

Согласовано:

Директор

Тумеров В.Ф.

« »

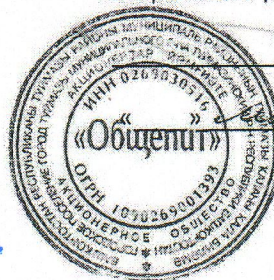


Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминева Т.М.

2024г



**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 69,57 рублей**

**(весенне-летний сезон)
2023-2024 учебный год**

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак от 7-11лет 2024(весенне-летний)

День: понедельник

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

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	Са	Р	Мg	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		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Шк. Завтрак от 7-11лет 2024(весенне-летний)

День: вторник

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

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	Са	Р	Mg	Fe		
1		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		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Шк. Завтрак от 7-11лет 2024г(весенне-летний)

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)
Возраст: 7-11лет

№ рец.	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		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		
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	16	76	519	0	37	60	0	106	232	100	3		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Шк. Завтрак от 7-11лет 2024г(весенне-летний)

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)
Возраст: 7-11лет

№ рек.	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																
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										
63,19	Сок 0,2(пак.)*	200			21	86		4			14	14	8	3		
Итого за Завтрак		650	12	15	84	514	0	5	99	0	247	256	63	6		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. Завтрак от 7-11лет 2024г(весенне-летний)

День: пятница

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
134,24	Салат "Мозаика"	60	2	4	7	73		7	15		13	22	15	1		
113,05	Плов из отварной говядины +	175	12	15	40	335		2			19	168	43	2		
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	1		
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	22	23	92	656	0	10	35	0	162	340	88	5		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. Завтрак от 7-11лет 2024г(весенне-летний)

День: понедельник

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

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	Са	Р	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		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. Завтрак от 7-11лет 2024г(весенне-летний)

День: вторник

Сезон: 01.03.-31.08 (Весенне-летний)

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	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		
193,05	Каша молочная рисовая жидкая"+"	180/10	5	12	30	242		1	78		118	129	27			
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	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	82	574	0	1	99	0	231	222	47	2		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. Завтрак от 7-11лет 2024г(весенне-летний)

День: среда

Сезон: 01.03.-31.08 (Весенне-летний)

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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
33	Салат "Пестрый"+	60	1	3	7	59		6			17	19	10	1		
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		
70,36	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	16	16	77	510	0	37	0	0	58	137	66	5		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. Завтрак от 7-11лет 2024г(весенне-летний)

День: четверг

Сезон: 01.03.-31.08 (Весенне-летний)

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	Са	Р	Мg	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		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Шк. Завтрак от 7-11лет 2024г(весенне-летний)

День: пятница

Сезон: 01.03.-31.08 (Весенне-летний)

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	Са	Р	Мg	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, 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	18	20	57	476	0	6	18	0	44	257	110	6		
Итого за период			160	163	800	5235	0	142	447	0	1166	1973	670	44		
Среднее значение за период			16	16,3	80	523,5	0	14,2	44,7	0	116,6	197,3	67	4,4		

Составил

Альтеева Альфия Идрисовна

М.П.



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.