2	3	2				
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	20	1		9	42						15	25	8	1			
38	Яблоко	100			10	47						16	11	9	2			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>514</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>57</b>	<b>424</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>65</b>	<b>183</b>	<b>41</b>	<b>5</b>			
<b>Обед</b>																		
65,36	Суп с гречневой крупой ( без картофеля )	250	2	6	11	111				5		22	69	38	1			
80,17	Рыба, тушеная с овощами	45/45	9	5	2	90				2		30	148	39	1			
136,21	Картофель отварной с маслом	150/5	3	4	32	170				32		17	1	37	1			
282,06	Чай	200										2	3	2				
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	30	2		13	63						22	38	12	1			
<b>Итого за Обед</b>			<b>725</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>58</b>	<b>434</b>	<b>0</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>93</b>	<b>259</b>	<b>128</b>	<b>4</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>32</b>	<b>29</b>	<b>115</b>	<b>858</b>	<b>0</b>	<b>49</b>	<b>63</b>	<b>0</b>	<b>158</b>	<b>442</b>	<b>169</b>	<b>9</b>				

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2022г

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

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	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
227,17	Запеканка творожная	130	27	12	11	265		1	44		201	282	30	1				
282,06	Чай	200									2	3	2					
3,67	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином с маслом и сыром	30/10/10	4	11	13	173			80		123	99	18	1				
38,01	Яблоко 120	120			12	56		12			19	13	11	3				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>36</b>	<b>494</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>124</b>	<b>0</b>	<b>345</b>	<b>397</b>	<b>61</b>	<b>5</b>				
<b>Обед</b>																		
56,41	Борщ с капустой ( без картофеля) со сметаной	250/5	2	5	8	84		19	5		44	47	23	1				
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	10	12	8	175		2	3		27	108	17	1				
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	5	5	21	153			30		8	113	75	3				
282,06	Чай	200									2	3	2					
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	30	2		13	63					22	38	12	1				
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>50</b>	<b>475</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>103</b>	<b>309</b>	<b>129</b>	<b>6</b>				
<b>Итого за День</b>			<b>50</b>	<b>45</b>	<b>86</b>	<b>969</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>162</b>	<b>0</b>	<b>448</b>	<b>706</b>	<b>190</b>	<b>11</b>				

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2022г

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
96,42	Мясо тушенное с овощами ( без муки )	30/30	10	11	1	136		1			9	96	14	1	
470,09	Каша пшениная вязкая с маслом	130/4	4	4	22	141			24		9	76	27	1	
282,06	Чай	200									2	3	2		
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	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		
<b>Итого за Завтрак</b>			18	18	37	379	0	2	44	0	154	291	65	3	
<b>Обед</b>															
54,4	Рассольник домашний ( без картофеля ) со сметаной	250/5	2	7	8	103		26	5		50	60	28	1	
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1	
167,15	Пюре гороховое	150/5	17	6	36	269	1				67	170	66	5	
282,06	Чай	200									2	3	2		
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	20	1		9	42					15	25	8	1	
<b>Итого за Обед</b>			30	22	61	569	1	29	26	0	165	355	120	8	
<b>Итого за день</b>			48	40	98	948	1	31	70	0	319	646	185	11	

АО"ОВШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2022г

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: Осенне-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>																		
6,07	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1	3	5	52		29				34	21	11	1			
600	Филе грутки, припущенное в молочном соусе	40/40	11	14	4	183		1	55			32	109	14	1			
136,07	Картофель отварной с маслом	130/4	3	3	27	145		28	24			14	1	32	1			
282,06	Чай	200										2	3	2				
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	30	2		13	63						22	38	12	1			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>504</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>49</b>	<b>443</b>	<b>0</b>	<b>58</b>	<b>79</b>	<b>0</b>	<b>104</b>	<b>172</b>	<b>71</b>	<b>4</b>				
<b>Обед</b>																		
56,36	Суп с мелконашинкованными овощами ( без картофеля ) со сметаной	250/5	2	6	6	87		21	5			39	45	22	1			
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	10	12	8	175		2	3			27	108	17	1			
594,03	Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3	4	22	142			30			13	109	13	2			
284,04	Чай с лимоном	200				3		3				5	5	3				
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	20	1		9	42						15	25	8	1			
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>45</b>	<b>449</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>99</b>	<b>292</b>	<b>63</b>	<b>5</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>33</b>	<b>42</b>	<b>94</b>	<b>892</b>	<b>0</b>	<b>84</b>	<b>117</b>	<b>0</b>	<b>203</b>	<b>464</b>	<b>134</b>	<b>9</b>				

