

Согласовано:

Директор _____

« _____ »



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

_____ Аминаева 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 детей участников специальной военной операции
завтраки на сумму 73,94 рублей**

**(зимний сезон)
2023 учебный год**

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 Район: Шк. завтрак СВО 1 см. 5-11 классы 2023г
 День: понедельник
 Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет 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
Завтрак															
1,26	Булгурброд с маслом"/	40/15	3	13	20	203				89		12	36	14	1
4,07	Котлеты куриные с соусом томатным ""	100	13	16	10	230		1	4			1	1	1	
302,75	Каша гречневая вязкая"/	200/5	6	6	29	191			30			14	151	100	3
686,01	Чай с сахаром, лимоном"	200/7			8	33		3				8	10	5	1
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54									
Итого за Завтрак		597	24	35	79	711		4	123		35	198	120	5	

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Шк. завтрак СВО 1см. 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	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																			
366,06	Запеканка из творога с молочно-сырным соусом"	130/30	24	20	21	361	1	90	226	299	33	1							
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		570	32	21	97	691	14	90	282	377	79	7							

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Шк. завтрак СВО 1см. 5-11 классы 2023г

День: среда

Неделя: 1

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	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	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				
374,13	Рыба тушеная в томате с овощами*	110	12	6	5	121		4	7			43	194	51	1				
520,08	Картофельное пюре"+	190	4	7	33	202		33	45			51	27	41	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				
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54													
Итого за Завтрак		670	22	13	100	599		44	70			130	307	142	5				

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Шк. завтрак СВО 1 см. 5-11 классы 2023г

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
3,32	Булгурборд с сыром*++	40/15	7	4	20	143			32		160	123	22	1		
196,14	Каша молочная Дружба жидкая***	210/10	7	13	37	289		1	81		140	174	41	1		
63,26	Сок нат/	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином**	30	2		12	54										
75,02	Йогурт детский питьевой с витаминами*	100	3	3	5	60		1	20		119	91	14			
Итого за Завтрак		605	20	20	94	638		6	133		433	402	85	5		

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. завтрак СВО 1 см. 5-11 классы 2023г

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Возраст: 12лет и старше

№ реч.	Приним 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																
2,1,1	Салат Витаминный"/	100	2	5	12	103		34			46	38	23	1		
113,18	Плов из отварной говядины "/+	190	14	16	42	369		2			20	190	47	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		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		560	21	21	94	647		36			81	269	88	5		

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. завтрак СВО 1см. 5-11 классы 2023г

День: понедельник

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	Mg	Fe				
1		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				
4,07	Котлеты куринные с соусом томатным ""	100	13	16	10	230		1	4		1	1	1					
332,14	Макаронные изделия отварные ""/	200/5	8	5	49	274			30		20	63	12	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		682	27	21	111	735		9	34		65	160	68	4				

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Рацион: Шк. завтрак СВО 1см. 5-11 классы 2023г

Неделя: 2

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
Завтрак														
1,26	Булгурброд с маслом ^{1/}	40/15	3	13	20	203			89		12	36	14	1
311,25	Каша молочная рисовая жидкая ^{1/10}	210/10	6	12	34	270		1	81		137	150	32	
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4			7	4	4	1
71,34	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином ^{1/4}	35	2		14	63								
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162								
Итого за Завтрак		560	14	32	105	765		5	170		156	190	50	2

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Шк. завтрак СВО 1см. 5-11 классы 2023г

День: среда

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		
Завтрак																
21,07	Салат "Здоровье"+	100	2	5	9	83		8			32	42	29	1		
		110	12	6	5	121		4	7		43	194	51	1		
374,13	Рыба тушеная в томате с овощами"	190	4	7	33	202		33	45		51	27	41	2		
520,08	Картофельное пюре"+	200			8	31					5	8	4	1		
685,01	Чай с сахаром"	40	3		20	90					10	33	14	1		
70,29	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40			12	54										
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54					21	14	12	3		
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		800	24	19	100	642		58	52		162	318	151	9		

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. завтрак СВО 1см. 5-11 классы 2023г

День: четверг

Сезон: 01.01- 28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ рец.	Примем пищу, 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																
3,32	Бутерброд с сыром "++	40/15	7	4	20	143			32		160	123	22	1		
63,15	Суп картофельный гороховый с отварной говядиной"/	13/250	10	6	21	172		12			33	96	39	3		
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
75,02	Йогурт детский питьевой с витаминами"	100	3	3	5	60		1	20		119	91	14			
Итого за Завтрак		648	26	17	74	544	0	14	72	0	433	431	93	5		

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: Шк. завтрак СВО 1см. 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	Мg	Fe				
1	2	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				
332,14	Макаронные изделия отварные **/	200/5	8	5	49	274			30		20	63	12	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					
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
	Итого за Завтрак	572	26	23	89	665		6	30		54	238	51	4				
	Итого за период		236	222	943	6637		196	774		1831	2890	927	51				
	Среднее значение за период		23,6	22,2	94,3	663,7		19,6	77,4		183,1	289	92,7	5,1				

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.