

Согласовано:

Директор

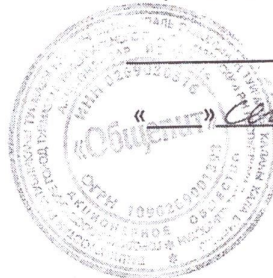
« »



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминева Т.М.



« » Сентябрь 2023г

Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 7 до 11 лет в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для обучающихся из 1-4 классов
завтраки на сумму 64,44 рублей

(осенне-зимний сезон)

2023-2024 учебный год

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак 1-4 классы 2023-2024г

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным "	90	8	12	8	166		2	11			3	3	2		
212	Макаронные изделия отварные/""	150/3	6	3	37	200			18			15	47	9	1	
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3				8	10	5	1	
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68						8	25	11		
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		500	17	15	76	503	0	5	29	0	34	85	27	2		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Шк. Завтрак 1-4 классы 2023-2024г

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
193,05	Каша молочная рисовая жидкая"+"	180/10	5	12	30	242		1	78			118	129	27		
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102						22	22	16	2	
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68						8	25	11		
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36										
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13				21	14	12	3	
Итого за Завтрак		570	10	13	92	509	0	14	78	0	169	190	66	5		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. Завтрак 1-4 классы 2023-2024г

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
21	Салат Витаминный"	60	1	3	7	62		21			28	23	14	1
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1
520,1	Картофельное пюре"/"	150	3	5	26	160		26	36		42	22	33	1
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	78		2	18					
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11	
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36								
Итого за Завтрак		560	17	14	79	516	0	53	60	0	116	235	103	3

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Шк. Завтрак 1-4 классы 2023-2024г

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,17	Бутерброд с сыром"	30/10	5	3	15	103			21		108	85	16	1
196,03	Каша молочная Дружба жидкая""+"	180/10	6	12	32	258		1	78		120	149	35	1
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36								
75,16	Йогурт детский питьевой с биойодом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14	
Итого за Завтрак		550	15	18	73	510	0	2	119	0	352	333	69	3

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Шк. Завтрак 1-4 классы 2023-2024г

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)
 Возраст: 7-11 лет
 День: пятница
 Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
32,11	Салат "Школьный+/"	60	1	5	4	65		5			18	20	11	1
113,05	Плов из отварной говядины +	175	12	15	40	335		2			19	168	43	2
63,26	Сок нат./	200	1		20	92		4			14	14	8	3
70,36	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином/"	35	2		17	79					9	29	12	1
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54								
Итого за Завтрак		500	18	20	93	625	0	11	0	0	60	231	74	7

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: Шк. Завтрак 1-4 классы 2023-2024г

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)
 Возраст: 7-11 лет
 День: понедельник
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным "	90	8	12	8	166		2	11		3	3	2	
212	Макаронные изделия отварные/""	150/3	6	3	37	200			18		15	47	9	1
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11	
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36								
Итого за Завтрак		500	17	15	76	503	0	5	29	0	34	85	27	2

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. Завтрак 1-4 классы 2023-2024г

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)
Возраст: 7-11лет

№ 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		Ca	P	Mg		Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
3,17	Бутерброд с сыром"	30/10	5	3	15	103			21		108	85	16	1		
193,05	Каша молочная рисовая жидкая"+"	180/10	5	12	30	242		1	78		118	129	27			
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1		
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36										
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162										
Итого за Завтрак		500	14	22	90	610	0	5	99	0	233	218	47	2		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. Завтрак 1-4 классы 2023-2024г

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)
Возраст: 7-11лет

№ 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		Ca	P	Mg		Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
16,12	Салат из моркови с сахаром/	60	1		7	32		3			16	32	22			
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1		
520,1	Картофельное пюре"/"	150	3	5	26	160		26	36		42	22	33	1		
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	1		
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11			
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		560	21	15	77	523	0	34	62	0	225	365	129	3		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. Завтрак 1-4 классы 2023-2024г

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
63,35	Суп картофельный гороховый с отварной говядиной"/++	18/200	10	7	17	164		9			28	100	34	2	
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2	
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90					10	33	14	1	
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54									
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3	
Итого за Завтрак		618	17	8	88	471	0	22	0	0	81	169	76	8	

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Шк. Завтрак 1-4 классы 2023-2024г

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

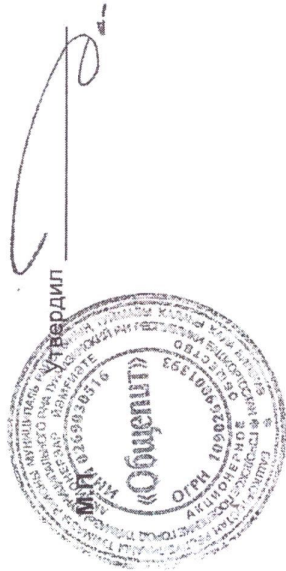
Возраст: 7-11лет

Неделя: 2

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
96,08	Гуляш из отварного мяса +	90	10	16	5	201		3			17	109	19	2	
302,48	Каша гречневая вязкая//	150/3	5	4	21	138			18		11	113	75	3	
686,01	Чай с сахаром, лимонном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1	
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11		
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"	20	1		8	36									
Итого за Завтрак		500	18	20	57	476	0	6	18	0	44	257	110	6	

Итого за период	164	160	801	5246	0	157	494	0	1348	2168	728	41
Среднее значение за период	16,4	16	80,1	524,6	0	15,7	49,4	0	134,8	216,8	72,8	4,1

Составил Альтеева Альфия Идрисовна



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.