

Согласовано:
Директор М.А. Соболева

« сентябрь » 2023г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминова 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
обеда на сумму 84,45 рублей**

**(зимний сезон)
2023 учебный год**

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Район: Шк. обед ММС 2 см.5-11 классы 2023г

День: понедельник

Сезон: 01.01-28.02. (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				
Обед																		
51,1	Салат из свежеты с растительным маслом"	100	1	10	8	128		9			36	40	20	1				
54,04	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной "	250/10	9	11	20	210		17	15		32	94	34	2				
113,15	Плов из отварной говядины "r"	200	14	17	45	386		2			21	196	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				
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"/"	40	2		16	72												
Итого за Обед		840	29	38	117	917		28	15		104	371	121	7				

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Шк. обед ММС 2 см.5-11 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.01-28.02. (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ 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					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Обед																			
75,12	Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне*	250	10	8	21	188		9	20		16	93	25	2					
96,18	Гуляш из отварного мяса *	100	14	18	5	236		3			18	140	23	2					
302,76	Каша пшеничная вязкая"++	200/7	6	7	33	223			43		18	119	42						
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					
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"/	40	2		16	72													
Итого за Обед		837	35	33	103	840		12	63		67	393	108	6					

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. обед ММС 2 см.5-11 классы 2023г

День: среда

Сезон: 01.01-28.02. (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ рец.	Примем 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		
Обед																
33,04	Салат "Пестрый" +/-	100	1	5	11	97		9			29	32	17	2		
65	Суп крестьянский с рисовой крупой на курином бульоне/	250	9	9	16	177		21	16		34	103	30	1		
488,04	Птица, тушеная в соусе с овощами +/-	35/150	18	19	21	322		21	44		43	164	50	2		
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1		
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином" +/-	40	3		20	90					10	33	14	1		
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином//"	40	2		16	72										
Итого за Обед		815	33	33	100	825		55	60		123	336	115	7		

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Шк. обед ММС 2 см.5-11 классы 2023г

День: четверг

Сезон: 01.01-28.02. (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				
Обед																		
110,16	Борщ из св. капусты и картоффелем со сметаной""	250/10	2	6	14	121		22	45		49	42	25	1				
451,2	Котлеты рубленые из говядины с соусом томатным+""/	100	11	14	8	202		2	11		13	111	18	2				
332,17	Макаронные изделия отварные"+/	200/7	8	7	49	289			41		20	63	12	1				
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1				
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""	50	4		25	113					13	42	18	1				
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/""	40	2		16	72												
Итого за Обед		857	27	27	120	828		24	97		100	266	77	6				

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. обед ММС 2 см.5-11 классы 2023г

День: пятница

Сезон: 01.01-28.02. (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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																
51,1	Салат из свежеты с растительным маслом"	100	1	10	8	128	9				36	40	20	1		
66,14	Суп - лапша домашняя на мясном бульоне+"	250	11	12	15	208	2	13			17	112	19	2		
97,21	Жаркое по домашнему из отварного мяса**"	200	13	15	29	290	30				28	102	46	3		
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		
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином//"	40	2		16	72										
Итого за Обед		837	30	37	96	821	44	13			99	297	104	8		

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. обед ММС 2 см.5-11 классы 2023г

День: понедельник

Сезон: 01.01-28.02. (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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Обед																		
63.3	Суп картофельный гороховый **	250	6	4	21	145		12			31	57	34	2				
94.01	Азу **	100	13	21	4	254		4			18	133	19	2				
302.77	Каша гречневая вязкая/+	200/7	6	7	29	206			41		14	151	100	3				
685.01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1				
70.27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""	50	4		25	113					13	42	18	1				
71.5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"/	40	2		16	72												
Итого за Обед		847	31	32	103	821		16	41		81	391	175	9				

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. обед ММС 2 см.5-11 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.01-28.02. (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				
Обед																		
68,05	Свекольник со сметаной"	250/10	2	5	18	129		17	39		50	47	31	2				
451,21	Биточки рубленые из говядины с соусом томатным+"/	100	11	14	8	202		2	11		13	111	18	2				
302,76	Каша пшениная вязкая"++	200/7	6	7	33	223			43		18	119	42					
685,02	Чай с сахаром, Молоком"	200	2	2	10	61		1	10		65	53	11	1				
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""	50	4		25	113					13	42	18	1				
71,32	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином""	50	3		20	89												
Итого за Обед			28	28	114	817		20	103		159	372	120	6				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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															
6,08	Салат из белокочанной капусты//	100	2	5	12	104		52			62	47	26	1	
54,12	Рассолыник ленинградский на курином бульоне со сметаной "+	250/10	9	11	20	208		18	21		30	89	34	2	
132,15	Плов из курицы+//	50/150	17	23	41	443		4	27		25	201	46	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	
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином//"	40	2		16	72									
Итого за Обед		840	33	39	127	995		76	66		127	370	120	6	

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. обед ММС 2 см.5-11 классы 2023г

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02. (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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
17,1	Салат из моркови с растительным маслом//	100	1	5	13	104		4			24	49	34	1		
66,14	Суп - лапша домашняя на мясном бульоне+ "	250	11	12	15	208		2	13		17	112	19	2		
118,14	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом +/	30/150	12	16	18	262		30	11		44	130	45	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		
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином//"	40	2		16	72										
75,02	Йогурт детский питьевой с витаминами"	100	3	3	5	60		1	20		119	91	14			
Итого за Обед		910	32	36	95	827		37	44		219	423	130	7		

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Шк. обед ММС 2 см.5-11 классы 2023г

День: пятница

Сезон: 01.01-28.02. (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							
Обед																					
53,26	Ши из св. капусты с картофелем со сметаной"/	250/10	2	6	10	104	31	15			44	33	21	1							
374,13	Рыба тушеная в томате с овощами*	110	12	6	5	121	4	7			43	194	51	1							
511,16	Рис отварной***	200/7	5	7	53	292		41			14	111	36	1							
63,26	Сок нат./	200	1		20	92	4				14	14	8	3							
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90					10	33	14	1							
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"/	40	2		16	72															
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61	13				21	14	12	3							
Итого за Обед		987	26	20	137	832	52	63			146	399	142	10							
Итого за период		304	323	1112	8523	364	565				1225	3618	1212	72							
Среднее значение за период		30,4	32,3	111,2	852,3	36,4	56,5				122,5	361,8	121,2	7,2							

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.