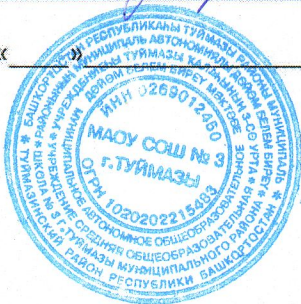


Согласовано:

Директор _____

Гусев В.Ф.

«



2024г

Утверждаю

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминев Т.М.



март

2024г

**ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ГРУППЫ ПРИСМОТРА ЗА ДЕТЬМИ
2023-2024 учебный год**

(весенне-летний сезон)

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Группы присмотра за детьми * 2024г(весенне-летний)

День: понедельник

Сезон: 01.03-31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 1															Возраст: 7-11лет									
№ ре- ц.	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										
Обед																								
51,03	Салат из свеклы с растительным маслом++	60	1	6	5	77		6			20	24	12	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										
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"	30	2		15	68					8	25	11											
Итого за Обед																								
Полдник																								
738,08	Пирожки с яблоками"/	50	3	3	23	127		2	21		6	27	6	1										
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1										
Итого за Полдник																								
Итого за день			18	24	99	671	0	13	21	0	66	262	81	6										

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Шк. Группы присмотра за детьми * 2024г(весенне-летний)

День: вторник

Сезон: 01.03-31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 1															Возраст: 7-11лет									
№ ре- ц.	Примем 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										
Обед																								
96,08	Гуляш из отварного мяса +	90	10	16	5	201		3			17	109	19	2										
302	Каша пшениная вязкая+	150/3	4	4	25	151			19		14	89	31											
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1										
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54																		
Итого за Обед			16	20	50	437	0	3	19	0	36	206	54	3										
Полдник																								
738,07	Пирожки с повидлом"/	50	3	3	31	157			21		6	27	5	1										
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1										
Итого за Полдник			3	3	39	188	0	0	21	0	11	35	9	2										
Итого за день			19	23	89	625	0	3	40	0	47	241	63	5										

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2024г(весенне-летний)

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.03-31.08 (Весенне-летний)
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	
Обед																
451,11	Котлеты рубленные из говядины с соусом томатным+""	90	10	12	7		176		2	11		14	96	16	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		
Итого за Обед			18	15	67		477	0	5	29	0	45	178	41	4	
Полдник																
559	Бужен с картофелем"/	60	3	5	18		126		9	36		10	23	13	1	
2,24	Кисель с витаминами /	200			18		78		2	18						
Итого за Полдник			3	5	36		204	0	11	54	0	10	23	13	1	
Итого за день			21	20	103		681	0	16	83	0	55	201	54	5	

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2024г(весенне-летний)

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.03-31.08 (Весенне-летний)
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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
39,17	Салат картофельный с огурцами солеными**	60	1	3	9	64		9			9	7	14			
488,03	Птица, тушенная в соусе с овощами +/	175	14	15	21	280		21	34		40	126	45	2		
685,02	Чай с сахаром, молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Обед																
Полдник																
741,03	Ватрушка с повидлом"	50	3	3	32	164			22		8	29	6	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
Итого за Полдник																
			22	23	92	654	0	31	66	0	127	223	80	5		
Итого за день																

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2024г(весенне-летний)

День: пятница

Сезон: 01.03-31.08 (Весенне-летний)

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	Мg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Обед																								
118,08	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом +	175	10	15	18	245		30	11		43	115	43	2										
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1										
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11											
Итого за Обед															3									
Полдник																								
273,04	Булочка Домашняя""	50	4	7	31	198			46		3	32	6											
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1										
Итого за Полдник															1									
Итого за день															4									

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2024г(весенне-летний)

День: понедельник

Сезон: 01.03-31.08 (Весенне-летний)

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										
Обед																								
104	Тефтели из говядины+/"	90	9	14	11	206		4	13		31	107	18	1										
520,1	Картофельное пюре"/"	150	3	5	26	160		26	36		42	22	33	1										
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1										
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54																		
Итого за Обед																								
Полдник																								
738,07	Пирожки с повидлом"/"	50	3	3	31	157			21		6	27	5	1										
686,01	Чай с сахаром, лимонном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1										
Итого за Полдник																								
Итого за день			17	22	96	641	0	33	70	0	92	174	65	5										

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2024г(весенне-летний)

День: вторник

Сезон: 01.03-31.08 (Весенне-летний)

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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
94	Азу *	90	10	18	4	219		4			17	104	16	2		
302,48	Каша гречневая вязкая//	150/3	5	4	21	138			18		11	113	75	3		
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			
Итого за Обед																
Полдник																
738,09	Пирожки с яблоками"/	75	4	4	34	191		3	31		9	41	8	1		
685,02	Чай с сахаром,молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	1		
Итого за Полдник																
Итого за День																
			6	6	44	252	0	4	41	0	74	94	19	2		
			23	28	92	708	0	8	59	0	115	344	125	8		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2024г(весенне-летний)

День: среда

Сезон: 01.03-31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 2

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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
537	Котлеты "Московские" с соусом томатным	90	10	12	7	169		2	11		11	94	15	1		
511,08	Рис отварной+ /	150/3	4	3	40	202			18		12	83	27	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Обед																
Полдник																
769,02	Булочка дорожная"	50	3	8	28	194			50		2	29	5			
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	78		2	18							
Итого за Полдник																
Итого за День																
			3	8	46	272	0	2	68	0	2	29	5	0		
			19	23	113	728	0	4	97	0	30	214	51	3		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2024г(весенне-летний)

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.08 (Весенне-летний)
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		
Обед																
42,05	Винегрет овощной +/	60	1	6	5	76		6			13	17	11			
132,33	Плов из курицы*/+	175	15	22	41	421		4	23		24	185	44	2		
685,02	Чай с сахаром,молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	1		
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11			
Итого за Обед																
Полдник																
741,03	Ватрушка с повидлом"	50	3	3	32	164			22		8	29	6	1		
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
Итого за Полдник																
Итого за день																
			23	33	111	823	0	14	55	0	126	319	88	5		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми * 2024г(весенне-летний)

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.08 (Весенне-летний)
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		
Обед																
33	Салат "Пестрый"+	60	1	3	7	59		6			17	19	10	1		
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1		
212	Макаронные изделия отварные/""	150/3	6	3	37	200			18		15	47	9	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			
Итого за Обед																
Полдник																
559	Бужен с картофелем"/	60	3	5	18	126		9	36		10	23	13	1		
685,02	Чай с сахаром,молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	1		
Итого за Полдник																
Итого за день																
			25	19	118	728	0	20	70	0	175	354	115	7		

Итого за период	203	237	1001	6868	0	176	618	0	899	2516	790	53
Среднее значение за период	20,3	23,7	100,1	686,8	0	17,6	61,8	0	89,9	251,6	79	5,3

Составил Альтева 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.