

Согласовано:

Утверждаю:

Директор _____

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминова Т.М.

« _____ »



**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**

**(зимний сезон)
2023 учебный год**

АО "ОБЩЕПИТ"

Рацион: Шк. Завтрак ММС 5-11 классы 2023г

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

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)								
			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	Бутерброд 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. Завтрак ММС 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)								
			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	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		
71,31	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 «БЫШЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. Завтрак ММС 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)			Энерге- тическая 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	
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	
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	99	588		42	68			128	306	140	4	

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Шк. Завтрак ММС 5-11 классы 2023г

День: четверг

Сезон: 01.01 - 28.02. (зимний)

Неделя: 1

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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
3,32	Булгурбород 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 "БШЕЛПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. Завтрак ММС 5-11 классы 2023г

День: пятница

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)					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																
21,1	Салат "Витаминный"	100	2	5	12	103		34				46	38	23	1	
113,11	Плов из отварной говядины "	180	14	16	40	353		2				20	183	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	
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		550	21	21	92	631		36	0			81	262	86	5	

АО"ОВШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. Завтрак ММС 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	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			
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, 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		662	26	21	106	711		9	34		63	154	66	4			

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. Завтрак ММС 5-11 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.01-28.02. (зимний)

Неделя: 2

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	Мg	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	Комлот 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 "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. Завтрак ММС 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	Mg	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				
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												
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 "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. Завтрак ММС 5-11 классы 2023г

День: четверг

Неделя: 2

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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
3,32	Булгерброд 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 ММС 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		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, 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		552	25	23	84	641		6	30		52	232	49	4		
Итого за период		231	217	918	6478	0	192	756	0	1806	2829	899	49			
Среднее значение за период		23,1	21,7	91,8	647,8	0	19,2	75,6	0	180,6	282,9	89,9	4,9			

Составил  Альтиева 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.