

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МБОУ _____
Г.САЛАВАТА _____
" _____ " _____ 2023 г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ПИЩЕВАЯ АЛЕРГИЯ
С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКЦИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ.

Сезон: осень - зима 2023
Категория: Ученики 12 лет и старше

"УТВЕРЖДАЮ"
ДИРЕКТОР МБОУ "ОЦЕНИТ" Г.САЛАВАТА
М.П. _____
"ОЦЕНИТ" Г.САЛАВАТА
ИНН 026001024
Введено в работу _____ 2023 г.

1-ая неделя/Понедельник

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
23	Котлеты рубленые из мяса индейки с бульоном	100	11,12	16,50	12,12	250,00	0,48	0,25	14,67	15,07	1,17	
4.19	Картофель тушеный	200	4,50	12,12	30,00	252,00	0,17	16,40	32,19	49,28	1,92	
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	
6.24	Хлеб ржаной	50	4,00	0,83	36,60	143,00	0,03	1,60	17,30	19,30	3,50	
	Всего в завтрак	550	19,72	29,47	87,82	680,00	0,68	18,25	64,42	83,65	6,59	
	Обед											
2.10	Рассолник домашний (без сметаны)	250	5,20	5,40	15,20	130,20	0,15	27,19	41,90	43,57	3,19	
3.23	Фрикадельки из мяса индейки паровые с бульоном	100	4,50	5,56	10,40	117,30	0,06	0,09	25,05	18,73	0,79	
4.7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	180	8,10	5,18	33,21	212,64	0,25	0,00	18,48	175,42	6,01	
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	
6.24	Хлеб ржаной	80	6,40	1,32	58,50	228,00	0,05	2,56	27,68	30,88	5,60	
	Всего в обед	810	24,30	17,48	126,41	723,14	0,51	29,84	113,37	268,60	15,59	
	Всего в день		44,02	46,95	214,23	1403,14	1,20	48,09	177,79	352,25	22,18	

1-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
4.16	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным (жидкая)	210	5,08	8,00	30,78	216,00	0,04	0,38	89,27	20,23	0,30
1.27	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,30	0,06	12,70	10,10	53,30	2,22
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
6.24	Хлеб ржаной	50	4,00	0,83	36,60	143,00	0,03	1,60	17,30	19,30	3,50
	Всего в завтрак	560	9,58	9,25	86,28	441,30	0,13	14,68	116,93	92,83	6,02
	Обед										
2.5	Суп из овощей (без сметаны)	250	3,60	4,20	10,70	95,00	0,07	8,52	21,34	20,50	0,75
8	Рагу из мяса индейки	180	10,80	14,40	15,30	235,80	0,11	0,83	27,36	37,80	1,62
5.103.1.Ш	Морковь отварная с маслом растительным	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,04	1,90	59,00	22,50	0,87
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
6.24	Хлеб ржаной	80	6,40	1,32	58,50	228,00	0,05	2,56	27,68	30,88	5,60
	Всего в обед	810	22,02	23,69	99,82	660,22	0,27	13,81	135,64	111,68	8,84
	Всего в день		31,60	32,94	186,10	1101,52	0,40	28,49	252,57	204,51	14,86

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	Mg	Fe
			Б	Ж	У		В1	С			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
4.10	Капуста тушеная	200	4,50	4,40	13,00	110,00	0,04	41,00	103,30	36,60	1,44
3.24	Биточки паровые из мяса индейки с бульоном	100	8,23	6,60	6,80	121,00	0,05	0,27	31,88	16,36	0,67
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
6.24	Хлеб ржаной	50	4,00	0,83	36,60	143,00	0,03	1,60	17,30	19,30	3,50
	Всего в завтрак	550	16,83	11,85	65,50	409,00	0,12	42,87	152,74	72,26	5,61
	Обед										
2.6	Суп картофельный с бобовыми	250	18,80	10,00	20,00	246,00	0,27	12,00	44,20	53,80	4,00
3.26	Гуляш из отварной индейки с бульоном	100	7,60	8,80	13,34	255,00	0,05	1,10	12,12	19,80	1,97
4.11	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	180	4,32	4,80	44,00	240,00	0,03	0,00	25,50	11,50	0,50
7.13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	16,00	67,00	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80
6.24	Хлеб ржаной	80	6,40	1,32	58,50	228,00	0,05	2,56	27,68	30,88	5,60
	Всего в обед	810	37,32	25,02	151,84	1036,00	0,41	17,26	115,53	119,11	12,87
	Всего в день		54,15	36,87	217,34	1445,00	0,54	60,13	268,27	191,37	18,48

