

Согласовано:

Директор

Турмураев В.Р.

« »

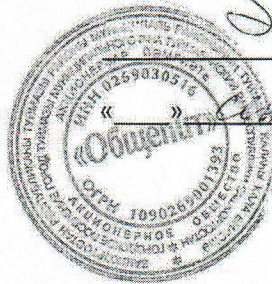
2023г



Утверждаю

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминева Т.М.



2023г

**ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ГРУППЫ ПРИСМОТРА ЗА ДЕТЬМИ**

2023-2024 учебный год

(осенне-зимний сезон)

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2023-2024г

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02(Осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Обед														
16,12	Салат из моркови с сахаром/	60	1		7	32		3			16	32	22	
113,05	Плов из отварной говядины +	175	12	15	40	335		2			19	168	43	2
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11	
Итого за Обед			15	15	70	466	0	5	0	0	48	233	80	3
Полдник														
738,08	Пирожки с яблоками"/	50	3	3	23	127		2	21		6	27	6	1
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1
Итого за Полдник			3	3	31	160	0	5	21	0	14	37	11	2
Итого за день			18	18	101	626	0	10	21	0	62	270	91	5

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2023-2024г

День: вторник

Неделя: 1

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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
96,08	Гуляш из отварного мяса +	90	10	16	5	201		3			17	109	19	2		
302	Каша пшенная вязкая+	150/3	4	4	25	151			19		14	89	31			
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Обед																
Полдник																
738,07	Пирожки с повидлом"/	50	3	3	31	157			21		6	27	5	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
Итого за Полдник																
Итого за День																
			19	23	89	625	0	3	40	0	47	241	63	5		

АО"ОБШЕСТВО"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2023-2024г

День: среда

Неделя: 1

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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
451,11	Котлеты рубленые из говядины с соусом томатным+""	90	10	12	7	176		2	11		14	96	16	2		
212	Макаронные изделия отварные+""	150/3	6	3	37	200			18		15	47	9	1		
686,01	Чай с сахаром, лимон+""	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином+""	30	2		15	68					8	25	11			
Итого за Обед																
			18	15	67	477	0	5	29	0	45	178	41	4		
Полдник																
559	Бужен с картошкой+""	60	3	5	18	126		9	36		10	23	13	1		
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	78		2	18							
Итого за Полдник																
			3	5	36	204	0	11	54	0	10	23	13	1		
Итого за День																
			21	20	103	681	0	16	83	0	55	201	54	5		

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2023-2024г

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.09.23-02(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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
6,07	Салат из белокочанной капусты/	60	1	3	7	62		31			38	28	16	1	
488,03	Птица, тушеная в соусе с овощами +/-	175	14	15	21	280		21	34		40	126	45	2	
685,02	Чай с сахаром, молоком	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	1	
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	30	2		12	54									
Итого за Обед			19	20	50	457	0	53	44	0	143	207	72	4	
Полдник															
741,03	Ватрушка с повидлом	50	3	3	32	164			22		8	29	6	1	
685,01	Чай с сахаром	200			8	31					5	8	4	1	
Итого за Полдник			3	3	40	195	0	0	22	0	13	37	10	2	
Итого за день			22	23	90	652	0	53	66	0	156	244	82	6	

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2023-2024г

День: пятница

Неделя: 1

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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
97,16	Жаркое по домашнему из отварного мяса"/	175	11	13	25	251		27			25	85	40	2		
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1		
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11			
Итого за Обед																
			13	13	56	386	0	31	0	0	40	114	55	3		
Полдник																
273,04	Булочка Домашняя"/	50	4	7	31	198					3	32	6			
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
Итого за Полдник																
			4	7	39	229	0	0	46	0	8	40	10	1		
Итого за День																
			17	20	95	615	0	31	46	0	48	154	65	4		

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2023-2024г

День: понедельник

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	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																	
94	Азу *		90	10	18	4	219		4			17	104	16	2		
511,08	Рис отварной+/-		150/3	4	3	40	202			18		12	83	27	1		
685,01	Чай с сахаром"		200			8	31					5	8	4	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"		30	2		12	54										
Итого за Обед				16	21	64	506	0	4	18	0	34	195	47	4		
Полдник																	
738,07	Пирожки с повидлом"/		50	3	3	31	157			21		6	27	5	1		
686,01	Чай с сахаром,лимоном"		200/7			8	33		3			8	10	5	1		
Итого за Полдник				3	3	39	190	0	3	21	0	14	37	10	2		
Итого за день				19	24	103	696	0	7	39	0	48	232	57	6		

