

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ

С. Туктагулово

Башкирова Г.А.

«21» сентября 2022г



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминаева Т.М.



2022г

**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 59,76 рублей**

**(осенне-зимний сезон)
2022-2023 учебный год**

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Шк. завтрак 1 смена 1-4 классы сентябрь 2022г

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-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	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
4,07	Котлетты куриные с соусом томатным п/ф""	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, лимоном"	200/7			8	33	3				8	10	5	1				
70,09	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				
Итого за день			22	19	78	567	4	22			32	83	26	2				

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Шк. завтрак 1 смена 1-4 классы сентябрь 2022г

День: вторник

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-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	Мg	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	Яблоко"	130	1	1	13	61		13				21	14	12	3	
Итого за Завтрак		540	29	21	83	628		14	90			277	360	72	6	
Итого за день			29	21	83	628		14	90			277	360	72	6	

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. завтрак 1 смена 1-4 классы сентябрь 2022г

День: среда

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
16,12	Салат из моркови с сахаром/	60	1		7	32		3			16	32	22			
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										
Итого за Завтрак		560	17	11	69	439		33	42		109	252	115	3		
Итого за День			17	11	69	439		33	42		109	252	115	3		

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Шк. завтрак 1 смена 1-4 классы сентябрь 2022г

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-зимний)

День: четверг

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	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	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					
631	Компот из свежих яблок (витаминыС)"	200			16	67		4			7	4	4	1					
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	14	17	71	494		6	115		335	305	63	3					
Итого за День			14	17	71	494		6	115		335	305	63	3					

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. завтрак 1 смена 1-4 классы сентябрь 2022г

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-зимний)

День: пятница

Неделя: 1

№ 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	
Завтрак																
21	Саплат Витаминный"	60	1	3	7	62		21				28	23	14	1	
113,05	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	
Итого за день			17	18	84	561		23				61	228	73	5	

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. завтрак 1 смена 1-4 классы сентябрь 2022г

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ 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	
Завтрак																
4,07	Котлеты куриные с соусом томатным п/ф""	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	
Итого за День			22	19	78	567		4	22			32	83	26	2	

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. завтрак 1 смена 1-4 классы сентябрь 2022г

День: вторник

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-зимний)

Неделя: 2

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	Мg	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		
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20			121	121	18	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	15	32	90	698		2	157			248	277	56	2	
Итого за день			15	32	90	698		2	157			248	277	56	2	

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. завтрак 1 смена 1-4 классы сентябрь 2022г

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-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	Mg	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	
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		567	17	14	67	459		38	42			115	247	111	4	
Итого за День			17	14	67	459		38	42			115	247	111	4	

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. завтрак 1 смена 1-4 классы сентябрь 2022г

День: четверг

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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																
97,05	Сыр порциями"	10	3	3		35			21			100	60	6		
63	Суп картофельный гороховый с отварной	13/200	9	5	17	147		9				27	85	32	2	
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	78		2	18							
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		603	16	9	71	425		24	39			156	184	61	5	
Итого за день			16	9	71	425		24	39			156	184	61	5	

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Шк. завтрак 1 смена 1-4 классы сентябрь 2022г

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-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	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
96,08	Гуляш из отварного мяса +	90	10	16	5	201	3					17	109	19	2	
302,48	Каша гречневая вязкая//	150/3	5	4	21	138			18			11	113	75	3	
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			500	18	20	57	476	6	18			44	257	110	6	
Итого за день				18	20	57	476	6	18			44	257	110	6	
Итого за период				187	180	748	5314	154	547			1409	2276	713	38	
Среднее значение за период				18,7	18	74,8	531,4	15,4	54,7			140,9	227,6	71,3	3,8	

Составил _____ Алытеева 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.