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
5.20	Каша пшениная безмолочная жидкая с маслом растительным	210	6,00	8,00	36,44	236,00	0,03	0,51	115,80	13,13	0,12	
1.27	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,30	0,06	12,70	10,10	53,30	2,22	
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	
6.24	Хлеб ржаной	50	4,00	0,83	36,60	143,00	0,03	1,60	17,30	19,30	3,50	
	Всего в завтрак	560	10,50	9,25	91,94	461,30	0,12	14,81	143,46	85,73	5,84	
	Обед											
тгк №27	Рассольник "Ленинградский" (без сметаны)	250	16,50	11,30	17,60	243,00	0,15	17,50	33,25	42,70	3,25	
3.27	Тефтели из филе индейки с рисом с бульоном	100	6,67	9,78	8,89	177,00	0,05	0,56	15,85	23,34	1,12	
4.7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	180	8,10	5,18	33,21	212,64	0,25	0,00	18,48	175,42	6,01	
1.12	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	3,00	10,00	10,00	145,00	0,03	21,65	65,94	25,21	0,75	
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	
6.24	Хлеб ржаной	80	6,40	1,32	58,50	228,00	0,05	2,56	27,68	30,88	5,60	
	Всего в обед	910	40,77	37,60	137,30	1040,64	0,53	42,27	161,46	297,55	16,73	
	Всего в день		51,27	46,85	229,24	1501,94	0,65	57,08	304,92	383,28	22,57	

1-ая неделя/Питицца

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
3.28	Жаркое по-домашнему из мяса индейки	210	22,20	22,70	20,30	375,00	0,17	9,40	26,36	53,69	4,08
1.27	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,30	0,06	12,70	10,10	53,30	2,22
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
6.24	Хлеб ржаной	50	4,00	0,83	36,60	143,00	0,03	1,60	17,30	19,30	3,50
	Всего в Завтрак	560	26,70	23,95	75,80	600,30	0,26	23,70	54,02	126,29	12,02
	Обед										
тгк №25	Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	250	10,20	8,00	8,75	151,00	0,05	11,87	32,50	19,00	0,68
3.29	Плов из мяса индейки	180	14,20	18,40	23,70	320,00	0,05	0,50	18,68	31,18	1,30
1.8	Салат из свеклы с яблоками	100	1,00	7,83	7,30	103,00	0,01	3,30	20,80	12,10	1,20
7.17	Напиток из плодов шиповника	200	0,50	0,20	10,20	83,00	0,01	60,00	11,09	2,96	0,57
6.24	Хлеб ржаной	80	6,40	1,32	58,50	228,00	0,05	2,56	27,68	30,88	5,60
	Всего в Обед	810	32,30	35,75	108,45	885,00	0,17	78,23	110,75	96,12	9,35
	Всего в день		59,00	59,70	184,25	1485,30	0,43	101,93	164,77	222,41	21,37

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
3.24	Биточки паровые из мяса индейки с бульоном	100	8,23	6,60	6,80	121,00	0,05	0,27	31,88	16,36	0,67	
4.7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	200	9,00	5,75	36,90	236,20	0,27	0,00	20,53	194,00	6,60	
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	
6.24	Хлеб ржаной	50	4,00	0,83	36,60	143,00	0,03	1,60	17,30	19,30	3,50	
	Всего в завтрак	550	21,33	13,20	89,40	535,20	0,35	1,87	69,97	229,66	10,77	
	Обед											
2.2	Суп картофельный с пшенной крупой	250	15,00	8,00	16,00	197,00	0,22	9,74	35,39	43,15	3,26	
4.10	Капуста тушеная	180	4,03	4,02	11,74	99,20	0,04	37,00	93,00	33,00	1,30	
3.30	Мясо отварное из филе индейки с бульоном	100	4,80	5,60	0,00	98,00	0,06	1,54	17,10	27,72	2,75	
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	
6.24	Хлеб ржаной	80	6,40	1,32	58,50	228,00	0,05	2,56	27,68	30,88	5,60	
	Всего в обед	810	30,33	18,96	95,34	657,20	0,37	50,84	173,43	134,75	12,91	
	Всего в день		51,66	32,16	184,74	1192,40	0,72	52,71	243,40	364,41	23,68	

