

Согласовано:

Директор _____

Меню для Первомайской



_____ 2022г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» _____

Аминева 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 "ОБЩЕПИТ"

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				
Завтрак																		
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				
Итого за Завтрак			534	13	8	44	310	0	12	28	0	70	265	118	6			
Обед																		
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				
Итого за Обед			730	28	28	48	555	0	37	76	0	105	359	78	6			
Итого за день			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
Завтрак															
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	
Итого за Завтрак			510	19	24	21	378	0	4	275	0	253	379	66	4
Обед															
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
Итого за Обед			730	22	28	46	518	0	36	13	0	85	259	77	6
Итого за день			41	52	67	896	0	40	288	0	338	638	143	10	

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.	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																		
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			
Итого за Завтрак			514	16	14	57	424	0	10	27	0	65	183	41	5			
Обед																		
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			
Итого за Обед			725	16	15	58	434	0	39	36	0	93	259	128	4			
Итого за день			32	29	115	858	0	49	63	0	158	442	169	9				

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				
Завтрак																		
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				
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	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				
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
Рацион: Сахарный диабет 1-4 классы 2022г

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витаминны (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	
Завтрак															
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		
Итого за Завтрак			514	18	18	37	379	0	2	44	0	154	291	65	
Обед															
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	
Итого за Обед			720	30	22	61	569	1	29	26	0	165	355	120	
Итого за день			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			
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	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			
Итого за Завтрак		504	17	20	49	443	0	58	79	0	104	172	71	4				
Обед																		
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			
Итого за Обед		720	16	22	45	449	0	26	38	0	99	292	63	5				
Итого за день			33	42	94	892	0	84	117	0	203	464	134	9				

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	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	
	Итого за Завтрак	514	18	18	34	368	0	2	44	0	152	313	103	4
Обед														
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
	Итого за Обед	720	17	20	55	470	0	26	27	0	93	218	58	4
	Итого за день		35	38	89	838	0	28	71	0	245	531	161	8

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		
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	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		
Итого за Завтрак		540	19	21	35	413	0	16	257	0	308	378	70	6		
Обед																
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		
Итого за Обед		720	24	26	53	542	0	34	35	0	88	268	60	5		
Итого за день			43	47	88	955	0	50	292	0	396	646	130	11		

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				
Завтрак																		
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				
Итого за Завтрак			14	13	46	364	0	38	24	0	53	137	63	5				
Обед																		
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				
Итого за Обед			30	15	42	438	0	28	157	0	176	503	132	7				
Итого за день			44	28	88	802	0	66	181	0	229	640	195	12				

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)										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																					
675	Мясо отварное	45	14	12		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							
	Итого за Завтрак	500	22	20	36	410	0	1	50	0	155	334	67	4							
Обед																					
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						
	Итого за Обед	710	35	36	62	712	0	44	55	0	101	350	97	5							
	Итого за День		57	56	98	1122	0	45	105	0	256	684	164	9							
	Итого за период		42,4	41,3	91,5	914,5	1	47,6	145,3	0	276,7	602,1	166,7	10,2							
	Среднее значение за период		42,4	41,3	91,5	914,5	0,1	47,6	145,3	0	276,7	602,1	166,7	10,2							

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.