

Согласовано:

Директор _____

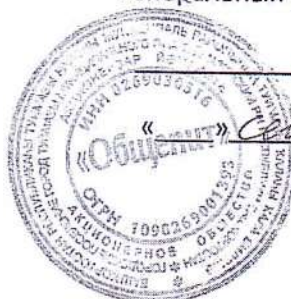
Содина Т.П.



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» _____

Аминева 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
завтраки на сумму 64,44 рублей**

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

АО"ОБШЕПИТ"

Рацион: Шк. Завтрак 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	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным "	90	8	12	8	166		2	11		3	3	2											
212	Макаронные изделия отварные/""	150/3	6	3	37	200			18		15	47	9	1										
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											
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36																		
Итого за Завтрак		500	17	15	76	503	0	5	29	0	34	85	27	2										

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Шк. Завтрак 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	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
315,06	Запеканка рисовая с творогом с яблочным соусом	150/30	8	7	49	296		1	54		52	136	30	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																		
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3										
Итого за Завтрак		560	13	8	111	563	0	14	54	0	103	197	69	6										

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

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

День: среда

Неделя: 1

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			
Завтрак																		
21	Салат Витаминный"	60	1	3	7	62		21				28	23	14	1			
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5	112		4	6			38	165	45	1			
520,1	Картофельное пюре"/	150	3	5	26	160		26	36			42	22	33	1			
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	78		2	18									
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 Завтрак		560	17	14	79	516	0	53	60	0	116	235	103	3				

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

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

День: четверг

Неделя: 1

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			
Завтрак																		
3,17	Бутерброд с сыром"/	30/10	5	3	15	103			21			108	85	16	1			
196,03	Каша молочная Дружба жидкая"/	180/10	6	12	32	258		1	78			120	149	35	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				
Итого за Завтрак		550	15	18	73	510	0	2	119	0	352	333	69	3				

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

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

День: пятница

Неделя: 1

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	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
32,11	Салат "Школьный+/"	60	1	5	4	65	5				18	20	11	1										
113,05	Плов из отварной говядины +	175	12	15	40	335	2				19	168	43	2										
63,26	Сок нат./	200	1		20	92	4				14	14	8	3										
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 Завтрак		500	18	20	93	625	0	11	0	0	60	231	74	7										

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

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

День: понедельник

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	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
4,09	Котлеты куриные с соусом томатным "	90	8	12	8	166	2				3	3	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											
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"	20	1		8	36																		
Итого за Завтрак		500	17	15	76	503	0	5	29	0	34	85	27	2										

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. Завтрак 1-4 классы 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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
3,17	Бутерброд с сыром"	30/10	5	3	15	103			21		108	85	16	1										
193,05	Каша молочная рисовая жидкая"+"	180/10	5	12	30	242		1	78		118	129	27											
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1										
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36																		
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162																		
Итого за Завтрак		500	14	22	90	610	0	5	99	0	233	218	47	2										

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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

День: среда

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	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
16,12	Салат из моркови с сахаром/	60	1		7	32		3			16	32	22											
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1										
520,1	Картофельное пюре"/	150	3	5	26	160		26	36		42	22	33	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																		
Итого за Завтрак		560	21	15	77	523	0	34	62	0	225	365	129	3										

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. Завтрак 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						
Завтрак																				
63,35	Суп картофельный гороховый с отварной говядиной"/+ "	18/200	10	7	17	164		9			28	100	34	2						
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														
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3						
Итого за Завтрак		618	17	8	88	471	0	22	0	0	81	169	76	8						

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Шк. Завтрак 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						
Завтрак																				
96,08	Гуляш из отварного мяса +	90	10	16	5	201		3			17	109	19	2						
302,48	Каша гречневая вязкая//	150/3	5	4	21	138			18		11	113	75	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							
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36														
Итого за Завтрак		500	18	20	57	476	0	6	18	0	44	257	110	6						

Итого за период	167	155	820	5300	0	157	470	0	1282	2175	731	42
Среднее значение за период	16,7	15,5	82	530	0	15,7	47	0	128,2	217,5	73,1	4,2

Составил _____

Альтева

Альтева Альфия Идрисовна



М.П.

Утвердил _____

[Signature]

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.