

Согласовано:

Утверждаю

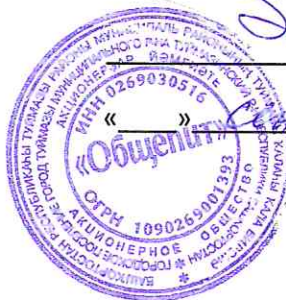
Директор _____

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминева Т.М.

« ____ » _____ 2023г

« ____ » _____ 2023г



**ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ГРУППЫ ПРИСМОТРА ЗА ДЕТЬМИ
2023-2024 учебный год**

(осенне-зимний сезон)

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми *+ 2023-2024г

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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		
Обед																
16,12	Салат из моркови с сахаром/	60	1		7	32		3			16	32	22			
113,05	Плов из отварной говядины +	175	12	15	40	335		2			19	168	43	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			
Итого за Обед			15	15	70	466	0	5	0	0	48	233	80	3		
Полдник																
69,18	Кондитерское изделие +	50	4	5	36	206										
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
Итого за Полдник			4	5	44	239	0	3	0	0	8	10	5	1		
Итого за день			19	20	114	705	0	8	0	0	56	243	85	4		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми *+ 2023-2024г

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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																
96,08	Гуляш из отварного мяса +	90	10	16	5	201		3			17	109	19	2		
302	Каша пшениная вязкая+	150/3	4	4	25	151			19		14	89	31			
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Обед			16	20	50	437	0	3	19	0	36	206	54	3		
Полдник																
63,26	Сок нат./	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
Итого за Полдник			1	0	20	92	0	4	0	0	14	14	8	3		
Итого за день			17	20	70	529	0	7	19	0	50	220	62	6		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми ** 2023-2024г

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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																	
451,11	Котлеты рубленные из говядины с соусом томатным+***	90	10	12	7		176		2	11		14	96	16	2		
212	Макаронные изделия отварные/****	150/3	6	3	37		200			18		15	47	9	1		
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8		33		3			8	10	5	1		
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15		68					8	25	11			
Итого за Обед																	
Полдник																	
69,2	Кондитерское изделие **	80	6	8	58		329										
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8		33		3			8	10	5	1		
Итого за Полдник																	
Итого за день																	
			24	23	133		839	0	8	29	0	53	188	46	5		

№ 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																
488,03	Птица, тушенная в соусе с овощами +/	175	14	15	21	280		21	34		40	126	45	2		
685,02	Чай с сахаром, молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Обед			18	17	43	395	0	22	44	0	105	179	56	3		
Полдник																
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Полдник			1	1	13	61	0	13	0	0	21	14	12	3		
Итого за день			19	18	56	456	0	35	44	0	126	193	68	6		

№ 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																
97,16	Жаркое по домашнему из отварного мяса""/	175	11	13	25	251		27			25	85	40	2		
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1		
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11			
Итого за Обед			13	13	56	386	0	31	0	0	40	114	55	3		
Полдник																
63,26	Сок нат./	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
Итого за Полдник			1	0	20	92	0	4	0	0	14	14	8	3		
Итого за день			14	13	76	478	0	35	0	0	54	128	63	6		

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ 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																
94	Азу *	90	10	18	4	219		4			17	104	16	2		
511,08	Рис отварной+/-	150/3	4	3	40	202			18		12	83	27	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Обед			16	21	64	506	0	4	18	0	34	195	47	4		
Полдник																
69,2	Кондитерское изделие **	80	6	8	58	329										
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	287			8	33		3			8	10	5	1		
Итого за Полдник			6	8	66	362	0	3	0	0	8	10	5	1		
Итого за день			22	29	130	868	0	7	18	0	42	205	52	5		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. Группы присмотра за детьми *+ 2023-2024г

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

№ 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																
104	Тефтели из говядины+/-	90	9	14	11	206		4	13		31	107	18	1		
302,48	Каша гречневая вязкая//	150/3	5	4	21	138			18		11	113	75	3		
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			
Итого за Обед			16	18	55	443	0	4	31	0	55	253	108	5		
Полдник																
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162										
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
Итого за Полдник			3	7	29	193	0	0	0	0	5	8	4	1		
Итого за день			19	25	84	636	0	4	31	0	60	261	112	6		

№ 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																
118,19	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом +**	195	11	16	21	277		35	11		49	121	49	2		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Обед			13	16	41	362	0	35	11	0	54	129	53	3		
Полдник																
63,26	Сок нат. /	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
Итого за Полдник			1	0	20	92	0	4	0	0	14	14	8	3		
Итого за день			14	16	61	454	0	39	11	0	68	143	61	6		

№ 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																
33	Салат "Тестрый" +	60	1	3	7	59		6			17	19	10	1		
132,33	Плов из курицы*/+	175	15	22	41	421		4	23		24	185	44	2		
685,02	Чай с сахаром,молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	1		
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11			
Итого за Обед			20	27	73	609	0	11	33	0	114	282	76	4		
Полдник																
69,18	Кондитерское изделие +	50	4	5	36	206										
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
Итого за Полдник			4	5	44	239	0	3	0	0	8	10	5	1		
Итого за день			24	32	117	848	0	14	33	0	122	292	81	5		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Шк. Группа присмотра за детьми *+ 2023-2024г

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

№ 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																
51,03	Салат из свежкы с растительным маслом++	60	1	6	5		77		6			20	24	12	1	
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5		112		4	6		38	165	45	1	
212	Макаронные изделия отварные/""	150/3	6	3	37		200			18		15	47	9	1	
63,26	Сок нат./	200	1		20		92		4			14	14	8	3	
70,26	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15		68					8	25	11		
Итого за Обед			20	15	82		549	0	14	24	0	95	275	85	6	
Полдник																
67,14	Яблоко"	130	1	1	13		61		13			21	14	12	3	
Итого за Полдник			1	1	13		61	0	13	0	0	21	14	12	3	
Итого за день			21	16	95		610	0	27	24	0	116	289	97	9	
Итого за период			193	212	936		6423	0	184	209	0	747	2162	727	58	
Среднее значение за период			19,3	21,2	93,6		642,3	0	18,4	20,9	0	74,7	216,2	72,7	5,8	

Составил _____ Альтеева Альфия Идрисовна

Утвердил _____

