

Согласовано:

Директор

Тимеров В.А.

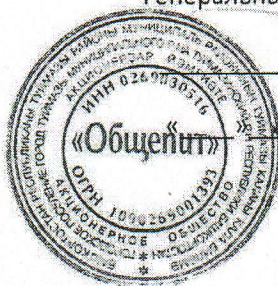


2024г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминева Т.М.



март

2024г

**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей в школах муниципального
района Туймазинский район Республики Башкортостан
на родительские взносы
на сумму 76,36 рублей**

**(весенне-летний сезон)
2023-2024 учебный год**

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

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

День: понедельник

Неделя: 1

№ 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																
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		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (весенне-летний)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

Возраст: 12лет и старше

№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
311,42	Каша молочная рисовая жидкая""+	200/15	5	16	33	298		1	110		131	144	30			
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		615	12	17	104	605	0	14	110	0	184	213	72	6		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (весенне-летний)

День: среда

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 1

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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
32,17	Салат "Школьный+	100	1	8	7	108		8			30	33	19	1		
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1		
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		
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		640	19	20	90	615	0	45	67	0	127	257	117	4		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (весенне-летний)

День: четверг

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ рек.	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																
3,32	Бутерброд с сыром*++	40/15	7	4	20	143			32		160	123	22	1		
196	Каша молочная Дружба жидкая"	200/10	6	12	35	278		1	80		134	166	39	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		685	14	16	92	574	0	5	112	0	313	311	73	6		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (весенне-летний)

День: пятница

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ рек.	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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
134	Салат "Мозаика"	100	3	7	12	122		12	25		21	36	25	1		
113,11	Плов из отварной говядины /"	180	14	16	40	353		2			20	183	45	2		
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										
Итого за Завтрак		550	26	27	100	734	0	15	45	0	172	373	102	5		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (весенне-летний)

День: понедельник

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

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																
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,лимоном"	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		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (весенне-летний)

День: вторник

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 2															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																								
3,32	Бутерброд с сыром*++	40/15	7	4	20	143			32		160	123	22	1										
311,42	Каша молочная рисовая жидкая***+	200/15	5	16	33	298		1	110		131	144	30											
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1										
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54																		
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162																		
Итого за Завтрак		550	17	27	94	688	0	1	142	0	296	275	56	2										

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (весенне-летний)

День: среда

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 2															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	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
33,04	Салат "Пестрый"*/	100	1	5	11	97		9			29	32	17	2							
97,12	Жаркое по домашнему из отварного мяса***++	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	1							
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54															
Итого за Завтрак		570	19	20	88	596	0	43	0	0	74	169	80	7							

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (весенне-летний)

День: четверг

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

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																
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	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		685	22	10	97	549	0	25	0	0	90	210	89	9		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (весенне-летний)

День: пятница

Сезон: 01.03 -31.08 (Весенне-летний)

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																
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,лимоном"	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	25	22	71	574	0	6	18	0	49	318	132	7		
Итого за период			194	189	920	6107	0	164	558	0	1383	2332	785	52		
Среднее значение за период			19,4	18,9	92	610,7	0	16,4	55,8	0	138,3	233,2	78,5	5,2		

Составил _____ Альтеева Альфия Идрисовна

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.