

Согласовано:
Директор _____
М.В. Соболев

« _____ » _____ 2022г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»
_____ Аминова Т.М.
« _____ » _____ 2022г

**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 7 до 11 лет в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для обучающихся из 1-4 классов
обеда на сумму 67,12 рублей

(весенне-летний сезон)
2022 учебный год**

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 Рацион: Шк. Обед 2 смена 1-4 классы март 2022г

День: понедельник
 Неделя: 1

Сезон: 01.03-31.08 (весенне-летний)

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	7	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 свежлы с растительным маслом++	60	1	6	5	77	6				20	24	12	1						
54,02	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной +	200/5	7	8	16	161	14	8			23	73	27	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						
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"	30	2		15	68					8	25	11							
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54														
Итого за Обед		705	26	30	96	744	0	22	8	0	76	313	99	6						
Итого за День			26	30	96	744	0	22	8	0	76	313	99	6						

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Шк. Обед 2 смена 1-4 классы март 2022г

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.03-31.08 (весенне-летний)

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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																
75,03	Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне+	200	7	7	13	143	3	34	14	14	71	14	1			
96,16	Гуляш из отварного мяса +/-	95	12	17	5	219	3		18	125	21	2				
302	Каша пшеничная вязкая+	150/3	4	4	25	151		18	14	89	31	1				
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										
Итого за Обед		708	27	28	78	666	0	6	52	0	59	318	81	5		
Итого за день			27	28	78	666	0	6	52	0	59	318	81	5		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Шк. Обед 2 смена 1-4 классы март 2022г

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.03-31.08 (весенне-летний)

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Обед																					
33	Салат "Пестрый"+	60	1	3	7	59	6					17	19	10	1						
65,12	Суп крестьянский с рисовой крупой на курином бульоне/*	200	8	7	13	141	17	13				27	82	24	1						
488,01	Птица, тушеная в соусе с овощами +	30/150	16	17	21	295	21	39				41	145	47	2						
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							
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54															
Итого за Обед		707	29	27	76	650	0	47	52	0	101	281	97	5							
Итого за День			29	27	76	650	0	47	52	0	101	281	97	5							

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Шк. Обед 2 смена 1-4 классы март 2022г

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.03-31.08 (весенне-летний)

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																
32,09	Салат картофельный с огурцами солеными""	60	1	3	9	64	9					9	7	14		
56,1	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной+""	200/5	2	4	11	88	16	8				34	31	19	1	
451,11	Котлеты рубленые из говядины с соусом томатным+""	90	10	12	7	176	2	11				14	96	16	2	
332,02	Макаронные изделия отварные+""	180/5	7	5	44	250			30			18	57	10	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	
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/!"	40	2		16	72										
Итого за Обед		820	25	24	115	771	0	27	49	0		90	232	77		
Итого за День			25	24	115	771	0	27	49	0		90	232	77	6	

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Шк. Обед 2 смена 1-4 классы март 2022г

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.03-31.08 (весенне-летний)

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
66,14	Суп - лапша домашняя на мясном бульоне+"	250	11	12	15	208		2	13		17	112	19	2	
113,11	Глов из отварной говядины /"	180	14	16	40	353		2			20	183	45	2	
2	Кисель с витаминами "Витлошка""	200			24	95		20	130						
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90					10	33	14	1	
71,34	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"+,	35	2		14	63									
Итого за Обед		705	30	28	113	809	0	24	143	0	47	328	78	5	
Итого за День			30	28	113	809	0	24	143	0	47	328	78	5	

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. Обед 2 смена 1-4 классы март 2022г

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.08 (весенне-летний)

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	Y	Э	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед																
63,09	Суп картофельный гороховый на мясном бульоне+"	250	12	9	21	209		12				34	113	42	3	
118,14	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом +/-	30/150	12	16	18	262		30	11			44	130	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	
71,34	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"+	35	2		14	63										
Итого за Обед			29	25	81	655	0	42	11	0	93	284	105	7		
Итого за День			29	25	81	655	0	42	11	0	93	284	105	7		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Шк. Обед 2 смена 1-4 классы март 2022г

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.08 (весенне-летний)

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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															
68,04	Свекольник со сметаной+	200/5	2	4	14	102		14	8			34	35	24	1
451,13	Биточки рубленные из говядины с соусом томатным+"	90	10	12	7	176		2	11			14	96	16	2
302,36	Каша пшеничная вязкая++	180/5	5	6	30	191			30			16	107	38	1
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									
Итого за Обед		740	21	22	86	622	0	16	49	0		77	271	93	
Итого за день			21	22	86	622	0	16	49	0		77	271	93	5

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. Обед 2 смена 1-4 классы март 2022г

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.08 (весенне-летний)

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																
32,09	Салат картофельный с огурцами солеными**	60	1	3	9	64		9			9	7	14			
54,11	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной +/	200/5	7	9	16	168		14	18		25	71	27	1		
132,15	Плов из курицы+//	50/150	17	23	41	443		4	27		25	201	46	2		
685,02	Чай с сахаром,молоком"	200	2	2	10	61			10		65	53	11	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 Обед		725	31	37	103	858	0	28	55	0	132	357	109	4		
Итого за день			31	37	103	858	0	28	55	0	132	357	109	4		

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. Обед 2 смена 1-4 классы март 2022г

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.08 (весенне-летний)

Возраст: 7-11лет

№ рец.	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																
78	Икра морковная"	60	1	5	6	73		6			23	32	21	1		
66,13	Суп - лапша домашняя на мясном бульоне+	200	8	10	12	166		1	10		14	89	15	1		
118,14	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом +/-	30/150	12	16	18	262		30	11		44	130	45	2		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
70,36	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином/"	35	2		17	79					9	29	12	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Обед		705	25	31	73	665	0	37	21	0	95	288	97	6		
Итого за День			25	31	73	665	0	37	21	0	95	288	97	6		

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.