


Согласовано:

Директор _____



« _____ » _____ 2023г

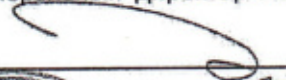


Утверждаю:

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
обеда на сумму 72,54 рублей**

**(зимний сезон)
2023 учебный год**

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Обед 2 см. 1-4 классы 2023г

День: понедельник

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

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	
Обед																
51,03	Салат из свежеты с растительным маслом++	60	1	6	5	77		6				20	24	12	1	
54,02	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной +	200/5	7	8	16	161		14		8		23	73	27	2	
113,11	Глив 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 Обед		715	27	30	101	766		22	8			78	321	102	7	

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Шк. Обед 2 см. 1-4 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Обед															
75,13	Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне**	200	8	6	16	150	7	16	13	74	20	1			
96,16	Гуляш из отварного мяса +/-	95	12	17	5	219	3		18	125	21	2			
302	Каша пшеничная вязкая+	150/3	4	4	25	151		18	14	89	31	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									
Итого за Обед		718	29	27	86	695	10	34	60	329	90	6			

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. Обед 2 см. 1-4 классы 2023г

День: среда

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

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		
Обед																
33	Салат "Пестрый" +	60	1	3	7	59		6			17	19	10	1		
65,12	Суп крестьянский с рисовой крутой на курином бульоне"	200	8	7	13	141		17	13		27	82	24	1		
488,01	Птица тушеная в соусе с овощами +	30/150	16	17	21	295		21	39		41	145	47	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		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Обед		710	30	27	89	706		48	52		102	283	99	6		

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Шк. Обед 2 см. 1-4 классы 2023г

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет

Сезон: 01.01-28.02 (зимний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед															
56,1	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной+***	200/5	2	4	11	88		16	8		34	31	19	1	
451,11	Котлеты рубленые из говядины с соусом томатным+***	90	10	12	7	176		2	11		14	96	16	2	
332,02	Макаронные изделия отварные+***	180/5	7	5	44	250			30		18	57	10	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									
Итого за Обед		750	24	21	102	689		18	49		81	225	63	6	

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Шк. Обед 2 см. 1-4 классы 2023г

День: пятница

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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				
Обед																		
66,14	Суп - лапша домашняя на мясном бульоне+"	250	11	12	15	208		2	13		17	112	19	2				
97,17	Жаркое по домашнему из отварного мяса/""	180	12	14	25	269		27			26	101	41	3				
696,01	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 Обед		707	28	26	80	654		32	13		61	256	79	7				

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. Обед 2 см. 1-4 классы 2023г

День: понедельник

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Неделя: 2

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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
63,29	Суп картофельный гороховый *	200	5	4	17	116		9			25	46	28	2		
94,02	Азу */	95	12	20	4	237		4			17	118	18	2		
302,48	Каша гречневая вязкая//	150/3	5	4	21	138			18		11	113	75	3		
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 Обед		718	27	28	82	666		13	18		68	318	139	9		

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. Обед 2 см. 1-4 классы 2023г

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Обед																		
68,04	Свекольник со сметаной+	200/5	2	4	14	102		14	8		34	35	24	1				
451,13	Биточки рубленные из говядины с соусом томатным+"	90	10	12	7	176		2	11		14	96	16	2				
302,36	Каша пшениная вязкая+	180/5	5	6	30	191			30		16	107	38	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												
Итого за Обед		750	22	22	91	644		16	49		79	279	96	6				

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист в)

Рацион: Шк. Обед 2 см. 1-4 классы 2023г

День: среда

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ 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	
Обед																
6,07	Салат из белокочанной капусты"	60	1	3	7	62		31				38	28	16	1	
54,11	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной +/	200/5	7	9	16	168		14	18			25	71	27	1	
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	
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Обед		735	30	35	114	895		51	63			98	333	103	5	

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. Обед 2 см. 1-4 классы 2023г

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
66,13	Суп - лапша домашняя на мясном бульоне+	200	8	10	12	166		1	10		14	89	15	1		
118,08	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом +	25/150	10	15	18	245		30	11		43	115	43	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										
75,02	Йогурт детский питьевой с витаминами"	100	3	3	5	60		1	20		119	91	14			
Итого за Обед		745	26	28	75	646		32	41		191	336	90	5		

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Шк. Обед 2 см. 1-4 классы 2023г

День: пятница

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	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Обед																		
53,1	Ши из св. капусты с картофелем со сметаной+	200/5	2	4	8	77	24	8	33	25	17	1						
374,01	Рыба тушеная в томате с овощами"	100	10	6	5	112	4	6	38	165	45	1						
511,13	Рис отварной/+	150/5	4	5	40	217		30	12	83	27	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						
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
67,14	Йблоко"	130	1	1	13	61	13		21	14	12	3						
Итого за Обед		860	23	16	118	703	45	44	128	334	123	10						
Итого за период		266	260	938	7064	287	371	946	3014	984	67							
Среднее значение за период		26,6	26	93,8	706,4	28,7	37,1	94,6	301,4	98,4	6,7							

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.