

(Faint, illegible text)

[illegible]

2024-2025 PREVIEW FOR

АО"ОБЩЕПИТ"

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 12лет и старше									
			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																		
51,1	Салат из свежих с растительным маслом I	100	1	10	8	128		9				36	40	20	1			
54,04	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной I	250/10	9	11	20	210		17	15			32	94	34	2			
113,11	Плов из отварной говядины I	180	14	16	40	353		2				20	183	45	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			
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
Итого за Обед		810	29	37	108	866	0	28	15	0	103	358	117	7	7			

АО"ОБЩЕПИТ"

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Шк. Обед с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)																				
День: 2																				
Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)																				
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						
Обед																				
17,1	Салат из моркови с растительным маслом !!	100	1	5	13	104		4			24	49	34	1						
56,25	Борщ из св. капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной !!	250/10	8	8	14	161		20	8		45	100	31	2						
96,18	Гуляш из отварного мяса !!	100	14	18	5	236		3			18	140	23	2						
302,49	Каша пшеница вязкая++/!	180/3	5	4	30	176			18		16	106	38	1						
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						
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54														
Итого за Обед		913	33	35	102	852	0	27	26	0	118	436	144	8						

День: 2

Неделя: 1

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Возраст: 12 лет и старше

АССОЦИАЦИЯ

Описание мачы и пашаея чыстоты пратэставаных брэн
Рэспубліка Беларусь, 2024 г. (афіцыйнае выданне)

Таблица 1

№ п/п	Назва брэн, назва брэн	Маса (кг)	Хімічныя элементы (г)				Сярэдняе значэнне (г/кг)	Мінеральныя элементы (г/кг)									
			В	М	Y	Т		В	О	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Сума																	
21.1	Сума вытворчых	100	2	5	12	103		34			45	35	23	1			
21.2	Сума вытворчых з прадукцыі	200	2	5	20	113		17			15	19	25	1			
21.3	Сума вытворчых з прадукцыі з вываду тэмпературы	100	11	14	0	202		2	11		13	111	10	2			
21.4	Сума вытворчых з прадукцыі з вываду тэмпературы	1000	7	0	44	235		18			17	55	10	1			
21.5	Сума вытворчых з прадукцыі з вываду тэмпературы	200			45	97		4			7	4	4	1			
21.6	Сума вытворчых з прадукцыі з вываду тэмпературы	40	3		20	90					10	33	14	1			
21.7	Сума вытворчых з прадукцыі з вываду тэмпературы	30	2		12	84											
21.8	Сума вытворчых з прадукцыі з вываду тэмпературы	30	27	25	132	804		0	57	29	0	109	261	84	7		

Прызначэнне 8 к (карт) 2.015 4.000 20

АССОЦИАЦИЯ

Описание мачы и пашаея чыстоты пратэставаных брэн
Рэспубліка Беларусь, 2024 г. (афіцыйнае выданне)

Таблица 2

№ п/п	Назва брэн, назва брэн	Маса (кг)	Хімічныя элементы (г)				Сярэдняе значэнне (г/кг)	Мінеральныя элементы (г/кг)									
			В	М	Y	Т		В	О	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Сума																	
21.1	Сума вытворчых	100	2	5	12	103		34			45	35	23	1			
21.2	Сума вытворчых з прадукцыі	200	2	5	20	113		17			15	19	25	1			
21.3	Сума вытворчых з прадукцыі з вываду тэмпературы	100	11	14	0	202		2	11		13	111	10	2			
21.4	Сума вытворчых з прадукцыі з вываду тэмпературы	1000	7	0	44	235		18			17	55	10	1			
21.5	Сума вытворчых з прадукцыі з вываду тэмпературы	200			45	97		4			7	4	4	1			
21.6	Сума вытворчых з прадукцыі з вываду тэмпературы	40	3		20	90					10	33	14	1			
21.7	Сума вытворчых з прадукцыі з вываду тэмпературы	30	2		12	84											
21.8	Сума вытворчых з прадукцыі з вываду тэмпературы	30	27	25	132	804		0	57	29	0	109	261	84	7		

АСОБШЕДИТ

Основное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
Рацуж: Шк. Обед с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)

