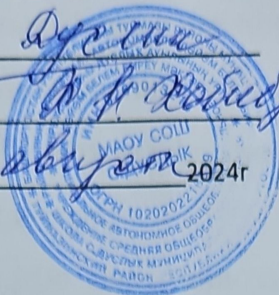


Согласовано:

Директор

И. И. Юсупов

с. Д. Юсупов
Д. Юсупов
«20» *август* 2024г

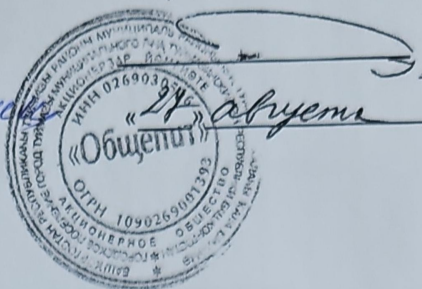


Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.

2024г



Основное 10-дневное меню

для организации питания детей, нуждающихся в лечебном и
диетическом питании в общеобразовательных учреждениях
муниципального района Туймазинский район Республики
Башкортостан на 2024-2025 учебный год
на сумму 164,46 рублей
с 12 лет и старше
(осенне-зимний сезон)

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Сахарный диабет с 12 лет и старше 2024г(осенне-зимний)

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

День: 1
Неделя: 1

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
80,11	Рыба, тушеная с овощами*	60/50	12	6	2	109		2	7		38	194	50	1		
175,03	Каша гречневая вязкая с маслом 150/4*	150/4	5	5	21	145			24		8	113	75	3		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84					29	50	16	1		
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за Завтрак		704	20	12	61	432	0	22	31	0	109	382	161	9		
Обед																
27,04	Салат из свежкты с яблоками**/	100	1	5	9	86		10			29	31	17	2		
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля) 250/5	250/5	2	5	6	76		30	5		45	44	20	1		
233,01	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе 60/50	60/50	26	24	3	332		5	55		24	225	29	2		
429,01	Каша Артек вязкая с маслом 200/5	200/5	6	5	34	202			30		21	139	30	2		
294,17	Напиток лимонный (б/сах) 200	200				2		3			3	2	1			
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105					37	63	20	1		
Итого за Обед		920	38	39	74	803	0	48	90	0	159	504	117	8		
Итого за день			58	51	135	1235	0	70	121	0	268	886	278	17		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2024г(осенне-зимний)

День: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
649,03	Морковь отварная с растительным маслом 100	100	1	5	8	86		5			29	60	41	1		
470,02	Каша пшенная вязкая с маслом 180/5	180/5	5	6	30	191			30		13	106	37	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84					29	50	16	1		
38	Яблоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2		
Итого за Завтрак		625	8	11	66	408	0	15	30	0	89	230	105	5		
Обед																
66	Суп - лапша домашняя 250	250	3	6	15	123		2	13		9	37	9	1		
118,16	Рагу овощное с отварным мясом 230	230	20	22	19	347		32			48	201	56	4		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105					37	63	20	1		
38	Яблоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2		
Итого за Обед		830	26	28	66	622	0	44	13	0	112	315	96	8		
Итого за День			34	39	132	1030	0	59	43	0	201	545	201	13		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2024г(осенне-зимний)

День: 3

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

№ реп.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
445,14	Биточки мясные паровые 60	60	10	10	6	151			3		23	104	15	1		
211,01	Макаронные изделия отварные с маслом 150/4	150/4	6	4	37	207			24		10	46	8	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84					29	50	16	1		
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за Завтрак		654	19	15	81	536	0	20	27	0	96	225	59	7		
Обед																
21,07	Салат "Здоровье" +	100	2	5	9	83		8			32	42	29	1		
65,36	Суп с гречневой крупой (без картофеля) 250	250	2	6	11	111		5			22	69	38	1		
80,11	Рыба, тушеная с овощами*	60/50	12	6	2	109		2	7		38	194	50	1		
136,02	Картофель отварной с маслом 200/5	200/5	4	4	42	213		42	30		22	1	49	2		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,03	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 55	55	3	1	24	116					40	69	22	2		
Итого за Обед		920	23	22	88	632	0	57	37	0	156	378	190	7		
Итого за день			42	37	169	1168	0	77	64	0	252	603	249	14		

