

Согласовано:

Директор _____

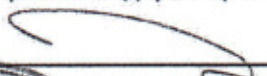


« _____ » 2023г



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»



Аминева 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 обучающихся из многодетных малообеспеченных семей
обеда на сумму 84,45 рублей**

**(зимний сезон)
2023 учебный год**

АО "ОБЩЕПИТ"

Рацион: Шк. обед ММС 2 см.5-11 классы 2023г

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Сезон: 01.01-28.02. (зимний)

Неделя: 1

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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
51,1	Салат из свеклы с растительным маслом"	100	1	10	8	128	9				36	40	20	1		
54,04	Расолыник ленинградский на мясном бульоне со сметаной "	250/10	9	11	20	210	17	15			32	94	34	2		
113,15	Плов из отварной говядины "г"	200	14	17	45	386	2				21	196	49	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		
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/г"	40	2		16	72										
Итого за Обед		840	29	38	117	917	28	15			104	371	121	7		

АО "БШЕПЛИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Шк. обед ММС 2 см.Б-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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Обед																		
75,12	Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне*	250	10	8	21	188		9	20		16	93	25	2				
96,18	Гуляш из отварного мяса *	100	14	18	5	236		3			18	140	23	2				
302,53	Каша пшеничная вязкая**	200/6	6	7	33	216			35		18	118	42	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	4	1				
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/**	40	2		16	72							14	1				
Итого за Обед		836	35	33	103	833		12	55		67	392	108	7				

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. обед ММС 2 см.5-11 классы 2023г

День: среда

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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Обед																	
33,04	Салат "Пестрый" +/-	100	1	5	11	97		9			29	32	17	2			
65	Суп крестьянский с рисовой крупой на курином бульоне/	250	9	9	16	177		21	16		34	103	30	1			
488,04	Птица, тушеная в соусе с овощами +/-	35/150	18	19	21	322		21	44		43	164	50	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			
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/г"	40	2		16	72											
Итого за Обед		815	33	33	100	825		55	60		123	336	115	7			

АО «БЫШЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Шк. обед ММС 2 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)							
			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														
110,16	Борщ из св. капусты и картоффелем со сметаной ^{***}	250/10	2	6	14	121	22	45			49	42	25	1
451,2	Котлеты рубленые из говядины с соусом томатным ^{***} /	100	11	14	8	202	2	11			13	111	18	2
332,1	Макаронные изделия отварные ^{***} +	200/6	8	6	49	281		35			20	63	12	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
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином ^{***} /	40	2		16	72								
Итого за Обед		846	26	26	115	797	24	91			97	257	73	6

АО «БШЕЛПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. обед ММС 2 см.5-11 классы 2023г

День: пятница

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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
51,1	Салат из свежеты с растительным маслом"	100	1	10	8	128	9				36	40	20	1		
66,14	Суп - лапша домашняя на мясном бульоне+"	250	11	12	15	208	2	13			17	112	19	2		
97,21	Жаркое по домашнему из отварного мяса""	200	13	15	29	290	30				28	102	46	3		
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		
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/""	40	2		16	72										
Итого за Обед		837	30	37	96	821	44	13			99	297	104	8		

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. обед ММС 2 см.5-11 классы 2023г

День: понедельник

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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
63,3	Суп картофельный гороховый **	250	6	4	21	145		12			31	57	34	2		
94,01	Азу **	100	13	21	4	254		4			18	133	19	2		
302,63	Каша гречневая вязкая//*	200/6	6	7	29	199			35		14	151	100	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		
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином//"	40	2		16	72										
Итого за Обед		836	30	32	98	791		16	35		78	382	171	9		

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. обед ММС 2 см.5-11 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.01-28.02. (зимний)

Неделя: 2

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		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Обед																		
68,05	Свекольник со сметаной"	250/10	2	5	18	129		17	39		50	47	31	2				
451,21	Биточки рубленые из говядины с соусом томатным+"/	100	11	14	8	202		2	11		13	111	18	2				
302,53	Каша пшениная вязкая++	200/6	6	7	33	216			35		18	118	42	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				
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/"	40	2		16	72												
Итого за Обед		846	24	26	103	740		19	85		96	317	109	7				

ДО"ОБЩЕПИЛ"™

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Шк. обед ММС 2 см.5-11 классы 2023г

День: среда

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			
Обед																		
6,08	Салат из белокочанной капусты//	100	2	5	12	104		52				62	47	26	1			
54,12	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной "+	250/10	9	11	20	208		18	21			30	89	34	2			
132,19	Плов из курицы++/+	50/170	17	25	47	482		5	27			27	213	51	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			
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином//"	40	2		16	72												
Итого за Обед		860	33	41	133	1034		77	66			129	382	125	6			

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Шк. обед ММС 2 см.5-11 классы 2023г

День: четверг

Неделя: 2

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	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				
118,14	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом +/-	30/150	12	16	18	262		30	11			44	130	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				
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином//"	40	2		16	72													
75,02	Йогурт детский питьевой с витаминами"	100	3	3	5	60		1	20			119	91	14					
Итого за Обед		810	31	31	82	723		33	44			195	374	96	6				

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Шк. обед ММС 2 см.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)								
			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															
53,26	Шш из св. капусты с картофелем со сметаной ^{7/}	250/10	2	6	10	104	31	15				44	33	21	1
374,13	Рыба тушеная в томате с овощами ⁸	110	12	6	5	121	4	7				43	194	51	1
511,14	Рис отварной ⁹	200/6	5	6	53	285		35				14	111	36	1
63,26	Сок нат./	200	1		20	92	4					14	14	8	3
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином ¹⁰	40	3		20	90						10	33	14	1
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином ¹¹	40	2		16	72									
67,14	Яблоко ¹²	130	1	1	13	61	13					21	14	12	3
Итого за Обед		986	26	19	137	825	52	57				146	399	142	10
Итого за период		297	316	1084	8306	360	521					1134	3507	1164	73
Среднее значение за период		29,7	31,6	108,4	830,6	36	52,1					113,4	350,7	116,4	7,3

Составил _____ Альтева 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.