

Согласовано:

Директор _____

Соболева Т.П.

Т.П.

« *Сентябрь* » 2023г



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит» _____

Аmineva T.M.

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 из многодетных малообеспеченных семей
завтраки на сумму 73,20 рублей**

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

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023-2024г

День: понедельник
 Неделя: 1

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	Мg	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	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 приготавливаемых 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	Мg	Fe				
1	2	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

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ рец.	Применение 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		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

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ рец.	Применение 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		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				
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 бийодом*	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

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ рец.	Применение 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		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	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

Сезон: 01.09-29.02 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ рец.	Применение 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		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	39	103	32	3				

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Mg	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"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
16,13	Сапат 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		

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.