

Согласовано:

Директор

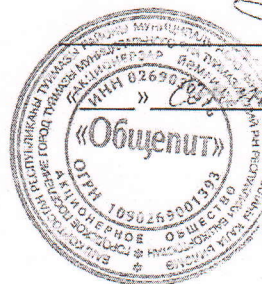

С.А. Салихова
С.А. Салихова
«01» сентября 2022г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминева Т.М.

«01» сентября 2022г



Основное 10-дневное меню
для организации питания детей в школах муниципального
района Туймазинский район Республики Башкортостан
на родительские взносы
на сумму 67,21 рублей

(осенне-зимний сезон)
2022-2023 учебный год

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Шк. Родительские взносы сентябрь 2022г

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-зимний)

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															
4,07	Котлеты куриные с соусом томатным п/ф""	100	13	16	10	230		1	4		1	1	1		
332,02	Макаронные изделия отварные+""	180/5	7	5	44	250			30		18	57	10	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		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54									
Итого за Завтрак		552	24	21	89	635	0	4	34	0	35	93	27	2	
Итого за День			24	21	89	635	0	4	34	0	35	93	27	2	

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Шк. Родительские взносы сентябрь 2022г

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.09-31.03 (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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
366,06	Запеканка из творога с молочным соусом"	130/30	24	20	21	361		1	90		226	299	33	1		
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2		
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11			
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		550	30	21	87	646	0	14	90	0	277	360	72	6		
Итого за день			30	21	87	646	0	14	90	0	277	360	72	6		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. Родительские взносы сентябрь 2022г

День: среда

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-зимний)

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															
16,13	Салат из моркови с сахаром/+	100	1		12	54		5			26	53	36	1	
374,13	Рыба тушеная в томате с овощами*	110	12	6	5	121		4	7		43	194	51	1	
520	Картофельное пюре"	180	4	6	32	191		31	43		49	26	39	1	
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									
Итого за Завтрак		650	21	12	84	519	0	40	50	0	131	306	141	4	
Итого за день			21	12	84	519	0	40	50	0	131	306	141	4	

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Шк. Родительские взносы сентябрь 2022г

День: четверг

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-зимний)

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																
3,28	Бутерброд с сыром++*	30/15	6	4	15	120			32		158	115	19	1		
196	Каша молочная Дружба жидкая"	200/10	6	12	35	278		1	80		134	166	39	1		
631	Компот из свежих яблок (витаминыС)"	200			16	67		4			7	4	4	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
75,02	Йогурт детский питьевой с витаминами"	100	3	3	5	60		1	20		119	91	14			
Итого за Завтрак		585	17	19	83	579	0	6	132	0	418	376	76	3		
Итого за день			17	19	83	579	0	6	132	0	418	376	76	3		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. Родительские взносы сентябрь 2022г

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-зимний)
Возраст: 12лет и старше

№ рец.	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 /"	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	
Итого за день			21	21	92	631	0	36	0	0	81	262	86	5	

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. Родительские взносы сентябрь 2022г

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-зимний)

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															
4,07	Котлеты куриные с соусом томатным п/ф""	100	13	16	10	230		1	4		1	1	1		
332,02	Макаронные изделия отварные+""	180/5	7	5	44	250			30		18	57	10	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		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54									
Итого за Завтрак		552	24	21	89	635	0	4	34	0	35	93	27	2	
Итого за день			24	21	89	635	0	4	34	0	35	93	27	2	

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. Родительские взносы сентябрь 2022г

День: вторник

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-зимний)

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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1,26	Бутерброд с маслом"/	40/15	3	13	20	203			89		12	36	14	1	
311,02	Каша молочная рисовая жидкая""	200/10	5	12	33	261		1	80		130	143	30		
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	1	
71,34	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"+"	35	2		14	63									
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162									
Итого за Завтрак		550	17	36	104	804	0	2	189	0	263	300	62	2	
Итого за день			17	36	104	804	0	2	189	0	263	300	62	2	

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. Родительские взносы сентябрь 2022г

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-зимний)

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	Са	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		
374,13	Рыба тушеная в томате с овощами*	110	12	6	5	121		4	7		43	194	51	1		
520	Картофельное пюре"	180	4	6	32	191		31	43		49	26	39	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						25	11			
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		657	22	17	81	550	0	46	50	0	140	297	135	4		
Итого за день			22	17	81	550	0	46	50	0	140	297	135	4		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. Родительские взносы сентябрь 2022г

День: четверг

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-зимний)

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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
97,06	Сыр порциями""	15	4	4		53			32		150	90	8			
63,15	Суп картофельный гороховый с отварной	13/250	10	6	21	172		12			33	96	39	3		
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	78		2	18							
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11			
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		668	19	11	79	486	0	27	50	0	212	225	70	6		
Итого за день			19	11	79	486	0	27	50	0	212	225	70	6		

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Шк. Родительские взносы сентябрь 2022г

День: пятница

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-зимний)

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																	
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		
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			
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12		54										
Итого за Завтрак		550	24	22	66		552	0	6	18	0	47	310	129	6		
Итого за день			24	22	66		552	0	6	18	0	47	310	129	6		
Итого за период			219	201	854		6037	0	185	647	0	1639	2622	825	40		
Среднее значение за период			21,9	20,1	85,4		603,7	0	18,5	64,7	0	163,9	262,2	82,5	4		

Составил _____ Алытеева 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, 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.