

Согласовано:

Директор _____

« _____ »



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминова Т.М.

2023г



**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей в школах муниципального
района Туймазинский район Республики Башкортостан
на родительские взносы
на сумму 73,20 рублей**

**(зимний сезон)
2023 учебный год**

АО «ОБЩЕПИТ»

Рацион: Шк. Родительские взносы 2023г

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1,26	Булерброд 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			
302,33	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		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		575	24	33	76	681		4	111		34	182	110	5		

АО «ОБШЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Шк. Родительские взносы 2023г

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-28.02. (зимний)

Возраст: 12 лет 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																
366,06	Запеканка из творога с молочным соусом"	130/30	24	20	21	361		1	90		226	299	33	1		
639	Комлот 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		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		560	31	21	92	668		14	90		279	368	75	7		

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. Родительские взносы 2023г

День: среда

Сезон: 01.01 - 28.02. (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет 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																
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	6	5	121		4	7		43	194	51	1	
520	Картофельное пюре*	180	4	6	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	
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином*	30	2			12	54									
Итого за Завтрак		660	22	12	12	99	588		42	68		128	306	140	4	

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Шк. Родительские взносы 2023г

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: 01.01-28.02. (зимний)

№ 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	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		
196	Каша молочная Дружба жидкая ⁺	200/10	6	12	35	278		1	80		134	166	39	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		595	19	19	92	627		6	132		427	394	83	5		

АО «ОБШЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. Родительские взносы 2023г

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-28.02. (зимний)

Возраст: 12лет и старше

№ п/п	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																			
21,1	Салат Витаминный ^{1/}	100	2	5	12	103		34				46	38	23	1				
113,11	Плов из отварной говядины ^{1/}	180	14	16	40	353		2				20	183	45	2				
685,01	Чай с сахаром ^{1/}	200			8	31						5	8	4	1				
70,29	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином ^{1/4}	40	3		20	90						10	33	14	1				
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином ^{1/4}	30	2		12	54													
Итого за Завтрак		550	21	21	92	631		36	0			81	262	86	5				

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. Родительские взносы 2023г

День: понедельник

Сезон: 01.01- 28.02. (зимний)

Неделя: 2

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		
Завтрак																	
16,13	Салат из моркови с сахаром/+	100	1			12	54		5			26	53	36	1		
4,07	Котлеты куриные с соусом томатным ""	100	13	16		10	230		1	4		1	1	1			
332,02	Макаронные изделия отварные+""	180/5	7	5		44	250			30		18	57	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		662	26	21		106	711		9	34		63	154	66	4		

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. Родительские взносы 2023г

День: вторник

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	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																			
1,26	Бутерброд с маслом"/	40/15	3	13	20	203				89		12	36	14	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	13	32	104	756			5	169		149	183	48	2				

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. Родительские взносы 2023г

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01 - 28.02. (зимний)

Возраст: 12лет и старше

№ рещ.	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																
21,07	Салат "Здоровье"+	100	2	5	9	83		8				32	42	29	1	
374,13	Рыба тушеная в томате с овощами*	110	12	6	5	121		4	7			43	194	51	1	
520	Картофельное пюре*	180	4	6	32	191		31	43			49	26	39	1	
665,01	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										
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13				21	14	12	3	
Итого за Завтрак		790	24	18	99	631		56	50			160	317	149	8	

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. Родительские взносы 2023г

День: четверг

Сезон: 01.01-28.02. (зимний)

Неделя: 2

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		
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 "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Шк. Родительские взносы 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	7	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					
332,02	Макаронные изделия отварные+***	180/5	7	5	44	250			30		18	57	10	1					
686,01	Чай с сахаром, лимонот"	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		552	25	23	84	641		6	30		52	232	49	4					
Итого за период		231	231	217	918	6478		192	756		1806	2829	899	49					
Среднее значение за период		23,1	23,1	21,7	91,8	647,8		19,2	75,6		180,6	282,9	89,9	4,9					

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.