2-ая неделя/Вторник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
5.4	Каша "Дружба" (на масле растительном)	210	6,20	8,10	33,40	232,00	0,11	0,53	126,00	36,60	0,80	
1.27	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,30	0,06	12,70	10,10	53,30	2,22	
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	
6.24	Хлеб ржаной	50	4,00	0,83	36,60	143,00	0,03	1,60	17,30	19,30	3,50	
	Всего в завтрак	560	10,70	9,35	88,90	457,30	0,20	14,83	153,66	109,20	6,52	
	Обед											
2.5	Суп из овощей (без сметаны)	250	3,60	4,20	10,70	95,00	0,07	8,52	21,34	20,50	0,75	
23	Котлеты рубленые из мяса индейки с бульоном	100	11,12	16,50	12,12	250,00	0,48	0,25	14,67	15,07	1,17	
4.9	Пюре картофельное на масле растительном	180	3,60	7,20	26,40	183,60	0,20	31,30	51,70	39,60	1,44	
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	
6.24	Хлеб ржаной	80	6,40	1,32	58,50	228,00	0,05	2,56	27,68	30,88	5,60	
	Всего в обед	810	24,82	29,24	116,82	791,60	0,80	42,63	115,65	106,05	8,96	
	Всего в день		35,52	38,59	205,72	1248,90	1,00	57,46	269,31	215,25	15,48	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
4.10	Капуста тушеная	200	4,50	4,40	13,00	110,00	0,04	41,00	103,30	36,60	1,44	
3.23	Фрикадельки из мяса индейки паровые с бульоном	100	4,50	5,56	10,40	117,30	0,06	0,09	25,05	18,73	0,79	
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	
6.24	Хлеб ржаной	50	4,00	0,83	36,60	143,00	0,03	1,60	17,30	19,30	3,50	
	Всего в завтрак	550	13,10	10,81	69,10	405,30	0,13	42,69	145,91	74,63	5,73	
	Обед											
ТТК №26	Борщ из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	250	17,60	11,30	17,60	248,00	0,11	31,60	58,30	50,60	3,92	
3.30	Мясо отварное из филе индейки с бульоном	100	4,80	5,60	0,00	98,00	0,06	1,54	17,10	27,72	2,75	
4.11	Каша рисовая рассыпчатая на масле растительном	180	4,32	4,80	44,00	240,00	0,03	0,00	25,50	11,50	0,50	
7.15	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	12,50	121,00	0,07	0,29	14,62	8,50	0,92	
6.24	Хлеб ржаной	80	6,40	1,32	58,50	228,00	0,05	2,56	27,68	30,88	5,60	
	Всего в обед	810	33,62	23,12	132,60	935,00	0,32	35,99	143,20	129,20	13,69	
	Всего в день		46,72	33,93	201,70	1340,30	0,46	78,68	289,11	203,83	19,42	

2-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
8	Рагу из мяса индейки	200	12,00	16,00	17,00	262,00	0,13	9,20	30,40	42,00	1,80	
1.27	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,30	0,06	12,70	10,10	53,30	2,22	
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	
6.24	Хлеб ржаной	50	4,00	0,83	36,60	143,00	0,03	1,60	17,30	19,30	3,50	
	Всего в завтрак	550	16,50	17,25	72,50	487,30	0,22	23,50	58,06	114,60	7,52	
	Обед											
тгк №25	Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	250	10,20	8,00	8,75	151,00	0,05	11,87	32,50	19,00	0,68	
3.27	Тефтели из филе индейки с рисом	100	6,67	9,78	8,89	177,00	0,05	0,56	15,85	23,34	1,12	
4.7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	180	8,10	5,18	33,21	212,64	0,25	0,00	18,48	175,42	6,01	
1.11	Винегрет овощной	100	1,70	10,00	6,70	126,00	0,05	9,40	22,00	18,46	0,78	
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	
6.24	Хлеб ржаной	80	6,40	1,32	58,50	228,00	0,05	2,56	27,68	30,88	5,60	
	Всего в обед	910	33,17	34,30	125,15	929,64	0,45	24,39	116,77	267,10	14,19	
	Всего в день		49,67	51,55	197,65	1416,94	0,67	47,89	174,83	381,70	21,71	

2-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
4.11	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	200	4,80	5,33	48,80	266,00	0,03	0,00	28,33	12,77	0,55	
3.25	Биштекс паровой из филе индейки с бульоном	100	6,56	9,60	5,60	197,34	0,05	0,66	14,67	14,45	0,87	
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	
6.24	Хлеб ржаной	50	4,00	0,83	36,60	143,00	0,03	1,60	17,30	19,30	3,50	
	Всего в завтрак	550	15,46	15,78	100,10	641,34	0,11	2,26	60,56	46,52	4,92	
	Обед											
тгк №27	Рассольник "Ленинградский" (без сметаны)	250	16,50	11,30	17,60	243,00	0,15	17,50	33,25	42,70	3,25	
3.28	Жаркое по - домашнему из мяса индейки	210	22,20	22,70	20,30	375,00	0,17	9,40	26,36	53,69	4,08	
5.102.1 Ш	Капустя отварная с маслом растительным	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,02	1,14	35,40	13,50	0,52	
7.13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	16,00	67,00	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80	
6.24	Хлеб ржаной	80	6,40	1,32	58,50	228,00	0,05	2,56	27,68	30,88	5,60	
	Всего в обед	840	46,42	39,17	118,62	979,42	0,40	32,20	128,72	143,90	14,25	
	Всего в день		61,88	54,95	218,72	1620,76	0,52	34,46	189,28	190,42	19,17	
	Итого		485,49	434,49	2039,69	13756,20	6,58	566,92	2156,46	2357,18	176,74	
	Среднее за период		48,55	43,45	203,97	1375,62	0,66	56,69	215,65	235,72	17,67	

Ответственные лица за разработку меню:

Технолог

Меметалиева В.Р.

Управляющий подразделением
"Школьные столовые"

Кулембетова Н.А.

Бухгалтер

Барышникова К.О.

Согласовано:
Начальник ПЭО

Султанова Л.Г.