Питательная в 100г (кал 2392, А 999, В6

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Цель: Б
Меню: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ ред.	Продукты, наименование блюда	Масса продукта	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (мг)					Минеральная составляющая (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед																
23.04	Салат "Трапеза" II	100	1	5	11	91		9			28	52	17		2	
24.04	Суп картофельно-куриный на курином бульоне II	250	10	8	21	188		10	35		19	81	26		1	
25.04	Пюре картофельное в соусе с овощами II	210	18	18	25	324		25	41		47	152	54		2	
26.04	Чай с сахаром, лимонный	250			8	33		3			8	19	5		1	
27.04	Лепешка пышная, обжаренная в масле II	60	4	1	20	128					16	50	21		1	
28.04	Пюре картофельное, картофельный	40	2		16	72										
Итого за Обед		887	33	33	111	810	0	47	19	0	119	305	122		7	

АСОБШЕДИТ

Основное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
Рацуж: Шк. Обед с 12 лет и старше 2024г (осенне-зимний)

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)

Питательная в 100г (кал 2392, А 999, В6

Цель: Б
Меню: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ ред.	Продукты, наименование блюда	Масса продукта	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (мг)					Минеральная составляющая (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед																
23.04	Салат "Трапеза" II	100	1	5	11	91		9			28	52	17		2	
24.04	Суп картофельно-куриный на курином бульоне II	250	10	8	21	188		10	35		19	81	26		1	
25.04	Пюре картофельное в соусе с овощами II	210	18	18	25	324		25	41		47	152	54		2	
26.04	Чай с сахаром, лимонный	250			8	33		3			8	19	5		1	
27.04	Лепешка пышная, обжаренная в масле II	60	4	1	20	128					16	50	21		1	
28.04	Пюре картофельное, картофельный	40	2		16	72										
Итого за Обед		887	33	33	111	810	0	47	19	0	119	305	122		7	

АО"ОБЩЕПИТ"

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

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 2
Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
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	Mg	Fe					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Обед																			
6,08	Салат из белокочанной капусты II	100	2	5	12	104			52			62	47	26	1				
68,15	Свекольник со сметанойI	250/10	2	6	18	135			17	15		49	47	31	2				
94,01	Азу II	100	13	21	4	254			4			18	133	19	2				
302,33	Каша гречневая вязкая"+	180/3	6	4	26	161				18		13	135	90	3				
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				
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54													
Итого за Обед		913	28	36	100	829	0	73	33	0	157	403	184	10					

АО"ОБЩЕПИТ"

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

День: 3
Неделя: 2

Сезон: 01.09-28.02 (осенне-зимний)
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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
21,07	Салат "Здоровье" II	100	2	5	9	83		8			32	42	29	1		
54,2	Расоольник ленинградский со сметаной II	250/10	3	6	20	142		17	15		28	35	27	1		
537,01	Котлеты "Московские" с соусом томатным II	100	11	13	8	193		2	11		13	110	17	2		
511,09	Рис отварной "+ +	180/3	5	3	48	238			18		13	99	33	1		
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		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Обед		913	26	27	125	831	0	27	44	0	101	327	124	7		

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Ш.к. Обед с 12 лет и старше 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: 12лет и старше

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)								Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Обед																		
21,1	Салат Витаминный II	100	2	5	12	103		34			46	38	23	1				
66,35	Суп - лапша домашняя на курином бульоне!	250	11	13	15	220		3	30		20	110	19	1				
132,31	Плов из курицы!!	180	17	24	41	446		4	28		25	203	47	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					
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54		4			14	14	8	3				
63,19	Сок 0,2(так.)"	200			21	86												
Итого за Обед		990	34	42	124	1008	0	45	58	0	118	398	112	8				

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

АО"ОБШЕПИТ"

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

День: 5
Неделя: 2

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

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)								Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Обед																		
33,04	Салат "Пестрый" II	100	1	5	11	97		9			29	32	17	2				
53,26	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной I	250/10	2	6	10	104		31	15		44	33	21	1				
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами!	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1				
332	Макаронные изделия отварные"	180/3	7	3	44	235		20	18		17	56	10	1				
2,32	Напиток с витаминами "Витолшва"	200			19	78					10	33	14	1				
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90												
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54		13			21	14	12	3				
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61												
Итого за Обед		1043	26	21	134	831	0	77	159	0	159	333	119	9				

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.