



Согласовано:

Директор

« » 2023г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминева Т.М.



2023г

**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
обеда на сумму 84,45рублей**

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

АО"ОБЩЕПИТ"

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

День: понедельник
Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

Рацион: Шк. Обед 5-11 классы 2023-2024г															
День: понедельник															
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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
51,1	Салат из свежеты с растительным маслом"	100	1	10	8	128		9			36	40	20	1	
54,04	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной "	250/10	9	11	20	210		17	15		32	94	34	2	
113,11	Плов из отварной говядины /"	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	

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Шк. Обед 5-11 классы 2023-2024г

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.09-29.02 (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																
142	Салат "Осенний"	100	2	5	15	110		15			25	28	27	1		
75,12	Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне*	250	10	8	21	188		9	20		16	93	25	2		
96,18	Гуляш из отварного мяса *	100	14	18	5	236		3			18	140	23	2		
302,49	Каша пшеничная 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		903	36	35	111	885	0	27	38	0	90	408	131	8		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Шк. Обед 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	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
21,07	Салат "Здоровье" +	100	2	5	9	83	8				32	42	29	1		
61,02	Суп картофельный с рисовой крупой*	250	2	3	20	113	17				16	19	25	1		
451,2	Котлеты рубленые из говядины с соусом	100	11	14	8	202	2		11		13	111	18	2		
332	Макаронные изделия отварные +	180/3	7	3	44	235			18		17	56	10	1		
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67	4				7	4	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		903	27	25	129	844	0	31	29	0	95	265	100	7		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Шк. Обед 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)			Энергетическая 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		
Обед																
16,13	Салат из моркови с сахаром +	100	1		12	54	5				26	53	36	1		
56,24	Борщ из св. капусты с картофелем на курином	250/10	9	10	14	181	21		29		52	101	32	2		
488,08	Птица, тушеная в соусе с овощами +*	210	16	18	25	324	25		41		47	152	54	2		
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	78	2		18							
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 Обед		860	32	28	110	822	0	53	88	0	138	348	140	6		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

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

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 12лет и старше

Рацион: Шк. Обед 5-11 классы 2023-2024г																
День: пятница																
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	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
6,08	Салат из белокочанной капусты//	100	2	5	12	104		52			62	47	26	1		
66,14	Суп - лапша домашняя на мясном бульоне+*	250	11	12	15	208		2	13		17	112	19	2		
97,17	Жаркое по домашнему из отварного мяса/***	180	12	14	25	269		27			26	101	41	3		
686,01	Чай с сахаром, лимонном*	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
70,28	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином***+	60	4	1	30	136					16	50	21	1		
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином//**	40	2		16	72										
Итого за Обед		837	31	32	106	822	0	84	13	0	129	320	112	8		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

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

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
33,04	Салат "Пестрый"+/	100	1	5	11	97		9			29	32	17	2		
63,3	Суп картофельный гороховый **	250	6	4	21	145		12			31	57	34	2		
94,01	Азу **	100	13	21	4	254		4			18	133	19	2		
511,09	Рис отварной**+	180/3	5	3	48	238			18		13	99	33	1		
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		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Обед		903	31	33	142	980	0	25	18	0	123	376	133	10		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: Шк. Обед 5-11 классы 2023-2024г

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

Неделя: 2															Возраст: 12 лет 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									
Обед																								
21,1	Салат Витаминный/	100	2	5	12		103		34			46	38	23	1									
68,15	Свекольник со сметаной**	250/10	2	6	18		135		17	15		49	47	31	2									
104,01	Тефтели из говядины+//	100	11	16	12		237		4	13		36	124	21	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									
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином//	40	2		16		72																	
Итого за Обед		913	26	31	112		829	0	55	46	0	159	385	183	10									

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: Шк. Обед 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 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
142	Салат "Осенний"	100	2	5	15	110		15			25	28	27	1		
54,04	Рассоольник ленинградский на мясном бульоне со	250/10	9	11	20	210		17	15		32	94	34	2		
118,15	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом +//	200	12	17	21	290		35	11		50	136	50	3		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	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 Обед		850	29	33	105	826	0	67	26	0	125	308	133	8		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-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		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
6,08	Салат из белокочанной капусты//	100	2	5	12	104		52			62	47	26	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										
75,16	Йогурт детский пищевой с биойодом"	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14			
Итого за Обед		890	37	45	113	1005	0	60	78	0	239	484	121	5		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-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		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
32,17	Салат "Школьный+"	100	1	8	7	108		8			30	33	19	1		
53,26	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной"/	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			18		17	56	10	1		
63,26	Сок нат./	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
70,29	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90					10	33	14	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 Обед		1043	27	24	131	856	0	60	39	0	174	348	129	11		

Итого за период	305	323	1167	8735	0	490	390	0	1375	3600	1299	80
Среднее значение за период	30,5	32,3	116,7	873,5	0	49	39	0	137,5	360	129,9	8

Составил

Альфия Идрисовна

Альфия Идрисовна

Утвердил

А.



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.