

Согласовано:

Директор

« 30 »

2024г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» г.Туймазы

Аминева Т.М.

« 24 » августа 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
обеда на сумму 78,02 рублей**

**(осенне-зимний сезон)
2024-2025 учебный год**

АО"ОВШЕПИТ"

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энерге- тическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11лет									
			Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		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			
54,02	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной II	200/5	7	8	16	161		14	8		23	73	27	2			
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			
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90					10	33	14	1			
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36											
Итого за Обед		700	24	29	97	730	0	22	8	0	77	306	100	7			

АО"ОВШЕПИТ"

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

День: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Примеш пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe								
			Б	Ж	У	7																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
Обед																							
17,09	Салат из моркови с растительными маслом I	60	1	3	8	62		3			15	30	21										
56,08	Борщ из св. капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной I	200/5	7	8	11	145		16	8		37	81	25	2									
96,08	Гуляш из отварного мяса I	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									
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 Обед		768	26	31	80	694	0	22	27	0	96	342	111	5									

АО"ОБШЕПИТ"

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 3																			
Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)																			
Неделя: 1																			
Возраст: 7-11 лет																			
№ 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					
Обед																			
21	Салат Витаминный I	60	1	3	7	62		21			28	23	14	1					
61	Суп картофельный с рисовой крупой I	200	2	3	16	91		13			13	15	20	1					
451,11	Котлеты рубленые из говядины с соусом томатным I	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					
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1					
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодизированным [†]	30	2		15	68					8	25	11						
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодизированным [†]	20	1		8	36													
Итого за Обед		753	22	21	106	700	0	40	29	0	35	210	74	8					

АО"ОБШЕПИТ"

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Шк. Обед от 7-11 лет 2024г(осенне-зимний)																		
День: 4																		
Неделя: 1																		
Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)																		
Возраст: 7-11 лет																		
№ 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				
Обед																		
142,01	Салат "Осенний" I	60	1	3	9	86		9			15	17	10	1				
63,29	Суп картофельный гороховый II	200	5	4	17	118		9			25	46	28	2				
118,08	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом I	176	10	15	18	245		30	11		40	115	43	2				
639	Компот из смеси сухофруктов*	200	1		26	102					22	22	16	2				
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодизированный**+	40	3		20	80					10	33	14	1				
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодизированный"	30	2		12	54												
Итого за Обед		706	22	22	102	673	0	48	11	0	115	233	117	8				

АО "ОБШЕПИТ"

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 5

Неделя: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Примем пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Энерге- тическая ценность (ккал)		Витаминны (мг)					Минеральные вещества (мг)									
								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" I	60	1	3	7		59		6			17	19	10	1							
75,18	Суп куллама по-деревенски на курином БульонеII*	200	8	7	16		158		8	28		15	73	20	1							
488,03	Птица, тушеная в соусе с овощами I	175	14	15	21		280		21	34		40	126	45	2							
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 Обед		712	28	25	84		674		0	38	62	0	90	261	94	6						

АО "ОБШЕПИТ"

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

День: 1

Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 7-11 лет

№ 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																	
16,12	Салат из моркови с сахаром !	60	1		7	32		3			16	32	22				
65,13	Суп крестьянский с рисовой крупой !	200	2.	3	12	85		16			22	29	17	1			
104	Тедтели 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			
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											
Итого за Обед		760	19	22	101	683	0	51	67	0	119	215	101	3			

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Обед от 7-11 лет 2024(осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

День: 2
Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Возраст: 7-11 лет											
			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			
Обед																		
6,07	Салат из белокочанной капусты I	60	1	3	7	62		31				38	28	16	1			
68,04	Свекольник со сметаной II	200/5	2	4	14	102		14	9			34	35	24	1			
94	Азу I	90	10	18	4	219		4				17	104	16	2			
302,48	Каша гречневая вязкая II	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 I/	30	2		15	68						8	25	11				
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
Итого за Обед		768	22	29	81	674	0	49	26	0	113	313	146	8				

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Обед от 7-11 лет 2024(осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

День: 3
Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2															Возраст: 7-11 лет									
№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Обед																								
34	Салат "Здоровье" I	60	1	3	5	50		5			19	25	17	1										
54,16	Расоолыник ленинградский со сметаной I	200/10	2	5	16	118		13	15		24	29	22	1										
537	Котлеты "Московские" с соусом томатным I	90	10	12	7	169		2	11		11	94	15	1										
511,08	Рис отварной II	150/3	4	3	40	202			18		12	83	27	1										
685,01	Чай с сахаром	200			8	31					5	8	4	1										
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином I	30	2		15	68					8	25	11											
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином I	20	1		8	36																		
Итого за Обед		763	20	23	99	674	0	20	44	0	79	264	96	5										

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Обед от 7-11 лет 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: 7-11 лет

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11лет									
			Б	Ж	У		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед																
21	Салат Витаминный I	60	1	3	7	62		21				28	23	14	1	
66,34	Суп - лапша домашняя на курином бульонеII	200	9	10	12	175		2	24			16	88	15	1	
132,33	Плов из курицыI	175	15	22	41	421		4	23			24	185	44	2	
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31						5	8	4	1	
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеиномI/	30	2		15	68						8	25	11		
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 Обед		885	28	35	112	879		0	31	47	0	95	343	96	8	

АО "ОБЩЕПИТ"

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

День: 5
Неделя: 2

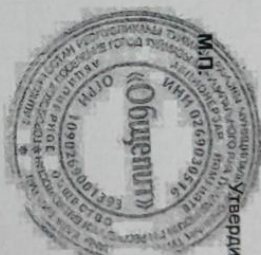
Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2																			
№ реп.	Пример 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 "Летний" I	60	1	3	7	59		6			17	19	10	1					
53,1	Шн из св. капусты с картофелем со сметаной II	200/5	2	4	8	77		24	8		33	25	17	1					
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами I	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					
2,32	Напиток с витаминами "Виташока"	200			19	78		20	120		8	25	11						
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином I	30	2		15	68													
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36			13		21	14	12	3					
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		0	67	162	0	132	295	104					
Итого за Обед		898	23	17	112	691		0	67	162	0	132	295	104					

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Итого за период	233	254	974	7072	0	388	473	0	1001	2782	1039	63
Среднее значение за период	23,3	25,4	97,4	707,2	0	38,8	47,3	0	100,1	278,2	103,9	6,3

Составил Альтиева 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.