

Согласовано:

Директор

*Т.Т. Сабитова*

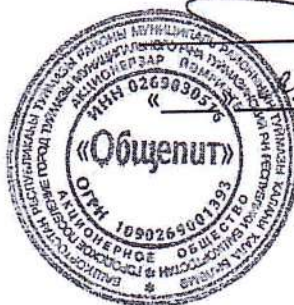
« *январь* » 2023г



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминова Т.М.



*Аминова* - 2023г

**Основное 10-дневное меню  
для организации питания детей с 12 лет и старше в школах  
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан  
для детей участников специальной военной операции  
обеда на сумму 84,45рублей**

**(зимний сезон)  
2023 учебный год**

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Район: Шк. обед СВО 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Обед</b>																
51,1	Салат из свежлы 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 "I"	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										
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>29</b>	<b>38</b>	<b>117</b>	<b>917</b>	<b>28</b>	<b>15</b>	<b>104</b>	<b>371</b>	<b>121</b>	<b>7</b>				

АО "БШЕПЛИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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

День: вторник

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				
<b>Обед</b>																		
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 пшениная 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												
<b>Итого за Обед</b>		<b>837</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>103</b>	<b>840</b>		<b>12</b>	<b>63</b>		<b>67</b>	<b>393</b>	<b>108</b>	<b>6</b>				

АО "БШЕЛПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

День: среда

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	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Обед</b>																	
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/г	40	2		16	72											
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>100</b>	<b>825</b>		<b>55</b>	<b>60</b>		<b>123</b>	<b>336</b>	<b>115</b>	<b>7</b>			

АО "БШЕПИГ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

День: четверг

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)								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						
<b>Обед</b>																				
110,16	Борщ из св. капусты и картофеляем 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														
<b>Итого за Обед</b>		<b>857</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>120</b>	<b>828</b>	<b>24</b>	<b>97</b>			<b>100</b>	<b>266</b>	<b>77</b>	<b>6</b>						

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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

День: пятница

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	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Обед</b>																					
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, лимон"	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															
<b>Итого за Обед</b>		<b>837</b>	<b>30</b>	<b>37</b>	<b>96</b>	<b>821</b>		<b>44</b>	<b>13</b>		<b>99</b>	<b>297</b>	<b>104</b>	<b>8</b>							

АО"БШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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

День: понедельник

Сезон: 01.01 -28.02. (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ реч.	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				
<b>Обед</b>																		
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												
<b>Итого за Обед</b>		<b>847</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>103</b>	<b>821</b>		<b>16</b>	<b>41</b>		<b>81</b>	<b>391</b>	<b>175</b>	<b>9</b>				

АО «ОБШЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. обед СВО 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)								
			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	
<b>Обед</b>															
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									
<b>Итого за Обед</b>		<b>867</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>114</b>	<b>817</b>		<b>20</b>	<b>103</b>		<b>159</b>	<b>372</b>	<b>120</b>	<b>6</b>	



АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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

День: среда

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)							
			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
<b>Обед</b>														
6,08	Салат из белокочанной капусты//	100	2	5	12	104		52			62	47	26	1
54,12	Рассольник 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								
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	<b>127</b>	<b>995</b>		<b>76</b>	<b>66</b>		<b>127</b>	<b>370</b>	<b>120</b>	<b>6</b>

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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

День: четверг

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				
<b>Обед</b>																		
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					
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>95</b>	<b>827</b>		<b>37</b>	<b>44</b>		<b>219</b>	<b>423</b>	<b>130</b>	<b>7</b>				

**АО «ОБЩЕПИТ»**

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01 -28.02. (зимний)

Возраст: 12лет и старше

№ реч.	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				
<b>Обед</b>																		
53,26	Щи 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				
<b>Итого за Обед</b>		<b>987</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>137</b>	<b>832</b>		<b>52</b>	<b>63</b>		<b>146</b>	<b>399</b>	<b>142</b>	<b>10</b>				
<b>Итого за период</b>			<b>304</b>	<b>323</b>	<b>1112</b>	<b>8523</b>		<b>364</b>	<b>565</b>		<b>1225</b>	<b>3618</b>	<b>1212</b>	<b>72</b>				
<b>Среднее значение за период</b>			<b>30,4</b>	<b>32,3</b>	<b>111,2</b>	<b>852,3</b>		<b>36,4</b>	<b>56,5</b>		<b>122,5</b>	<b>361,8</b>	<b>121,2</b>	<b>7,2</b>				

Составил Альтеева Альфия Идрисовна

М.П. Хутвердил



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.