

Согласовано:

Директор


Садиков У. М.



«15» сентября 2023г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»


Аминева Т.М.



«15» сентября 2023г

**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей в школах муниципального
района Туймазинский район Республики Башкортостан
на родительские взносы
на сумму 73,20 рублей**

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

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023-2024г

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-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		В	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										
Итого за Завтрак		560	20	15	92	586	0	5	32	0	39	103	32	3		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023-2024г

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-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		В	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	Рйолоко"	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		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023-2024г

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023-2024г

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-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		В 1	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										
75,16	Йогурт детский питьевой с биоЙогдом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14			
Итого за Завтрак		585	17	19	81	570	0	2	132	0	418	388	79	3		

АО"ОВШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023-2024г

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-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		В	С	А	Е		Са	Р	Mg	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
113,11	Плов из отварной говядины /"	180	14	16	40	353		2				20	183	45		2
63,26	Сок нат. /	200	1		20	92		4				14	14	8		3
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	21	24	100	702	0	14	0	0	77	272	90	7		

АО"ОВШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023-2024г

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-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		В	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, лимонном"	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		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023-2024г

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-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		В	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	
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	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	104	733	0	5	142	0	298	271	56	2

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023-2024г

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-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		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	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
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
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	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 Завтрак		630	22	16	88	576	0	41	69	0	242	390	149	4

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023-2024г

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (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		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
63,05	Суп картофельный гороховый с отварной	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 5-11 классы 2023-2024г

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (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		В	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	194	182	915	6051	0	188	602	0	1577	2522	849	47
Среднее значение за период	19,4	18,2	91,5	605,1	0	18,8	60,2	0	157,7	252,2	84,9	4,7

Составил _____

Альфия Идрисовна

Альтиева Альфия Идрисовна

Утвердил _____

Альфия Идрисовна



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.