

Согласовано:
Директор _____
_____ 2024г

Утверждаю
Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы
Аминева Т.М.
_____ 2024г

**ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ГРУППЫ ПРИСМОТРА ЗА ДЕТЬМИ
2024-2025 учебный год**

(осенне-зимний сезон)

АО "ОБЩЕПИТ"

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2024г (осенне-зимний)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 1

Неделя: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
51,03	Салат из свежих с растительным маслом	60	1	6	5	77		6			20	24	12	1		
113,05	Плов из отварной говядины +	175	12	15	40	335		2			19	168	43	2		
686,01	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		465	15	21	68	511	0	8	0	0	52	225	70	4		
Полдник																
250	Пирожки с яблоками +	50	3	3	24	138		2	24		6	30	6	1		
686,01	Чай с сахаром, лимоном	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
Итого за Полдник		257	3	3	32	171	0	5	24	0	14	40	11	2		
Итого за день			18	24	100	682	0	13	24	0	66	265	81	6		

АО "ОБШЕПИТ"

Приложение 8 к СанПин 2.3.42.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2024 (осенне-зимний)

День: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рек.	Примеч. пицц, 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
96,08	Гуляш из отварного мяса I	90	10	16	5	201		3			17	109	19	2		
302	Каша пшеничная 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		473	16	20	50	437	0	3	19	0	36	206	54	3		
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		250	3	3	39	188	0	0	21	0	11	35	9	2		
Итого за день			19	23	89	625	0	3	40	0	47	241	63	5		

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2024г (осенне-зимний)

День: 3

Неделя: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11 лет

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ реп.	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	Мg	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 I	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, лимоном*	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодокальцином*/	30	2		15	68					8	25	11			
Итого за Обед		480	18	15	67	477	0	5	29	0	45	178	41	4		
Полдник																
559,02	Бужени с картофелем II	60	3	5	18	126		9	36		10	23	13	1		
631,08	Компот из свежих яблок *	260			16	67		4			7	4	4	1		
Итого за Полдник			3	5	34	193	0	13	36	0	17	27	17	2		
Итого за день			21	20	101	670	0	18	65	0	62	205	58	6		

АНОСОНЕЛНЕТ

Основное меню и таблица ценности приготовленных блюд
Размер: 1дк. Груды приёма для детей 1-2024 (осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПин 2.3.2.4.3590-20

Дети: 4
Надпись: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 7-11 лет

№ реш.	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	7		Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)					
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
Обед																							
118,08	Пару из овощей в томатном соусе с мясом 1	175	10	15	18	245		30	11		43	115	43	2									
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1		26	102					22	22	16	2									
71,31	Хлеб ржаной обогащенный витамином	30	2		12	54																	
Итого за Обед		405	13	15	56	401	0	30	11	0	65	137	59	4									
Полдник																							
741,12	Варенная с подливкой	50	3	2	26	132			13		4	28	5	1									
635,01	Чай с сахаром	200			8	31					5	8	4	1									
Итого за Полдник		250	3	2	34	163	0	0	13	0	9	36	9	2									
Итого за день			16	17	90	564	0	30	24	0	74	173	68	6									

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Рацион: Шк. Группа пристракта за детьми * 2024г(осенне-зимний)

День: 5
 Номер: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
 Возраст: 7-11 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ 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			
Обед																		
33	Салат "Пестрый" I	80	1	3	7		59		6			17	19	10	1			
488,03	Птица, тушеная в соусе с овощами I	175	14	15	21		280		21	34		40	126	45	2			
686,01	Чай с сахаром, лимоник	200/7			8		33		3			8	10	5	1			
70,25	Хлеб пшеничный обогащенный водораственном I	30	2		15		68					8	25	11				
	Итого за Обед	472	17	18	51		440	0	30	34	0	73	180	71	4			
Полдник																		
273,08	Булочка дрожжевая+	50	4	7	31		198			46		3	32	6				
685,01	Чай с сахаром	200			8		31					5	8	4	1			
	Итого за Полдник	250	4	7	39		229	0	0	46	0	8	40	10	1			
	Итого за день		21	25	90		669	0	30	80	0	81	220	81	5			

АОУШЕЛИП

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми " 2024(осенне-зимний)

День: 1

Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11 лет

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ реп.	Примен 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	
Обед																
104	Тфтели из говядины/	90	9	14	11	206		4	13		31	107	18		1	
520,1	Картофельное пюре I	150	3	5	26	160		26	36		42	22	33		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		470	14	19	57	451	0	30	49	0	78	137	55		3	
Полдник																
738,07	Пирожки с повидлом/	50	3	3	31	157			21		6	27	5		1	
2,24	Кисель с витамином I	200			18	78		2	18							
Итого за Полдник		250	3	3	49	235	0	2	39	0	6	27	5		1	
Итого за день			17	22	106	686	0	32	88	0	84	164	60		4	

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2024 (осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 2

Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Примем 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Обед																	
94	Азу 1	90	10	18	4	219		4			17	104	16	2			
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		473	17	22	48	456	0	4	18	0	41	250	106	6			
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		275	6	6	44	252	0	4	41	0	74	94	19	2			
Итого за день			23	28	92	708	0	8	59	0	115	344	125	8			

АО "ОБЩЕПИТ"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2024г(осенне-зимний)

День: 3

Сезон: 01.09- 28.02 (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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
537	Котлеты "Московские" с соусом томатным !	90	10	12	7	169		2	11		11	94	15	1
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		473	16	15	67	456	0	2	29	0	28	185	46	3
Полдник														
769,03	Булочка дорожная"	50	3	8	28	194			50		2	29	5	
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1
Итого за Полдник		250	3	8	36	225	0	0	50	0	7	37	9	1
Итого за день			19	23	103	681	0	2	79	0	35	222	55	4

АО "ОБШЕПИТ"

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

День: 4

Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11 лет

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ 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		
Обед																
21	Салат Витаминный I	60	1	3	7	62		21			28	23	14	1		
132,33	Плов из курицы I	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		465	20	27	73	612	0	26	33	0	125	286	80	4		
Полдник																
741,12	Ватрушка с повидлом"	50	3	2	26	132			13		4	28	5	1		
686,01	Чай с сахаром, лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
Итого за Полдник		257	3	2	34	165	0	3	13	0	12	38	10	2		
Итого за день			23	29	107	777	0	29	46	0	137	324	90	6		

АО "ОБЩЕПИТ"

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

День: 5

Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ 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																
33	Салат "Пестрый" I	60	1	3	7	59		6			17	19	10	1		
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами I	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		
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		543	19	12	72	470	0	10	24	0	83	264	79	4		
Полдник																
559,02	Буккен с картофелем II	60	3	5	18	126		9	36		10	23	13	1		
2,32	Напиток с витаминами "Виташка" [™]	200			19	78		20	120							
Итого за Полдник		260	3	5	37	204	0	29	156	0	10	23	13	1		
Итого за день			22	17	109	674	0	39	180	0	93	287	92	5		
Итого за период			199	228	987	6736	0	204	685	0	794	2445	773	55		
Среднее значение за период			19,9	22,8	98,7	673,6	0	20,4	68,5	0	79,4	244,5	77,3	5,5		

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.