

Согласовано:

Директор _____

«____» _____ 2025г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.

«____» _____ 2025г

**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей в школах муниципального
района Туймазинский район Республики Башкортостан
на родительские взносы
завтраки на сумму 78,02 рублей
(весенний сезон)
2024-2025 учебный год**

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2025г (весенний)

День: 1

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Родительские взносы

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

ГОДИТЕЛЬСКИЕ ВЗНОСЫ																
№ 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 !!	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 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		560	20	15	92	586	0	5	32	0	39	103	32	3		

АО"ОБШЕПИТ"

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2025г (весенний)

День: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Родительские взносы

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

Родительские взносы															
№ 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	
193,1	Каша молочная рисовая жидкая""++	200/10	5	12	33	261		1	80		130	143	30		
2,32	Напиток с витаминами "Виташка""	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		625	15	17	97	597	0	34	232	0	311	280	64	4	

АО"ОБЩЕПИТ"

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2025г (весенний)

День: 3

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Родительские взносы

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Родительские взносы															
№ 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	
Завтрак															
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным I	100	8	8	12	152		2	21		44	126	31	1	
520	Картофельное пюре II	180	4	6	32	191		31	43		49	26	39	1	
686,01	Чай с сахаром, лимоном	200/7			8	33		3			8	10	5	1	
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113					13	42	18	1	
71,31	Хлеб ржаной для детского питания "	30	2		12	54									
Итого за Завтрак		567	18	14	89	543	0	36	64	0	114	204	93	4	

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2025г (весенний)

День: 4

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Родительские взносы

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Родительские взносы																
№ 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		
Завтрак																
132,31	Плов из курицы!!	180	17	24	41	446		4	28		25	203	47	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		630	20	24	93	667	0	8	28	0	52	250	70	6		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2025г (весенний)

Родительские взносы

День: 5
 Неделя: 1

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)
 Возраст: 12лет и старше

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Родительские взносы										Неделя: 1					Возраст: 1-2 лет и старше				
№ 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																			
96,18	Гуляш 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					
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	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		553	25	22	79	608	0	7	18	0	48	312	131	7					

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2025г (весенний)

Родительские взносы

День: 1
 Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)
 Возраст: 12лет и старше

Родительские взносы															Неделя: 2					Возраст: 12 лет и старше									
№ 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															
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															
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	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		563	20	15	92	584	0	2	32	0	36	101	31	3															

АО"ОБЩЕПИТ"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2025г (весенний)

День: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Родительские взносы

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
196,03	Каша молочная Дружба жидкая""+	180/10	6	12	32	258		1	78		120	149	35			
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			
71,31	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		580	15	17	88	556	0	15	98	0	270	309	76	4		

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2025г (весенний)

День: 3

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Родительские взносы

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
21,07	Салат "Здоровье"!!	100	2	5	9	83		8			32	42	29	1		
83,08	Котлеты рыбные с соусом томатным I	100	8	8	12	152		2	21		44	126	31	1		
520	Картофельное пюре II	180	4	6	32	191		31	43		49	26	39	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	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		650	19	19	93	601	0	41	64	0	140	235	117	5		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2025г (весенний)

Родительские взносы

День: 4
Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)
Возраст: 12лет и старше

Приложение 2 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		
Завтрак																
56,18	Борщ из св. капусты с картофелем и отварной говядиной со сметаной 11*	20/250/10	8	9	14	170		20	15		48	101	31	2		
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2		
70,27	хлеб пшеничный для детского питания ""	50	4		25	113					13	42	18	1		
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162										
Итого за Завтрак		580	16	16	86	547	0	20	15	0	83	165	65	5		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2025г (весенний)

Родительские взносы

День: 5
Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)
Возраст: 12лет и старше

Приложение 2 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		
Завтрак																
33,04	Салат "Пестрый" 11	100	1	5	11	97		9			29	32	17	2		
113,11	Плов из отварной говядины /"	180	14	16	40	353		2			20	183	45	2		
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		557	20	21	91	627	0	14	0	0	67	258	81	6		
Итого за период			188	180	900	5916	0	182	583	0	1160	2217	760	47		
Среднее значение за период			18,8	18	90	591,6	0	18,2	58,3	0	116	221,7	76	4,7		

Составил



Альтиева 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.