День: 4

Неделя: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: с 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
227,02	Запеканка творожная 150	150	31	14	13	306		1	51		232	326	35	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
3,3	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином с маслом и сыром 40/10/10	40/10/10	5	11	18	194			80		130	112	22	1		
38,02	Яблоко 150	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3		
Итого за Завтрак			560	37	26	46		0	16	131	0	388	458	73	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 50/30	60/30	10	12	8	175		2	3		27	108	17	1		
302,54	Каша гречневая вязкая с маслом 200/5	200/5	6	6	29	191			30		11	150	100	3		
282,06	Чай 200	200														
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105					37	63	20	1		
Итого за Обед			800	21	23	67		0	21	38	0	121	371	162	6	
Итого за день			58	49	113	1126		0	37	169	0	509	829	235	11	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
21,07	Салат "Здоровье" +	100	2	5	9	83		8				32	42	29	1	
96,2	Мясо тушеное с овощами (без муки) 45/45	45/45	14	16	2	204		2				13	144	21	2	
470,03	Каша пшениная вязкая с маслом 150/4	150/4	4	5	25	158			24			11	88	31	1	
282,06	Чай 200	200										2	3	2		
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84						29	50	16	1	
Итого за Завтрак		584	22	26	54	529	0	10	24	0	87	327	99	5	5	
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	
167,01	Пюре гороховое 200/5	200/5	23	7	48	344	1					89	226	88	7	
282,06	Чай 200	200										2	3	2		
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105						37	63	20	1	
Итого за Обед		800	38	23	86	707	1	29	26	0	209	449	154	10	10	
Итого за день			60	49	140	1236	1	39	50	0	296	776	253	15	15	

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет с 12 лет и старше 2024г(осенне-зимний)

День: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
51,1	Салат из свежих с растительным маслом"	100	1	10	8	128		9			36	40	20	1		
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе 40/40	40/40	11	14	4	183		1	55		32	109	14	1		
136,03	Картофель отварной с маслом 150/4	150/4	3	3	31	162		32	24		16	1	37	1		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84					29	50	16	1		
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4		
Итого за Завтрак		774	18	28	81	651	0	62	79	0	147	225	107	8		
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		
594,01	Каша перловая вязкая с маслом 200/5	200/5	4	5	30	177			30		17	144	18	3		
284,04	Чай с лимоном 200	200				3		3			5	5	3			
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105					37	63	20	1		
Итого за Обед		800	19	23	66	547	0	26	38	0	125	365	80	6		
Итого за День			37	51	147	1198	0	88	117	0	272	590	187	14		

АО"ОВШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Сахарный диабет с 12лет и старше 2024г(осенне-зимний)

День: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет и старше

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
96,2	Мясо тушеное с овощами (без муки) 45/45	45/45	14	16	2	204		2				13	144	21	2			
175,03	Каша гречневая вязкая с маслом 150/4*	150/4	5	5	21	145			24			8	113	75	3			
282,06	Чай 200	200										2	3	2				
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84						29	50	16	1			
75,2	Йогурт питьевой обогащенный витаминами"	100	3	3	11	80			60		110							
Итого за Завтрак		584	24	24	52	513	0	2	84	0	162	310	114	6				
Обед																		
649,03	Морковь отварная с растительным маслом 100	100	1	5	8	86		5				29	60	41	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			
547,03	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом 200/5	200/5	5	6	41	232						11	62	17	2			
294,17	Напиток лимонный (б/сах) 200	200				2		3				3	2	1				
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105						37	63	20	1			
Итого за Обед		900	21	25	87	666	0	31	27	0	146	331	115	6				
Итого за День			45	49	139	1179	0	33	111	0	308	641	229	12				

