

Согласовано:

Директор _____

« ____ » _____ 2024г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.



2024г

**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 69,57 рублей**

**(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. Завтрак от 7-11 лет 2024г(осенне-зимний)

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

День: 1
Неделя: 1

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		
Завтрак																
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным I	90	8	12	8	166		2	11		3	3	2			
212	Макаронные изделия отварные I"	150/3	6	3	37	200			18		15	47	9	1		
686,01	Чай с сахаром, лимонном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11			
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		500	17	15	76	503	0	5	29	0	34	85	27	2		

АО"ОБЩЕПИТ"

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак от 7-11 лет 2024г(осенне-зимний)

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

День: 2
Неделя: 1

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		
Завтрак																
193,05	Каша молочная рисовая жидкая" +"	180/10	5	12	30	242		1	78		118	129	27			
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	1		
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11			
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36										
67,14	Рйолоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		570	13	17	82	522	0	15	98	0	268	289	68	4		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак от 7-11 лет 2024г(осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 3

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
32,11	Салат "Школьный !	60	1	5	4	65		5			18	20	11	1		
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами!	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1		
520,1	Картофельное пюре !	150	3	5	26	160		26	36		42	22	33	1		
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	78		2	18							
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11			
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		560	17	16	76	519	0	37	60	0	106	232	100	3		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак от 7-11 лет 2024г(осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 4

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

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	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		
196,03	Каша молочная Дружба жидкая""+	180/10	6	12	32	258		1	78		120	149	35	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		650	12	15	84	514	0	5	99	0	247	256	63	6		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак от 7-11 лет 2024г(осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 5

Сезон: 01.09- 28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
21	Салат Витаминный I	60	1	3	7	62		21			28	23	14	1		
113,05	Плов из отварной говядины +	175	12	15	40	335		2			19	168	43	2		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
70,36	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином/"	35	2		17	79					9	29	12	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		500	17	18	84	561	0	23	0	0	61	228	73	5		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак от 7-11 лет 2024г(осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 1

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	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		
686,01	Чай с сахаром, лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином/"	30	2		15	68					8	25	11			
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		500	17	15	76	503	0	5	29	0	34	85	27	2		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак от 7-11 лет 2024г(осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 2

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		
Завтрак																
3,17	Бутерброд с сыром/	30/10	5	3	15	103			21		108	85	16	1		
193,05	Каша молочная рисовая жидкая "+"	180/10	5	12	30	242		1	78		118	129	27			
2,32	Напиток с витаминами "Витогла"	200			19	78		20	120							
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/	20	1		8	36										
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162										
Итого за Завтрак		500	14	22	93	621	0	21	219	0	226	214	43	1		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак от 7-11 лет 2024г(осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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		
Завтрак																
16,12	Салат из моркови с сахаром !	60	1		7	32		3			16	32	22			
97,25	Жаркое по домашнему !	175	11	12	25	249		27			25	84	39	2		
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1		
70,36	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином/	35	2		17	79					9	29	12	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		500	16	12	77	481	0	34	0	0	57	149	77	4		

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак от 7-11 лет 2024г(осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 4
Неделя: 2

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		
Завтрак																
63,35	Суп картофельный гороховый с отварной говядиной!!	18/200	10	7	17	164		9			28	100	34	2		
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2		
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		618	17	8	88	471	0	22	0	0	81	169	76	8		

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак от 7-11 лет 2024г(осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 5
Неделя: 2

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		
Завтрак																
96,08	Гуляш из отварного мяса !	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		
686,01	Чай с сахаром, лимон"	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11			
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		500	18	20	57	476	0	6	18	0	44	257	110	6		
Итого за период			158	158	793	5171	0	173	552	0	1158	1964	664	41		
Среднее значение за период			15,8	15,8	79,3	517,1	0	17,3	55,2	0	115,8	196,4	66,4	4,1		

Составил Алтуева 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.