

Согласовано:

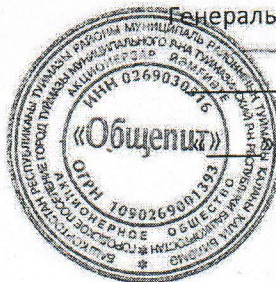
Директор



2024г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»



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**

**(зимний сезон)
2023-2024 учебный год**

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

День: понедельник

Сезон: 01.01-29.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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																
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным "	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		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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

День: вторник

Сезон: 01.01-29.02 (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	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			
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			
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36										
67,14	Йолоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		570	10	13	92	509	0	14	78	0	169	190	66	5		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

День: среда

Сезон: 01.01-29.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
21	Салат Витаминный"	60	1	3	7	62		21			28	23	14	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	14	79	516	0	53	60	0	116	235	103	3

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

День: четверг

Сезон: 01.01-29.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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		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 (лист 5)

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

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-29.02 (зимний)

Возраст: 7-11 лет

неделя 1																	
№ 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		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			
113,05	Плов из отварной говядины +	175	12	15	40	335		2			19	168	43	2			
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	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	21	24	89	648	0	8	20	0	167	338	84	5			

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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

День: понедельник

Сезон: 01.01-29.02 (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																
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным "	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		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

День: вторник

Сезон: 01.01-29.02 (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	
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1
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	82	574	0	1	99	0	231	222	47	2

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-29.02 (зимний)

Возраст: 7-11лет

№ 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																
16,12	Салат из моркови с сахаром/	60	1		7	32		3				16	32	22		
97,16	Жаркое по домашнему из отварного мяса""/	175	11	13	25	251		27				25	85	40	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	13	77	483	0	34	0	0	57	150	78	4		

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

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

День: четверг

Сезон: 01.01-29.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ рец.	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																
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"ОБШЕПИТ"

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Шк.Завтрак от 7-11лет 2024г(зимний)

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-29.02 (зимний)
Возраст: 7-11лет

№ 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																
96,08	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, 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	18	20	57	476	0	6	18	0	44	257	110	6		
Итого за период			159	159	800	5197	0	153	432	0	1180	1987	681	43		
Среднее значение за период			15,9	15,9	80	519,7	0	15,3	43,2	0	118	198,7	68,1	4,3		

Составил _____ 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, 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.