

Согласовано:

Директор _____

« ____ » _____ 2024г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.



« 28 » августа 2024г

**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 12 лет и старше в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для детей участников специальной военной операции
завтраки на сумму 76,36 рублей**

**(осенне-зимний сезон)
2024-2025 учебный год**

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)

День: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Родительские взносы

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ 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																
4.2	Котлеты куриные с соусом томатным II	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3			
332	Макаронные изделия отварные+	180/3	7	3	44	235			18		17	56	10	1		
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90					10	33	14	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		560	20	15	92	586	0	5	32	0	39	103	32	3		

АО"ОБШЕПИТ"

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)

День: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Родительские взносы

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ 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																
193,07	Каша молочная рисовая жидкая""+	200/15	5	16	33	298		1	110		131	144	30			
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	1		
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		615	15	21	94	618	0	15	130	0	283	312	74	5		

АО"ОБШЕПИТ"

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)

День: 3

Сезон: 01.09- 28.02 (осенне-зимний)

Родительские взносы

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ 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																
32,17	Салат "Школьный !!	100	1	8	7	108		8			30	33	19	1		
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами!	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1		
520	Картофельное пюре !!	180	4	6	32	191		31	43		49	26	39	1		
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	78		2	18							
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90					10	33	14	1		
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/!"	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		640	19	20	90	615	0	45	67	0	127	257	117	4		

АО"ОБШЕПИТ"

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)

День: 4

Сезон: 01.09- 28.02 (осенне-зимний)

Родительские взносы

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ 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																
3,32	Бутерброд с сыром*++	40/15	7	4	20	143			32		160	123	22	1		
196	Каша молочная Дружба жидкая"	200/10	6	12	35	278		1	80		134	166	39	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		685	14	16	92	574	0	5	112	0	313	311	73	6		

АО"ОБШЕПИТ"

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)

День: 5

Сезон: 01.09- 28.02 (осенне-зимний)

Родительские взносы

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ 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																
21,1	Салат Витаминный !!	100	2	5	12	103		34			46	38	23	1		
113,11	Плов из отварной говядины I"	180	14	16	40	353		2			20	183	45	2		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90					10	33	14	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		550	21	21	92	631	0	36	0	0	81	262	86	5		

АО"ОБШЕПИТ"

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)

День: 1

Сезон: 01.09- 28.02 (осенне-зимний)

Родительские взносы

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ 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																
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным !!	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3			
332	Макаронные изделия отварные+"	180/3	7	3	44	235			18		17	56	10	1		
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90					10	33	14	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		560	20	15	92	566	0	5	32	0	39	103	32	3		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)

Родительские взносы

День: 2
Неделя: 2

Сезон: 01.09- 28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 12лет и старше

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая 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																
3,32	Бутерброд с сыром*++	40/15	7	4	20	143			32		160	123	22	1		
193,07	Каша молочная рисовая жидкая***+	200/15	5	16	33	298		1	110		131	144	30			
2,32	Напиток с витаминами "Витошка"	200			19	78		20	120							
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162										
Итого за Завтрак		550	17	27	105	735	0	21	262	0	291	267	52	1		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)

Родительские взносы

День: 3
Неделя: 2

Сезон: 01.09- 28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 12лет и старше

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая 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																
16,13	Салат из моркови с сахаром !!	100	1		12	54		5			26	53	36	1		
97,26	Жаркое по домашнему !!	200	13	15	29	288		30			28	100	45	3		
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1		
70,29	хлеб пшеничный обогащенный "йодказеином"+	40	3		20	90					10	33	14	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		570	19	15	89	553	0	39	0	0	71	190	99	6		

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)

День: 4

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Родительские взносы

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
63,05	Суп картофельный гороховый с отварной говядиной!	25/250	14	9	21	219		12				34	132	43	3		
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102						22	22	16	2		
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""	50	4		25	113						13	42	18	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54											
67,14	Рблико"	130	1	1	13	61		13				21	14	12	3		
Итого за Завтрак		685	22	10	97	549	0	25	0	0	0	90	210	89	9		

АО "ОБЩЕПИТ"

Приложение 8 к СанПин 2.3.2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)

День: 5

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Родительские взносы

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
96,18	Улыш из отварного мяса !!	100	14	18	5	236		3				18	140	23	2		
302,33	Каша гречневая вязкая"+	180/3	6	4	26	161				18		13	135	90	3		
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3				8	10	5	1		
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90						10	33	14	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54											
Итого за Завтрак		560	25	22	71	574	0	6	18	0	49	318	132	7			
Итого за период			192	182	914	6021	0	202	653	0	1383	2333	786	49			
Среднее значение за период			19,2	18,2	91,4	602,1	0	20,2	65,3	0	138,3	233,3	78,6	4,9			

Составил

Альтеева Альфия Идрисовна

М.П. Общепит

Утвердил

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.