

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

*Веев*



« \_\_\_\_\_ »

2023г

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминова Т.М.

*Аминова 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  
обеда на сумму 85,30рублей**

**(зимний сезон)  
2023 учебный год**

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: 01.01 -28.02. (зимний)

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

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Применение 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																
51,1	Салат из свежеты с растительным маслом"	100	1	10	8	128		9					36	40	20	1
54,04	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной "	250/10	9	11	20	210		17	15				32	94	34	2
113,17	Плов из отварной говядины "г"	220	15	18	50	419		2					23	208	54	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		860	30	39	122	950		28	15				106	383	126	7

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

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

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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Обед</b>																		
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				
302,71	Каша пшеничная вязкая*+/-	220/7	6	8	37	240			41		19	130	46	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												
<b>Итого за Обед</b>		<b>857</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>107</b>	<b>857</b>		<b>12</b>	<b>61</b>		<b>68</b>	<b>404</b>	<b>112</b>	<b>8</b>				



АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

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

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01 -28.02. (зимний)

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	Мg	Fe				
1	2	3	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 крутой на курином бульоне/	250	9	9	16	177		21	16		34	103	30	1				
488,09	Грица, тушеная в соусе с овощами +***	35/180	19	20	25	351		25	46		49	171	56	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//"	40	2		16	72												
<b>Итого за Обед</b>		<b>845</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>104</b>	<b>854</b>		<b>59</b>	<b>62</b>		<b>129</b>	<b>343</b>	<b>121</b>	<b>7</b>				

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

День: четверг

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	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Обед</b>																					
110,16	Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной <sup>***</sup>	250/10	2	6	14	121	22	45	49	42	25	1									
451,2	Котлеты рубленые из говядины с соусом томатным <sup>***</sup> /	100	11	14	8	202	2	11	13	111	18	2									
332,13	Макаронные изделия отварные <sup>***</sup> /	220/7	9	7	54	313		41	21	70	13	1									
685,01	Чай с сахаром <sup>**</sup>	200			8	31			5	8	4	1									
70,29	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином <sup>***</sup> +	40	3		20	90			10	33	14	1									
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином <sup>**</sup> /	40	2		16	72															
<b>Итого за Обед</b>		<b>867</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>120</b>	<b>829</b>	<b>24</b>	<b>97</b>	<b>98</b>	<b>264</b>	<b>74</b>	<b>6</b>									

## ДОУ ОБЩЕПИТ

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. обед СВО 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Обед</b>																
51,1	Салат из свежкы с растительным маслом"	100	1	10	8	128		9			36	40	20	1		
66,14	Суп - лапша домашня на мясном бульоне+"	250	11	12	15	208		2	13		17	112	19	2		
97,23	Жаркое по домашнему из отварного мяса ""	210	13	15	31	297		32			29	102	48	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/г"	40	2		16	72										
<b>Итого за Обед</b>		<b>847</b>	<b>30</b>	<b>37</b>	<b>98</b>	<b>828</b>		<b>46</b>	<b>13</b>		<b>100</b>	<b>297</b>	<b>106</b>	<b>8</b>		



ДОПОЛНЕНИЕ

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. обед СВО 2 см.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				
<b>Обед</b>																		
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				
302,7	Каша гречневая вязкая/***	220/7	7	8	31	222			41		15	166	110	4				
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												
<b>Итого за Обед</b>		<b>857</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>100</b>	<b>814</b>		<b>16</b>	<b>41</b>		<b>79</b>	<b>397</b>	<b>181</b>	<b>10</b>				

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

День: вторник

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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Обед</b>																		
68,05	Свекольник со сметаной"	250/10	2	5	18	129		17	39		50	47	31	2				
451,21	Биточки рубленные из говядины с соусом томатным+/"	100	11	14	8	202		2	11		13	111	18	2				
302,71	Каша пшенная вязкая"+/"	220/7	6	8	37	240			41		19	130	46	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												
<b>Итого за Обед</b>		<b>867</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>107</b>	<b>764</b>		<b>19</b>	<b>91</b>		<b>97</b>	<b>329</b>	<b>113</b>	<b>8</b>				



## ДОСЩЕПІТ

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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

День: среда

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				
<b>Обед</b>																		
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				
132,27	Плов из курицы++	50/180	18	26	49	502		5	27		28	220	53	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												
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>34</b>	<b>42</b>	<b>135</b>	<b>1054</b>		<b>77</b>	<b>66</b>		<b>130</b>	<b>389</b>	<b>127</b>	<b>6</b>				

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. обед СВО 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)	Витаминны (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	
<b>Обед</b>															
66,14	Суп - лапша Домашняя на мясном бульоне+"	250	11	12	15	208		2	13		17	112	19	2	
118,15	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом +/-	30/170	12	17	21	285		35	11		50	136	50	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/г"	40	2		16	72									
75,02	Йогурт детский питьевой с витаминами"	100	3	3	5	60		1	20		119	91	14		
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>85</b>	<b>746</b>		<b>38</b>	<b>44</b>		<b>201</b>	<b>380</b>	<b>101</b>	<b>7</b>	

**АОС ОБЩЕПИТ**

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01 - 28.02. (зимний)

Возраст: 12лет и старше

№ п/п	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				
<b>Обед</b>		250/10	2	6	10	104		31	15		44	33	21	1				
53,26	Шш из св. капусты с картофелем со сметаной"/	110	12	6	5	121		4	7		43	194	51	1				
374,13	Рыба тушеная в томате с овощами*	220/6	6	6	59	309			35		14	121	40	1				
511,15	Рис отварной+**	200	1		20	92		4			14	14	8	3				
63,26	Сок нат./	40	3		20	90					10	33	14	1				
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/+	40	2		16	72					21		14	3				
71,5	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	40	2		13	61		13			21		14	10				
67,14	Р/блоко"	130	1	1	13	849		52	57		146	409	146	10				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1006</b>	<b>27</b>	<b>19</b>	<b>143</b>	<b>849</b>		<b>52</b>	<b>57</b>		<b>146</b>	<b>409</b>	<b>146</b>	<b>10</b>				
	<b>Итого за период</b>		<b>303</b>	<b>324</b>	<b>1121</b>	<b>8545</b>		<b>371</b>	<b>547</b>		<b>1154</b>	<b>3595</b>	<b>1207</b>	<b>77</b>				
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>30,3</b>	<b>32,4</b>	<b>112,1</b>	<b>854,5</b>		<b>37,1</b>	<b>54,7</b>		<b>115,4</b>	<b>359,5</b>	<b>120,7</b>	<b>7,7</b>				

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.