

Согласовано:

Директор _____

« _____ »



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминаева Т.М.

_____ 2023г



**Основное 10-дневное меню
для организации питания детей с 7 до 11 лет в школах
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан
для обучающихся из 1-4 классов
завтраки на сумму 64,44 рублей**

**(зимний сезон)
2023 учебный год**

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Рацион: Шк. Завтрак 1 смена 1-4 классы 2023г

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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																		
4,07	Котлеты куриные с соусом томатным ""	100	13	16	10	230		1	4		1	1	1					
		150/3	5	4	21	138			18		11	113	75	3				
302,48	Каша гречневая вязкая//	200/7			8	33		3			8	10	5	1				
686,01	Чай с сахаром, лимонном"	30	2		15	68					8	25	11					
70,26	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36												
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36												
Итого за Завтрак		510	21	20	62	505		4	22		28	149	92	4				

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Шк. Завтрак 1смена 1-4 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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																
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		
70,26	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11			
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36										
67,14	Йогурт"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		540	29	21	83	628		14	90		277	360	72	6		

АО "ОБШЕПИГ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Рацион: Шк. Завтрак 1смена 1-4 классы 2023г

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ 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																
3,17	Бутерброд с сыром"	30/10	5	3	15	103			21		108	85	16	1		
196,06	Каша молочная Дружба жидкая"/	150/10	5	11	27	228		1	74		101	125	29	1		
63,26	Сок нат./	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36										
75,02	Йогурт детский питьевой с витаминами"/	100	3	3	5	60		1	20		119	91	14			
Итого за Завтрак		520	15	17	75	519		6	115		342	315	67	5		

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Рацион: Шк. Завтрак 1смена 1-4 классы 2023г

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Принем 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	Салат "Витаминный"	60	1	3	7	62		21			28	23	14	1		
113,06	Плов из отварной говядины +	175	12	15	40	335		2			19	168	43	2		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
70,36	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"	35	2		17	79					9	29	12	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		500	17	18	84	561		23			61	228	73	5		

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. Завтрак 1смена 1-4 классы 2023г

День: понедельник

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ 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																
4,07	Котлеты куриные с соусом томатным ""	100	13	16	10	230		1	4		1	1	1			
212	Макаронные изделия отварные/""	150/3	6	3	37	200			18		15	47	9	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			
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		510	22	19	78	567		4	22		32	83	26	2		

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. Завтрак 1смена 1-4 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ 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																
1,17	Бутерброд с маслом"/	30/10	2	9	15	143			59			9	27	11	1	
193,05	Каша молочная рисовая жидкая "+"	180/10	5	12	30	242		1	78			118	129	27		
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4				7	4	4	1	
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36										
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162										
Итого за Завтрак		500	11	28	90	650	0	5	137	0	134	160	42	2		

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. Завтрак 1смена 1-4 классы 2023г

День: среда

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ 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																
34	Салат "Здоровье" "	60	1	3	5	50		5			19	25	17	1		
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5	112		4	6		38	165	45	1		
520,1	Картофельное пюре" /"	150	3	5	26	160		26	36		42	22	33	1		
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31					5	8	4	1		
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином" /	30	2		15	68					8	25	11			
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином" /	20	1		8	36										
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3		
Итого за Завтрак		690	18	15	80	518		48	42		133	259	122	7		

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Шк. Завтрак 1смена 1-4 классы 2023г

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Возраст: 7-11лет

№ 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															
3,17	Бутерброд с сыром/м	30/10	5	3	15	103			21		108	85	16	1	
63	Суп картофельный гороховый с отварной говядиной "++	13/200	9	5	17	147		9			27	85	32	2	
693,01	Какао с молоком/м	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	1	
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/м	30	2		12	54									
75,02	Йогурт детский питьевой с витаминами/м	100	3	3	5	60		1	20		119	91	14		
Итого за Завтрак		583	23	15	65	479	0	11	61	0	375	382	80	4	

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Шк. Завтрак 1смена 1-4 классы 2023г

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Возраст: 7-11лет

№ 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			90	10	16	5	201											
96,08	Гуляш из отварного мяса + Макароны из твердых сортов пшеницы	150/3	6	3	37	200		3	18		17	109	19	2				
212	Чай с сахаром, лимон	200/7			8	33		3			8	10	5	1				
686,01	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	30	2		15	68					8	25	11					
70,26	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином	20	1		8	36												
71,41	Итого за завтрак	500	19	19	73	538		6	18		48	191	44	4				
	Итого за период		192	183	769	5451		156	567		1534	2371	729	41				
	Среднее значение за период		19,2	18,3	76,9	545,1		15,6	56,7		153,4	237,1	72,9	4,1				

Составил Альтеева Альфия Идрисовна



Утвердил

[Signature]

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.