АО"ОВШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. Группы присмотра за детьми * 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)						
			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
Обед														
104	Тефтели из говядины+/-	90	9	14	11	206	4	13	31	107	18	1		
302,48	Каша гречневая вязкая//	150/3	5	4	21	138	18	11	113	75	3			
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31		5	8	4	1			
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68		8	25	11				
Итого за Обед		16	18	55	443	0	4	31	0	55	253	108	5	
Полдник														
738,09	Пирожки с яблоками"/	75	4	4	34	191	3	31	9	41	8	1		
685,02	Чай с сахаром, молоком"	200	2	2	10	61	1	10	65	53	11	1		
Итого за Полдник			6	6	44	252	0	4	41	0	74	94	19	2
Итого за день			22	24	99	695	0	8	72	0	129	347	127	7

Сезон: 01.09-29.02(Осенне-зимний)

Возраст: 7-11 лет

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми															Неделя: 2					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	Мg	Fe										
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
2																								
Обед																								
118, 19	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом +**	195	11	16	21	277		35	11		49	121	49	2										
		200			8	31					5	8	4	1										
685, 01	Чай с сахаром"																							
		30	2		12	54																		
71, 31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"																							
		13	16		41	362	0	35	11	0	54	129	53	3										
Итого за Обед																								
Полдник																								
769, 02	Булочка дорожная"	50	3	8	28	194		2	18		2	29	5											
		200			18	78																		
2, 24	Кисель с витаминами /																							
			3	8	46	272	0	2	68	0	2	29	5	0										
Итого за Полдник			16	24	87	634	0	37	79	0	56	158	58	3										
Итого за день																								

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2023-2024г

День: четверг

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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
33	Салат "Пестрый" +	60	1	3	7	59		6			17	19	10	1	
132,33	Плов из курицы*/+	175	15	22	41	421		4	23		24	185	44	2	
685,02	Чай с сахаром, молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	1	
70,26	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11		
Итого за Обед			20	27	73	609	0	11	33	0	114	282	76	4	
Полдник															
741,03	Ватрушка с повидлом"	50	3	3	32	164			22		8	29	6	1	
686,01	Чай с сахаром, лимонном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1	
Итого за Полдник			3	3	40	197	0	3	22	0	16	39	11	2	
Итого за день			23	30	113	806	0	14	55	0	130	321	87	6	

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2023-2024г

День: пятница

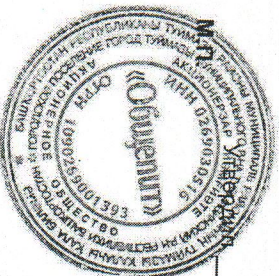
Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02(Осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

№ реж.	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		
Обед																
51,03	Салат из свежеты с растительным маслом++	60	1	6	5	77		6			20	24	12	1		
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1		
212	Макаронные изделия отварные/""	150/3	6	3	37	200			18		15	47	9	1		
63,26	Сок нат/	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11			
Итого за Обед																
Полдник																
559	Бужен с картофелем"/	60	3	5	18	126		9	36		10	23	13	1		
685,02	Чай с сахаром,молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	1		
Итого за Полдник																
Итого за День																
			25	22	110	736	0	24	70	0	170	351	109	8		
Итого за период			202	228	990	6766	0	203	571	0	901	2519	793	55		
Среднее значение за период			20,2	22,8	99	676,6	0	20,3	57,1	0	90,1	251,9	79,3	5,5		

Составил Альтеева Альфия Идрисовна



АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2023-2024г

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02(Осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

№ реж.	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		
Обед																
51.03	Салат из свежеты с растительным маслом++	60	1	6	5	77		6			20	24	12	1		
374.01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1		
212	Макаронные изделия отварные/"	150/3	6	3	37	200			18		15	47	9	1		
63.26	Сок нат/	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
70.26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11			
Итого за Обед																
Полдник			20	15	82	549	0	14	24	0	95	275	85	6		
559	Бужен с картофелем"/	60	3	5	18	126		9	36		10	23	13	1		
685.02	Чай с сахаром,молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	1		
Итого за Полдник																
Итого за День			5	7	28	187	0	10	46	0	75	76	24	2		
Итого за период			25	22	110	736	0	24	70	0	170	351	109	8		
Среднее значение за период			202	228	990	6766	0	203	571	0	901	2519	793	55		
			20,2	22,8	99	676,6	0	20,3	57,1	0	90,1	251,9	79,3	5,5		

Составил

Альтеева Альфия Идрисовна

Альтеева Альфия Идрисовна

