

Согласовано:

Директор _____

Соболева Т.П.



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» _____

Аминова Т.М.



**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 72,54 рублей**

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

АО"ОБШЕПИТ"

Рацион: Шк. Обед 1-4 классы 2023-2024г

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Неделя: 1

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																		
51,03	Салат из свеклы с растительным маслом++	60	1	6	5	77		6				20	24	12	1			
54,02	Рассолыник ленинградский на мясном бульоне со сметаной +	200/5	7	8	16	161		14		8		23	73	27	2			
113,05	Глов 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			
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90						10	33	14	1			
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36												
Итого за Обед		700	24	29	97	730	0	22	8	0	77	306	100	7				

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Шк. Обед 1-4 классы 2023-2024г

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Неделя: 1

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																		
142,01	Салат "Осенний"/	60	1	3	9	66		9				15	17	16	1			
75,13	Суп капуста по-деревенски на мясном бульоне**	200	8	6	16	150		7		16		13	74	20	1			
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			
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 Обед		753	26	29	86	703	0	19	35	0	72	322	101	5				

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. Обед 1-4 классы 2023-2024г

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (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			
Обед																		
34	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	50		5				19	25	17	1			
61	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2	3	16	91		13				13	15	20	1			
451, 11	Котлеты рубленые 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			
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				
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"	20	1		8	36												
Итого за Обед		753	22	21	104	688	0	24	29	0	76	212	77	6				

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Шк. Обед 1-4 классы 2023-2024г

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (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			
Обед																		
16,12	Салат из моркови с сахаром/	60	1		7	32		3				16	32	22				
56,23	Борщ из св. капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной+	200/5	7	7	11	139		17	19			39	79	25	1			
488,03	Птица, тушеная в соусе с овощами +/	175	14	15	21	280		21	34			40	126	45	2			
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	78		2	18									
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90						10	33	14	1			
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
Итого за Обед		710	27	22	89	673	0	43	71	0	105	270	106	4				

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. Обед 1-4 классы 2023-2024г

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Обед																			
6,07	Салат из белокочанной капусты/!"	60	1	3	7	62		31			38	28	16	1					
66,14	Суп - лапша домашняя на мясном бульоне+"	250	11	12	15	208		2	13		17	112	19	2					
97,16	Жаркое по домашнему из отварного мяса""/	175	11	13	25	251		27			25	85	40	2					
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					
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/!"	20	1		8	36													
Итого за Обед		752	27	28	83	680	0	63	13	0	98	268	94	7					

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. Обед 1-4 классы 2023-2024г

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		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 "Пестрый"+	60	1	3	7	59		6			17	19	10	1					
63,29	Суп картофельный гороховый *	200	5	4	17	116		9			25	46	28	2					
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					
639	Компот из смеси сухофруктов"	200	1		26	102					22	22	16	2					
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 Обед		753	24	28	117	802	0	19	18	0	101	299	108	8					

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. Обед 1-4 классы 2023-2024г

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (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																		
41,05	Салат "Студенческий+/-	60	2	7	6	95	6	23	13	24	13	24	13	1				
68,04	Свекольник со сметаной+	200/5	2	4	14	102	14	8	34	35	24	24	1	1				
104	Тертелеги из говядины+/-	90	9	14	11	206	4	13	31	107	18	18	1	1				
302,48	Каша гречневая вязкая//	150/3	5	4	21	138		18	11	113	75	3	3	3				
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31			5	8	4	1	1	1				
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90			10	33	14	1	1	1				
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"	20	1		8	36												
Итого за Обед		768	22	29	88	698	0	24	62	0	104	320	148	8				

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. Обед 1-4 классы 2023-2024г

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (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																
21	Салат Витаминный"	60	1	3	7	62	21				28	23	14	1		
54,02	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной +	200/5	7	8	16	161	14	8			23	73	27	2		
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		
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		730	24	27	84	675	0	70	19	0	115	258	108	7		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. Обед 1-4 классы 2023-2024г

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

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																		
142,01	Салат "Осенний"/	60	1	3	9	66		9			15	17	16	1				
66,34	Суп - лапша домашняя на курином бульоне+	200	9	10	12	175		2	24		16	88	15	1				
132,33	Плов из курицы*+/	175	15	22	41	421		4	23		24	185	44	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					
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36												
75,16	Йогурт детский питьевой с бийодом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14					
Итого за Обед		785	31	38	103	879	0	16	67	0	187	414	104	5				

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Шк. Обед 1-4 классы 2023-2024г

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (Осенне-зимний)

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																
32,11	Салат "Школьный+/"	60	1	5	4	65		5			18	20	11	1		
53,1	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной+	200/5	2	4	8	77		24	8		33	25	17	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			
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36										
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Обед		898	24	19	110	711	0	50	32	0	147	310	113	10		

Итого за период	251	270	961	7239	0	350	354	0	1082	2979	1059	67
Среднее значение за период	25,1	27	96,1	723,9	0	35	35,4	0	108,2	297,9	105,9	6,7

Составил _____



Альтева 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.