

Согласовано:

Утверждаю:

Директор \_\_\_\_\_

*Соболева Т.Р.*

\_\_\_\_\_

« *Сентябрь* » 2023г



Генеральный директор АО «Общепит» \_\_\_\_\_

Аминова Т.М.

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"

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ 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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
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, лимоним"	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												
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>92</b>	<b>586</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>39</b>	<b>103</b>	<b>32</b>	<b>3</b>				

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

№ 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
315,07	Запеканка рисовая с творогом с яблочным соусом*	180/30	10	8	58	350	1	64			62	163	36	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		
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36										
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>125</b>	<b>639</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>115</b>	<b>232</b>	<b>78</b>	<b>7</b>		

## АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

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

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 12лет и старше

№ 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	Mg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
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												
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>95</b>	<b>610</b>	<b>0</b>	<b>71</b>	<b>67</b>	<b>0</b>	<b>143</b>	<b>262</b>	<b>121</b>	<b>4</b>				

## АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

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

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 12лет и старше

№ 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	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
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 биоЙодом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>81</b>	<b>570</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>132</b>	<b>0</b>	<b>418</b>	<b>388</b>	<b>79</b>	<b>3</b>		

## АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

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

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 12лет и старше

№ 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				
<b>Завтрак</b>																		
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												
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>100</b>	<b>702</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>77</b>	<b>272</b>	<b>90</b>	<b>7</b>				

## АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

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

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 12лет и старше

№ 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				
<b>Завтрак</b>																		
4,2	Котлеты куринные с соусом томатным "+	100	8	12	8	174	2				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												
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>92</b>	<b>586</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>39</b>	<b>103</b>	<b>32</b>	<b>3</b>				

## АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 12лет и старше

№ 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			
<b>Завтрак</b>																		
3,32	Бутерброд с сыром***	40/15	7	4	20	143			32			160	123	22	1			
311,02	Каша молочная рисовая жидкая***	200/10	5	12	33	261		1	80			130	143	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												
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>104</b>	<b>696</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>112</b>	<b>0</b>	<b>297</b>	<b>270</b>	<b>56</b>	<b>2</b>				

## АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Возраст: 12лет и старше

№ 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			
<b>Завтрак</b>																		
16,13	Сагат 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												
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>88</b>	<b>576</b>	<b>0</b>	<b>41</b>	<b>69</b>	<b>0</b>	<b>242</b>	<b>390</b>	<b>149</b>	<b>4</b>				

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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

№ рец.	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		
<b>Завтрак</b>																
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		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>685</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>97</b>	<b>549</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>210</b>	<b>89</b>	<b>9</b>		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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

№ рец.	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		
<b>Завтрак</b>																
96,18	Гуляш из отварного мяса *	100	14	18	5	236		3			18	140	23	2		
302,33	Каша гречневая вязкая/г	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										
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>66</b>	<b>552</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>47</b>	<b>310</b>	<b>129</b>	<b>6</b>		

Итого за период	199	170	940	6066	0	188	526	0	1507	2540	855	48
Среднее значение за период	19,9	17	94	606,6	0	18,8	52,6	0	150,7	254	85,5	4,8

Составил \_\_\_\_\_  Альтеева Альфия Идрисовна



Утвердил \_\_\_\_\_ 

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.