

Согласовано:

Директор _____

Содина Т.П.

« *Сентябрь* » 2023г



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминева Т.М.

2023г



**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 12 лет и старше в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации
завтраки 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

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

День: понедельник
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		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
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, 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												
Итого за Завтрак		560	20	15	92	586	0	5	32	0	39	103	32	3				

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		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
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				
Итого за Завтрак		600	16	9	125	639	0	14	64	0	115	232	78	7				

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых 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		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																				
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														
Итого за Завтрак		640	20	17	95	610	0	71	67	0	143	262	121	4						

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых 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		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																				
3,32	Булерброд 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						
Итого за Завтрак		585	17	19	81	570	0	2	132	0	418	388	79	3						

АО"ОБЩЕПИТ"

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	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
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										
Итого за Завтрак		550	21	24	100	702	0	14	0	0	0	77	272	90	7	

АО"ОБЩЕПИТ"

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	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
4,2	Котлеты куриные 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,лимоном"	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										
Итого за Завтрак		560	20	15	92	586	0	5	32	0	0	39	103	32	3	

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

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			
Завтрак																		
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												
Итого за Завтрак		550	17	23	104	696	0	5	112	0	297	270	56	2				

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

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			
Завтрак																		
16,13	Салат 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												
Итого за Завтрак		630	22	16	88	576	0	41	69	0	242	390	149	4				

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
63,06	Супл 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		
Итого за Завтрак		685	22	10	97	549	0	25	0	0	90	210	89	9		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
96,18	Гуляш из отварного мяса *	100	14	18	5	236		3			18	140	23	2		
302,33	Каша гречневая вязкая//*	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										
Итого за Завтрак		550	24	22	66	552	0	6	18	0	47	310	129	6		

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.