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Сахарный диабет с 12 лет и старше 2024г(осенне-зимний)

День: 3
Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
21,07	Салат "Здоровье"+	100	2	5	9	83		8			32	42	29	1		
429,01	Каша Артек вязкая с маслом 200/5	200/5	6	5	34	202			30		21	139	30	2		
282,06	Чай 200	200									2	3	2			
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84					29	50	16	1		
38,01	Яблоко 120	120			12	56		12			19	13	11	3		
Итого за Завтрак		665	10	10	73	425	0	20	30	0	103	247	88	7		
Обед																
53,23	Щи 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		
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом 200/5	200/5	8	5	49	274			30		14	62	11	1		
284,04	Чай с лимоном 200	200				3		3			5	5	3			
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105					37	63	20	1		
Итого за Обед		800	28	26	78	664	0	34	35	0	113	321	75	5		
Итого за День			38	36	151	1089	0	54	65	0	216	568	163	12		

Неделя: 2															Возраст: с 12 лет и старше									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
Завтрак																								
469,03	Фрикадельки мясные (без хлеба и молока) 60	60	10	10		130						6	97	12	1									
136,03	Картофель отварной с маслом 150/4	150/4	3	3	31	162		32	24			16	1	37	1									
282,06	Чай 200	200										2	3	2										
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84						29	50	16	1									
38	Яблоко 100	100			10	47		10				16	11	9	2									
Итого за Завтрак		554	15	13	59	423	0	42	24	0	69	162	76	5										
Обед																								
67,26	Свекольник со сметаной 250/5	250/5	3	5	20	131		19	5			47	52	35	2									
80,11	Рыба, тушеная с овощами*	60/50	12	6	2	109		2	7			38	194	50	1									
175,03	Каша гречневая вязкая с маслом 150/4*	150/4	5	5	21	145			24			8	113	75	3									
282,06	Чай 200	200										2	3	2										
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105						37	63	20	1									
38,01	Яблоко 120	120			12	56		12				19	13	11	3									
Итого за Обед		889	23	16	77	546	0	33	36	0	151	438	193	10										
Итого за день			38	29	136	969	0	75	60	0	220	600	269	15										

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Рацион: Сахарный диабет с 12 лет и старше 2024г(осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 5
 Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
 Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	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		159						10	138	16	2	
470,02	Каша пшенная вязкая с маслом 180/5	180/5	5	6	30	191			30			13	106	37	1	
282,06	Чай 200	200										2	3	2		
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84						29	50	16	1	
75,2	Йогурт питьевой обогащенный витаминами	100	3	3	11	80			60			110				
Итого за Завтрак		570	24	21	59	514	0	0	90	0		164	297	71	4	
Обед																
66,39	Суп с макаронными изделиями (без картофеля) 250	250	5	7	30	199		5				27	70	24	1	
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30	60/30	10	9	8	155		3	21			31	97	16	1	
150,08	Рату из овощей 210	210	4	9	26	194		41				43	35	42	2	
282,06	Чай 200	200										2	3	2		
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105						37	63	20	1	
Итого за Обед		800	22	25	86	653	0	49	21	0		140	268	104	5	
Итого за День																
Итого за период			46	46	145	1167	0	49	111	0		304	565	175	9	
Среднее значение за период			45,6	43,6	140,7	1139,7	0,1	58,1	91,1	0		284,6	660,3	223,9	13,2	

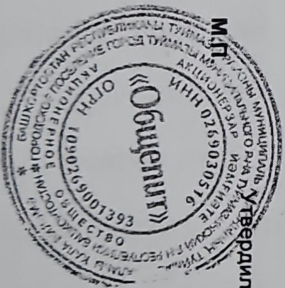
Составил

Альтиева Альфия Идрисовна

Альтиева Альфия Идрисовна

М.П.

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.