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2022г

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
96,42	Мясо тушеное с овощами ( без муки )	30/30	10	11	1	136		1			9	96	14	1
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	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	1		9	42					15	25	8	1
476,02	Йогурт детский питьевой с витаминами	100	3	3	5	60		1	20		119	91	14	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>514</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>34</b>	<b>368</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>152</b>	<b>313</b>	<b>103</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
65,39	Суп крестьянский с пшеном ( без картофеля ) со сметаной	250/5	2	5	8	86		20	6		35	47	20	1
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	10	9	8	155		3	21		31	97	16	1
547,02	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом	150/5	4	6	30	185					9	47	13	1
294,17	Напиток лимонный ( б/сах )	200				2		3			3	2	1	
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	20	1		9	42					15	25	8	1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>55</b>	<b>470</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>93</b>	<b>218</b>	<b>58</b>	<b>4</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>35</b>	<b>38</b>	<b>89</b>	<b>838</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>71</b>	<b>0</b>	<b>245</b>	<b>531</b>	<b>161</b>	<b>8</b>



АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2022г

День: среда

Неделя: 2

Сезон: Осенне-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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
17,09	Салат из моркови с растительным маслом	60	1	3	8	62		3			15	30	21			
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16	18	2	232		1	257		250	294	24	2		
282,06	Чай	200									2	3	2			
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	30	2		13	63					22	38	12	1		
38,01	Яблоко	120			12	56		12			19	13	11	3		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>35</b>	<b>413</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>257</b>	<b>0</b>	<b>308</b>	<b>378</b>	<b>70</b>	<b>6</b>		
<b>Обед</b>																
53,23	Щи из свежей капусты ( без картофеля )	250/5	2	5	6	76		30	5		45	44	20	1		
96,73	Гуляш из отварного мяса ( Без муки и томатной пасты)	45/45	15	16	1	206		1			12	147	21	2		
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6	5	37	215			30		11	47	8	1		
284,04	Чай с лимоном	200				3		3			5	5	3			
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	20	1		9	42					15	25	8	1		
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>53</b>	<b>542</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	<b>268</b>	<b>60</b>	<b>5</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>43</b>	<b>47</b>	<b>88</b>	<b>955</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>292</b>	<b>0</b>	<b>396</b>	<b>646</b>	<b>130</b>	<b>11</b>		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2022г

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: Осенне-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	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
469,03	Фрикадельки мясные ( без хлеба и молока )	60	10	10		130					6	97	12	1				
136,07	Картофель отварной с маслом	130/4	3	3	27	145	28		24		14	1	32	1				
282,06	Чай	200									2	3	2					
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	20	1		9	42					15	25	8	1				
38	Яблоко	100			10	47	10				16	11	9	2				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14</b>	<b>13</b>	<b>46</b>	<b>364</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>53</b>	<b>137</b>	<b>63</b>	<b>5</b>				
<b>Обед</b>																		
67,32	Свекольник со сметаной	200/5	2	4	16	107	15	5			39	42	28	1				
440,24	Омлет рыбный	160	26	11	1	212	1	152			94	407	79	2				
282,06	Чай	200									2	3	2					
1,2	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	30	2		13	63					22	38	12	1				
38,01	Яблоко	120			12	56	12				19	13	11	3				
<b>Итого за Обед</b>			<b>30</b>	<b>15</b>	<b>42</b>	<b>438</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>157</b>	<b>0</b>	<b>176</b>	<b>503</b>	<b>132</b>	<b>7</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>44</b>	<b>28</b>	<b>88</b>	<b>802</b>	<b>0</b>	<b>66</b>	<b>181</b>	<b>0</b>	<b>229</b>	<b>640</b>	<b>195</b>	<b>12</b>				

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2022г

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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>																	
675	Мясо отварное	45	14	12	22	159					10	138	16	2			
470,55	Каша пшениная вязкая с маслом	130/5	4	5	22	149			30		9	77	27	1			
282,06	Чай	200									2	3	2				
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	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				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>36</b>	<b>410</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>155</b>	<b>334</b>	<b>67</b>	<b>4</b>			
<b>Обед</b>																	
66,39	Суп с макаронными изделиями ( без картофеля )	250	5	7	30	199		5			27	70	24	1			
108,01	Цыпленка отварные	60	26	22		305		3	55		20	222	27	2			
150,05	Рагу из овощей	180	3	7	23	166		36			37	30	36	1			
282,06	Чай	200									2	3	2				
421,01	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	20	1		9	42					15	25	8	1			
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>62</b>	<b>712</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>101</b>	<b>350</b>	<b>97</b>	<b>5</b>			
<b>Итого за День</b>			<b>57</b>	<b>56</b>	<b>98</b>	<b>1122</b>	<b>0</b>	<b>45</b>	<b>105</b>	<b>0</b>	<b>256</b>	<b>684</b>	<b>164</b>	<b>9</b>			
<b>Итого за период</b>			<b>42,4</b>	<b>41,3</b>	<b>91,5</b>	<b>914,5</b>	<b>1</b>	<b>47,6</b>	<b>145,3</b>	<b>0</b>	<b>276,7</b>	<b>602,1</b>	<b>166,7</b>	<b>10,2</b>			
<b>Среднее значение за период</b>			<b>42,4</b>	<b>41,3</b>	<b>91,5</b>	<b>914,5</b>	<b>0,1</b>	<b>47,6</b>	<b>145,3</b>	<b>0</b>	<b>276,7</b>	<b>602,1</b>	<b>166,7</b>	<b>10,2</b>			

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.