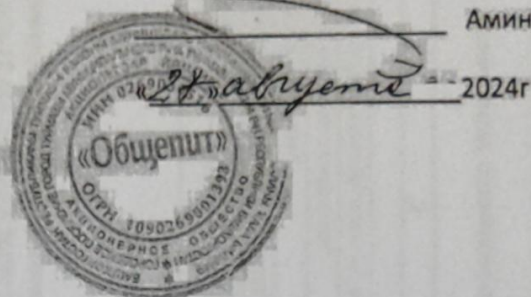


Согласовано:
Директор Аминев Т.М.
28.08.2024
30 2024г

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 детей участников специальной военной операции
завтраки на сумму 76,36 рублей**

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

АО"ОБШЕПИТ"

Приложение В к СанПин 2.3.2.4.3590-20

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

День: 1

Неделя: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
 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												
		560	20	15	92	586	0	5	32	0	39	103	32	3				
Итого за Завтрак																		

Приложение В к СанПин 2.3.2.4.3590-20

АО"ОБШЕПИТ"

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: 12лет и старше

Рацион: ШК. Завтрак с 12 лет и старше 4027															Возраст: 12 лет и старше														
Родительские взносы															Неделя: 1														
№ 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	Ca	P	Mg	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																
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином*	30	2		12	54					21	14	12	3															
67,14	Яблоко*	130	1	1	13	61		13			283	312	74	5															
Итого за Завтрак		616	15	21	94	618	0	15	130	0	283	312	74																

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

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Родительские взносы

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Годовые показатели															
№ 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	
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 I	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	267	117	4	

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 4

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Родительские взносы

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024/25 (осенне-зимний)																	
Неделя: 1																	
Возраст: 12лет и старше																	
№ реп.	Родительские взносы	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																	
3,32	Бутерброд с сыром*++	40/15	7	4	20	143			32		160	123	22	1			
196	Каша молочная Дружба детства*	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		4			14	14	8	3			
63,19	Сок 0,2(пак.)*	200			21	86			112	0	313	311	73	6			
Итого за Завтрак		685	14	16	92	574	0	5	112	0	313	311	73	6			

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

[illegible]

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

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

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

[illegible]

АО "ОБЪЕДИНЕНИЕ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)День: 2
Неделя: 2Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 12 лет и старше

Приложение В к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ п/п	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая 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					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9											

Приложение В к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Шк. Завтрак с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)День: 3
Неделя: 2Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
Возраст: 12 лет и старше

Приложение В к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ п/п	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	Y	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	Хлеб ржаной обогащенный витаминами*	30	2		12	54													
2	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами*	40	3		20	90													
3	Компот из свежих яблок	200			16	67													
2	Жаркое по-польски	200	13	15	29	288													
3	Салат из моркови с сахаром II	100	1		12	54													
1	Итого за завтрак	670	19	15	89	553			0	39	0	0	71	190	99	6			

АО "Объединит"

