

Согласовано:

Директор

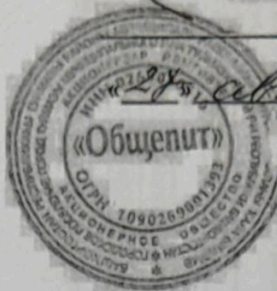


2024г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.



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
обеда на сумму 88,10рублей**

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

АО "ОБЩЕПИТ"

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Родительские взносы

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Примечание, 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																	
51,1	Салат из свежих с растительным маслом II	100	1	10	8		128		9			36	40	20	1		
54,04	Расоппник ленинградский на мясном бульоне со сметаной I	250/10	9	11	20		210		17	15		32	94	34	2		
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 Обед		810	29	37	108		866	0	28	15	0	103	358	117	7		

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Родительские взносы

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Примечание, 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																	
17,1	Салат из моркови с растительным маслом II	100	1	5	13		104		4			24	49	34	1		
56,25	Борщ из св. капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной II	250/10	8	8	14		161		20	8		45	100	31	2		
96,18	Гуляш из отварного мяса II	100	14	18	5		238		3			18	140	23	2		
302,49	Каша пшеничная вязкая*+I	180/3	5	4	30		176					16	106	38	1		
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 Обед		913	33	35	102		852	0	27	26	0	118	436	144	8		

АО"ОБЩЕПИТ"

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

Приложение В к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Родительские взносы

День: 3

Неделя: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичская 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																
21,1	Салат Витаминный II	100	2	5	12	103		34				46	38	23	1	
61,02	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2	3	20	113		17				16	19	25	1	
451,2	Котлеты рубленые из говядины с соусом томатным II	100	11	14	8	202		2	11			13	111	18	2	
332	Макаронные изделия отварные*	180/3	7	3	44	235			18			17	56	10	1	
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 Обед		903	27	25	132	864	0	57	29	0	109	261	94	7		

АО"ОБЩЕПИТ"

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

Приложение В к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Родительские взносы

День: 4

Неделя: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 12лет и старше

Родительские взносы										Неделя: 1										возраст: 12 лет и старше																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
№ реп.	Применение 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

АО "ОБШЕПИТ"

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Родительские взносы

День: 5
Неделя: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
33,04	Салат "Пестрый" !!	100	1	5	11	97		9			29	32	17	2		
75,19	Суп крупяной по-деревенски на курином бульоне!	250	10	9	21	198		10	35		19	91	25	1		
488,08	Птица, тушеная в соусе с овощами !!	210	16	18	25	324		25	41		47	152	54	2		
686,01	Чай с сахаром, лимонном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
70,28	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""+	60	4	1	30	136					16	50	21	1		
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/г"	40	2		16	72										
Итого за Обед		867	33	33	111	860	0	47	76	0	119	305	122	7		

АО "ОБШЕПИТ"

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Родительские взносы

День: 1
Неделя: 2

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

Подать: общие взносы																
№ реп.	Пример 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																
16,13	Салат из моркови с сахаром !!	100	1		12	54		5			28	53	36	1		
65,14	Суп крестьянский с рисовой крупой !!	250	2	2	15	88		20			27	36	21	1		
104,01	Тертые из говядины+!!	100	11	16	12	237		4	13		36	124	21	2		
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		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Обед		900	23	24	121	792	0	62	74	0	148	272	131	6		

ДО"ОБЩЕПИТ"

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

Приложение 8 к СанПин 2.3.2.4.3590-20

Родительские взносы

День: 2
Неделя: 2Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Принем 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																
6,08	Салат из белокочанной капусты II	100	2	5	12	104		52			62	47	26	1		
68,15	Светильники со сметаной	250/10	2	6	18	135		17	15		49	47	31	2		
94,01	Азу II	100	13	21	4	254		4			18	133	19	2		
302,33	Каша гречневая вязкая*+	180/3	6	4	26	161			18		13	135	90	3		
685,01	Чай с сахаром*	200			8	31					5	8	4	1		
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодизированным*+	40	3		20	90					10	33	14	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодизированным*	30	2		12	54										
Итого за Обед		913	28	36	100	829	0	73	33	0	157	403	184	10		

ДО"ОБЩЕПИТ"

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

Родительские взносы

День: 3
Неделя: 2Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Пример 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Обед																		
21,07	Салат "Здоровье" II	100	2	5	9	83		8			32	42	29	1				
54,2	Расоляник ленинградский со сметаной II	250/10	3	6	20	142		17	15		28	35	27	1				
537,01	Котлеты "Московские" с соусом томатным II	100	11	13	8	193		2	11		13	110	17	2				
511,09	Рис отварной*+	180/3	6	3	48	238			18		13	99	33	1				
685,01	Чай с сахаром*	200			8	31					5	8	4	1				
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодированным*+	40	3		20	90					10	33	14	1				
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодированным*	30	2		12	54												
Итого за Обед		913	28	27	125	831	0	27	44	0	101	327	124	7				

АО "ОБЩЕПИТ"

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

Родительские взносы

День: 4
 Неделя: 2

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

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Родительские взносы															
№ 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
21,1	Салат Витаминный II	100	2	5	12	103		34			46	38	23	1	
66,35	Суп - лапша домашняя на курином бульонеI	250	11	13	15	220		3	30		20	110	19	1	
132,31	Плов из курицыII	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 обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54									
63,19	Сок 0,2(лит.)"	200			21	86		4			14	14	8	3	
Итого за Обед		990	34	42	124	1008	0	45	58	0	118	398	112	8	

АО "ОБЩЕПИТ"

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

Родительские взносы

День: 5
 Неделя: 2

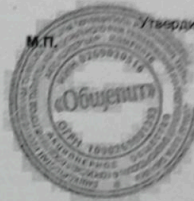
Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
 Возраст: 12 лет и старше

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Родительские взносы.										Неделя: 2		Возраст: 1 год 6 месяцев									
№ 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																					
33,04	Салат "Пестрый" II	100	1	5	11	97		9			29	32	17	2							
53,26	Шушма из св. картофеля со сметаной I	250/10	2	6	10	104		31	15		44	33	21	1							
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами I	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1							
332	Макаронные изделия отварные*+	180/3	7	3	44	235			18		17	56	10	1							
2,32	Напиток с витаминами "Витолва"	200			19	78		20	120												
70,29	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным*+	40	3		20	90					10	33	14	1							
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодированным*	30	2		12	54					21	14	12	3							
67,14	Рйолоко*	130	1	1	13	61		13													
Итого за Обед		1043	26	21	134	831	0	77	159	0	159	333	119	9							

Итого за период	285	305	1181	8542	0	505	525	0	1272	3393	1291	77
Среднее значение за период	28,5	30,5	118,1	854,2	0	50,5	52,5	0	127,2	339,3	129,1	7,7

Составил АИ Альтеева Альфия Идрисовна



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, рецептов блюд, кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма «Партнер» г.Уфа 2016г, сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва 2004г.