

Согласовано:

Директор _____



2024г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминева Т.М.



2024г

**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 12 лет и старше в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей
завтраки на сумму 76,36 рублей**

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

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

День: понедельник

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

Неделя: 1

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	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,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		

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

День: вторник

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

Неделя: 1

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																	
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			
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"	20	1		8	36											
67,14	РБлоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3			
Итого за Завтрак		605	11	17	100	587	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 (зимний)

День: среда

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

Неделя: 1

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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
21,1	Салат Витаминный"	100	2	5	12	103		34			46	38	23	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	20	17	95	610	0	71	67	0	143	262	121	4		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

День: четверг

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

Неделя: 1

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	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 (зимний)

День: пятница

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

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		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		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		
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		
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""	50	4		25	113					13	42	18	1		
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		550	24	28	96	725	0	11	20	0	184	379	100	5		

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

День: понедельник

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

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		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		

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

День: вторник

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

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	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	
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	
71,34	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином*+"	35	2		14	63									
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162									
Итого за Завтрак		555	17	27	96	697	0	1	142	0	296	275	56	2	

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

День: среда

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

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																
16,13	Салат из моркови с сахаром/+	100	1		12	54		5			26	53	36	1		
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		
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""	50	4		25	113					13	42	18	1		
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"/	40	2		16	72										
Итого за Завтрак		590	20	15	98	594	0	39	0	0	74	199	103	6		

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (зимний)

День: четверг

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

Неделя: 2

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	Mg	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		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: пятница

Сезон: 01.01-29.02(зимний)

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	Mg	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, лимонном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
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 Завтрак		550	24	22	66	552	0	6	18	0	47	310	129	6		
Итого за период			192	182	924	6060	0	182	533	0	1409	2365	807	50		
Среднее значение за период			19,2	18,2	92,4	606	0	18,2	53,3	0	140,9	236,5	80,7	5		

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.