



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминев Т.М.



Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 12 лет и старше в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации
завтраки на сумму 76,36 рублей

(осенне-зимний сезон)
2024-2025 учебный год

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

День: 1
Неделя: 1

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		
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, лимонном	200/7			8	33	3		8	10	5	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		560	20	15	92	586	0	5	32	0	39	103	32	3		

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 2
Неделя: 1

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

Недели: 1															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										
Завтрак																								
193,07	Каша молочная рисовая жидкая***	200/15	5	16	33	298	1	110		131	144	30												
693,01	Какао с молоком*	200	4	4	16	115	1	20		121	121	18	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																		
67,14	Яблоко*	130	1	1	13	61	13			21	14	12	3											
Итого за Завтрак		616	16	21	94	618	0	15	130	0	283	312	74	5										

Приложение 8 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 2024г (осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 3
Неделя: 1Сезон: 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				
Завтрак																		
32,17	Салат "Школьный II	100	1	8	7	108		8			30	33	19	1				
374,01	Рыба тушеная в томате с овощамиI	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1				
520	Картофельное пюре II	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				
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36												
Итого за Завтрак		640	19	20	90	615	0	45	67	0	127	257	117	4				

АО "ОБЩЕПИТ"

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

День: 4
Неделя: 1Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 12 лет и старше

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)																				
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																				
3,32	Бутерброд с сыром**	40/15	7	4	20	143		1	80		180	123	22	1						
196	Каша молочная Дружба жирная	200/10	6	12	35	278					134	166	39	1						
685,01	Чай с сахаром	200			8	31					5	8	4							
685,01	Чай с сахаром	20	1		8	36														
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	20			21	86		4			14	14	8	3						
63,19	Сок 0,2(пак.)*	200			92	574		0	5	112	0	313	311	73	6					
Итого за Завтрак		686	14	16	92															

Приложение 8 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 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: 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		
Завтрак																
21,1	Салат Витаминный II	100	2	5	12	103		34			46	38	23	1		
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"4	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		

АО"ОБЩЕПИТ"

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

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

День: 1

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (состав)																	
Неделя: 2																	
№ 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																	
4,2	Котлеты куриные с соусом томатным II	100	8	12	8	174		2	14		4	4	3				
332	Макаронные изделия отварные4"	180/3	7	3	44	235			18		17	56	10	1			
686,01	Чай с сахаром, лимонном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1			
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"4	40	3		20	90						33	14				
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54								3			
Итого за Завтрак		660	20	15	92	686	0	5	32	0	39	103	32	3			

Приложение 8 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 2024г (осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 2

Неделя: 2

Сезон: 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)	Витаминны (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		
193,07	Каша молочная рисовая жидкая***+	200/15	5	16	33	298		1	110		131	144	30			
2,32	Напиток с витаминами "Витощка"	200			19	78		20	120							
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
55,06	Булочка "Каприз-круасан"	50	3	7	21	162										
Итого за Завтрак		650	17	27	105	735	0	21	262	0	291	267	52	1		

АО "ОБЩЕПИТ"

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

День: 3

Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 12 лет и старше

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)																		
		№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энерге- тическая ценность (ккал)	Возраст: 12лет и старше					Минеральные вещества (мг)				
					Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)									
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				
97,26	Жаркое по домашнему !!	200	13	15	29	288		30			28	100	45	3				
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					
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54					71	190	99	6				
Итого за Завтрак		670	19	15	89	553	0	39	0	0	71	190	99	6				

Приложение 8 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 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: 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		
Завтрак																
63,05	Суп картофельный гороховый с отварной говядиной	25/250	14	9	21	219		12			34	132	43	3		
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1		26	102					22	22	16	2		
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	50	4		25	113					13	42	18	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	30	2		12	54										
67,14	Рисово	130	1	1	13	61		13	0	0	21	14	12	3		
		685	22	10	97	549	0	25	0	0	90	210	89	9		
Итого за Завтрак																

Приложение 8 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 2024г (осенне-зимний)

День: 5
Неделя: 2

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

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)																
Неделя: 2																
Возраст: 12лет и старше																
№ реп.	Применение 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																
96,18	Гуляш из отварного мяса II	100	14	18	5	236		3			18	13	135	90	3	
302,33	Каша гречневая вязкая*+	180/3	6	4	26	161						8	10	5	1	
		200/7			8	33		3					10	33	14	
686,01	Чай с сахаром, лимон*	40	3		20	90										
70,29	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином*+					54										
		30	2		12	574	0	6	18	0	49	318	132	7		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином*					6021	0	202	653	0	1383	2333	786	49		
		660					0	20,2	65,3	0	138,3	233,3	78,6	4,9		
Итого за Завтрак			192	162	914	6021	0	20,2	65,3	0	138,3	233,3	78,6	4,9		
Итого за период			19,2	16,2	91,4	602,1	0	20,2	65,3	0	138,3	233,3	78,6	4,9		
Среднее значение за период			19,2	16,2	91,4	602,1	0	20,2	65,3	0	138,3	233,3	78,6	4,9		

Составил

Альфия Ибраимова

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.