

Согласовано:

Директор _____



« »

2023г



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»



Аминаева 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 детей участников специальной военной операции
завтраки на сумму 73,94 рублей**

**(зимний сезон)
2023 учебный год**

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Шк. завтрак СВО 1 см. 5-11 классы 2023г

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)					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	Булгурброд с маслом"/	40/15	3	13	20	203					12	36	14	1		
4,07	Котлеты куринные с соусом томатным ""	100	13	16	10	230		1	4		1	1	1			
302,75	Каша гречневая вязкая"/	200/5	6	6	29	191			30		14	151	100	3		
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54										
Итого за Завтрак		597	24	35	79	711		4	123		35	198	120	5		

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Шк. завтрак СВО (см. 5-11 классы 2023г)

День: вторник

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ рач.	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 молочными 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
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""	50	4		25	113					13	42	18	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		570	32	21	97	691		14	90		282	377	79	7

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. завтрак СВО 1см. 5-11 классы 2023г

День: среда

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет 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		
374,13	Рыба тушеная в томате с овощами*	110	12	6	5	121		4	7		43	194	51	1		
520,08	Картофельное пюре"+	190	4	7	33	202		33	45		51	27	41	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 Завтрак		670	22	13	100	599		44	70		130	307	142	5		

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Шк. завтрак СВО 1см. 5-11 классы 2023г

День: четверг

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)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	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		
196,14	Каша молочная Дружба жидкая ^{***}	210/10	7	13	37	289		1	81		140	174	41	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		605	20	20	94	638		6	133		433	402	85	5		

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. завтрак СВО 1 см. 5-11 классы 2023г

День: пятница

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																
21,1	Салат Витаминный"/	100	2	5	12	103		34			46	38	23	1		
113,18	Плов из отварной говядины "/+	190	14	16	42	369		2			20	190	47	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		560	21	21	94	647		36			81	269	88	5		

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. завтрак СВО 1см. 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	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			
332,14	Макаронные изделия отварные ""/	200/5	8	5	49	274			30		20	63	12	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		682	27	21	111	735		9	34		65	160	68	4		

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. завтрак СВО 1см. 5-11 классы 2023г

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Приме пицци, 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	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		
311,25	Каша молочная рисовая жидкая"/	210/10	6	12	34	270		1	81		137	150	32			
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	1		
71,34	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	35	2		14	63										
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162										
Итого за Завтрак		560	18	36	105	813		2	190		270	307	64	2		

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Шк. завтрак СВО 1см. 5-11 классы 2023г

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01 - 28.02 (зимний)

Возраст: 12лет и старше

№ реч.	Применение 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
33,04	Салат "Пестрый"++	100	1	5	11	97		9			29	32	17	2				
3,32	Булгурборд с сыром"++	40/15	7	4	20	143			32		160	123	22	1				
8,01	Пельмени "Школьные" *	160/8	15	22	33	389			47		1	2						
686,01	Чай с сахаром, лимонном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1				
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/л"	40	2		16	72												
Итого за Завтрак		570	25	31	88	734		12	79		198	167	44	4				
Итого за период			232	226	947	6676		202	791		1828	2738	916	51				
Среднее значение за период			23,2	22,6	94,7	667,6		20,2	79,1		182,8	273,8	91,6	5,1				

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.