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

День: 4

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	Завтрак																
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	
24																	
25																	
26																	
27																	
28																	
29																	
30																	
31																	
32																	
33																	
34																	
35																	
36																	
37																	
38																	
39																	
40																	
41																	
42																	
43																	
44																	
45																	
46																	
47																	
48																	
49																	
50																	
51																	
52																	
53																	
54																	
55																	
56																	
57																	
58																	
59																	
60																	
61																	
62																	
63																	
64																	
65																	
66																	
67																	
68																	
69																	
70																	
71																	
72																	
73																	
74																	
75																	
76																	
77																	
78																	
79																	
80																	
81																	
82																	
83																	
84																	
85																	
86																	
87																	
88																	
89																	
90																	
91																	
92																	
93																	
94																	
95																	
96																	
97																	
98																	
99																	
100																	
101																	
102																	
103																	
104																	
105																	
106																	
107																	
108																	
109																	
110																	
111																	
112																	
113																	
114																	
115																	
116																	
117																	
118																	
119																	
120																	
121																	
122																	
123																	
124																	
125																	
126																	
127																	
128																	
129																	
130																	
131																	
132																	
133																	
134																	
135																	
136																	
137																	
138																	
139																	
140																	
141																	
142																	
143																	
144																	
145																	
146																	
147																	
148																	
149																	
150																	
151																	
152																	
153																	
154																	
155																	
156																	
157																	
158																	
159																	
160																	
161																	
162																	
163																	
164																	
165																	
166																	
167																	
168																	
169																	
170																	
171																	
172																	
173																	
174																	
175																	
176																	
177																	
178																	
179																	
180																	
181																	
182																	
183																	
184																	
185																	
186																	
187																	
188																	
189																	
190																	
191																	
192																	
193																	
194																	
195																	
196																	
197																	
198																	
199																	
200																	
201																	
202																	
203																	
204																	
205																	
206																	
207																	
208																	
209																	
210																	
211																	
212																	
213																	
214																	
215																	
216																	
217																	
218																	
219																	
220																	
221																	
222																	
223																	
224																	
225																	
226																	
227																	
228																	
229																	
230																	
231																	
232																	
233																	
234																	
235																	
236																	
237																	
238																	
239																	
240																	
241																	
242																	
243																	
244																	
245																	
246																	
247																	
248																	
249																	
250																	
251																	
252																	
253																	
254																	
255																	
256																	
257																	
258																	
259																	
260																	
261																	
262																	
263																	
264																	
265																	
266																	
267																	
268																	
269																	
270																	
271																	
272																	
273																	
274																	
275																	
276																	
277																	
278																	
279																	
280																	
281																	
282																	
283																	
284																	
285																	
286																	
287																	
288																	
289																	
290																	
291																	
292																	
293																	
294																	
295																	
296																	
297																	
298																	
299																	
300																	
301																	
302																	
303																	
304																	
305																	
306																	
307																	
308																	
309																	
310																	
311																	
312																	
313																	
314																	
315																	
316																	
317																	
318																	
319																	
320																	
321																	
322																	
323																	
324																	
325																	
326																	
327																	
328																	
329																	
330																	
331																	
332																	
333																	
334																	
335																	
336																	
337																	
338																	
339																	
340																	
341																	
342																	
343																	
344																	
345																	
346																	
347																	
348																	
349																	
350																	
351																	
352																	
353																	
354																	
355																	
356																	
357																	
358																	
359																	
360																	
361																	
362																	
363																	
364																	
365																	
366																	
367																	
368																	
369																	
370																	
371																	
372																	
373																	
374																	
375																	
376																	
377																	
378																	
379																	
380																	
381																	
382																	
383																	
384																	
385																	
386																	
387																	
388																	
389																	
390																	
391																	
392																	
393																	
394																	
395																	
396																	
397																	
398																	
399																	
400																	
401																	
402																	
403																	
404																	
405																	
406																	
407																	
408																	
409																	
410																	
411																	
412																	
413																	
414																	
415																	
416																	
417																	
418																	
419																	
420																	
421																	
422																	
423																	
424																	
425																	
426																	
427																	
428																	
429																	
430																	
431																	
432																	
433																	
434																	
435																	
436																	
437																	
438																	
439																	
440																	
441																	
442																	
443																	
444																	
445																	
446																	
447																	
448																	
449																	
450																	
451																	
452																	
453																	
454																	
455																	
456																	
457																	
458																	
459																	
460																	
461																	
462																	
463																	
464																	
465																	
466																	
467																	
468																	
469																	
470																	
471																	
472																	
473																	
474																	
475																	
476																	
477																	
478																	
479																	
480																	
481																	
482																	
483																	
484																	
485																	
486																	
487																	
488																	
489																	
490																	
491																	
492																	
493																	
494																	
495																	
496																	
497																	
498																	
499																	
500																	
501																	
502																	
503																	
504																	
505																	
506																	
507																	
508																	
509																	
510																	
511																	
512																	
513																	
514																	
515																	
516																	
517																	
518																	
519																	
520																	
521																	
522																	
523																	
524																	
525																	
526																	
527																	
528																	
529																	
530																	
531																	
532																	
533																	
534																	
535																	
536																	
537																	
538																	
539																	
540																	
541																	
542																	
543																	
544																	
545																	
546																	
547																	
548																	
549																	
550																	
551																	
552																	
553																	
554																	
555																	
556																	
557																	
558																	
559																	
560																	
561																	
562																	
563																	
564																	
565																	
566																	
567																	
568																	
569																	
570																	
571																	
572																	
573																	
574																	
575																	
576																	
577																	
578																	
579																	
580																	
581																	
582																	
583																	
584																	
585																	
586																	
587																	
588																	
589																	
590																	
591																	
592																	
593																	
594																	
595																	
596																	
597																	
598																	
599																	
600																	
601																	
602																	
603																	
604																	
605																	
606																	
607																	
608																	
609																	
610																	
611																	
612																	
613																	
614																	
615																	
616</																	

АО "Объединит"

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

День: 5

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

№ п/п	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																									
96,18	Гуляш из отварного мяса II	100	14	18	5	236	3	18	140	23	2														
302,33	Каша гречневая вязкая +	180/3	6	4	26	161		18	8	135	90	3													
666,01	Чай с сахаром, лимон	200/7	3		8	33	3		10	5	1														
70,29	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами +	40	3		20	90			10	33	14	1													
71,31	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	30	2		12	54																			
Итого за завтрак																									
680		25	22	71	514	6021	0	20,2	68,3	0	138,3	233,3	78,6	4,9											
Итого за период		192		182		914		6021		0		20,2		68,3		0		138,3		233,3		78,6		4,9	
Среднее значение за период		19,2		18,2		91,4		602,1		0		20,2		68,3		0		138,3		233,3		78,6		4,9	

Составил: Альтеева Альфия Идрисовна

М.П. ОБЪЕДИНИТ

Примечание:

- в качестве заправки для салатов применяется только растительное масло;
- соль используется только йодированная;
- хлеб обогащенный йодказеином;
- дополнительное обогащение напитков витамином «С»;
- примерное меню составлено согласно сборника технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма «Партнер» г.Уфа 2016г, сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебродинформ» Москва 2004г.