

Согласовано:

Директор

«___» _____ 2025г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.

«___» _____ 2025г

**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 71,09 рублей
(весенний сезон)
2024-2025 учебный год**

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак от 7-11лет 2025г(весенний)

Сезон: 01.03-31.05(весенний)

День: 1

Неделя: 1

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		
Завтрак																
4,09	Котлеты куриные с соусом томатым I	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 для детского питания "/	30	2		15	68					8	25	11			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания "/"	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		500	17	15	76	503	0	5	29	0	34	85	27	2		

АО"ОБЩЕПИТ"

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак от 7-11лет 2025г(весенний)

Сезон: 01.03-31.05(весенний)

День: 2

Возраст: 7-11лет

Неделя: 1

№ 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		
Завтрак																
3,17	Бутерброд с сыром/"	30/10	5	3	15	103			21		108	85	16	1		
193,06	Каша молочная рисовая жидкая"/	150/5	4	7	24	176		1	45		97	107	23			
2,32	Напиток с витаминами "Витгошка ""	200			19	78		20	120							
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		555	12	11	83	472	0	34	186	0	226	206	51	4		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак от 7-11лет 2025г(весенний)

Сезон: 01.03-31.05(весенний)

Рацион: Шк. Завтрак от 7-11лет 2025(весенний)																
День: 3																
Сезон: 01.03-31.05(весенний)																
Неделя: 1																
Возраст: 7-11лет																
№ ре- ц.	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																
83,09	Котлеты рыбные с соусом томатным !	90	8	7	11	144		2	18		42	125	31	1		
520,1	Картофельное пюре !	150	3	5	26	160		26	36		42	22	33	1		
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
70,29	хлеб пшеничный для детского питания "+	40	3		20	90					10	33	14	1		
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		517	16	12	77	481	0	31	54	0	102	190	83	4		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак от 7-11лет 2025г(весенний)

Сезон: 01.03-31.05(весенний)

Неделя: 1															Возраст: 7-11лет				
№ ре- ц.	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																			
132,33	Плов из курицы!	175	15	22	41	421		4	23		24	185	44	2					
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1					
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "/	30	2		15	68					8	25	11						
71,41	Хлеб ржаной для детского питания "/"	20	1		8	36													
63,19	Сок 0,2(пак.)*	200			21	86		4			14	14	8	3					
Итого за Завтрак		625	18	22	93	642	0	8	23	0	51	232	67	6					

АО"ОБЩЕПИТ"

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак от 7-11лет 2025г(весенний)

День: 5

Сезон: 01.03-31.05(весенний)

Неделя: 1

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		
Завтрак																
96,08	Гуляш из отварного мяса I	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		
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1		
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "/	30	2		15	68					8	25	11			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		503	19	20	69	528	0	7	18	0	43	251	109	6		
Обед																

АО"ОБЩЕПИТ"

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак от 7-11лет 2025г(весенний)

День: 1

Сезон: 01.03-31.05(весенний)

Неделя: 2

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		
Завтрак																
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным I	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		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "/	30	2		15	68					8	25	11			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		503	18	15	80	519	0	2	29	0	31	83	26	2		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак от 7-11лет 2025г(весенний)

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 2
Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05(весенний)
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																
196,05	Каша молочная Дружба жидкая""++	150/5	5	7	27	191		1	45		100	124	29	1		
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	1		
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "/	30	2		15	68					8	25	11			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания "/"	20	1		8	36										
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		535	13	12	79	471	0	15	65	0	250	284	70	5		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак от 7-11лет 2025г(весенний)

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 3
Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05(весенний)
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																
34	Салат "Здоровье" !	60	1	3	5	50		5			19	25	17	1		
83,09	Котлеты рыбные с соусом томатным !	90	8	7	11	144		2	18		42	125	31	1		
520,1	Картофельное пюре !	150	3	5	26	160		26	36		42	22	33	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "/"	30	2		15	68					8	25	11			
71,41	Хлеб ржаной для детского питания "/"	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		550	15	15	73	489	0	33	54	0	116	205	96	4		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак от 7-11лет 2025г(весенний)

День: 4
Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05(весенний)
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		
Завтрак																
56,15	Борщ из св. капусты с картофелем и отварной говядиной со сметаной 1*	13/200/5	6	6	11	119		16	8		36	70	23	1		
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2		
70,29	хлеб пшеничный для детского питания "+	40	3		20	90					10	33	14	1		
55,06	булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162										
Итого за Завтрак		508	13	13	78	473	0	16	8	0	68	125	53	4		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак от 7-11лет 2025г(весенний)

День: 5
Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05(весенний)
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		
Завтрак																
33	Салат "Пестрый" 1	60	1	3	7	59		6			17	19	10	1		
113,05	Плов из отварной говядины +	175	12	15	40	335		2			19	168	43	2		
686,01	Чай с сахаром, лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
70,26	хлеб пшеничный для детского питания "/	30	2		15	68					8	25	11			
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		502	17	18	82	549	0	11	0	0	52	222	69	4		
Итого за период		158	153	790	512,7	0	162	466	0	97,3	188,3	65,1	41			
Среднее значение за период		15,8	15,3	79	512,7	0	16,2	46,6	0	97,3	188,3	65,1	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.