

Согласовано:

Директор УАОУ СОШ

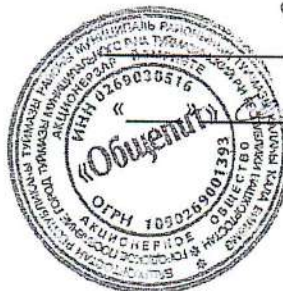
С. Туртагулов



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминова Т.М.



**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
завтраки на сумму 67,21 рублей**

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

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. завтрак ММС 1 см. 5-11 кл. сентябрь 2022г

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-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	Mg	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				
332,02	Макаронные изделия отварные+""	180/5	7	5	44	250			30			18	57	10	1			
686,01	Чай с сахаром ,лимоном"	200/7			8	33		3				8	10	5	1			
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68						8	25	11				
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
Итого за Завтрак		552	24	21	89	635		4	34			35	93	27	2			
Итого за день			24	21	89	635		4	34			35	93	27	2			

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Шк. завтрак ММС 1 см. 5-11 кл.сентябрь 2022г

День: вторник

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-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			
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				
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
67,14	Яблоко"	130	1	1	13	61		13				21	14	12	3			
Итого за Завтрак		550	30	21	87	646		14	90			277	360	72	6			
Итого за день			30	21	87	646		14	90			277	360	72	6			

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. завтрак ММС 1 см. 5-11 кл.сентябрь 2022г

День: среда

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-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	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
16,13	Сагат 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	Картофельное пюре"	180	4	6		32	191		31	43		49	26	39	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		
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2			12	54									
Итого за Завтрак		650	21	12		84	519		40	50		131	306	141	4	
Итого за день			21	12		84	519		40	50		131	306	141	4	

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Шк. завтрак ММС 1 см. 5-11 кл. сентябрь 2022г

День: четверг

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-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	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																			
3,28	Бутерброд с сыром+++*	30/15	6	4	15	120				32		158	115	19	1				
196	Каша молочная Дружба жидкая"	200/10	6	12	35	278		1	80			134	166	39	1				
631	Компот из свежих яблок (витаминыС)"	200			16	67		4				7	4	4	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 Завтрак		585	17	19	83	579		6	132			418	376	76	3				
Итого за день			17	19	83	579		6	132			418	376	76	3				

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. завтрак ММС 1 см. 5-11 кл. сентябрь 2022г

День: пятница

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-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			
Завтрак																		
21,1	Салат "Витаминный"/	100	2	5	12	103		34				46	38	23	1			
113,11	Плов 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 Завтрак		550	21	21	92	631		36				81	262	86	5			
Итого за день			21	21	92	631		36				81	262	86	5			

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. завтрак ММС 1 см. 5-11 кл.сентябрь 2022г

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-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	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				
332,02	Макаронные изделия отварные+""	180/5	7	5	44	250			30			18	57	10	1			
686,01	Чай с сахаром, лимоном"	200/7			8	33		3				8	10	5	1			
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68						8	25	11				
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
Итого за Завтрак		552	24	21	89	635		4	34			35	93	27	2			
Итого за день			24	21	89	635		4	34			35	93	27	2			

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. завтрак ММС 1 см. 5-11 кл. сентябрь 2022г

День: вторник

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет 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	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
311,02	Каша молочная рисовая жидкая""	200/10	5	12	33	261		1	80			130	143	30	
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		550	17	36	104	804		2	189			263	300	62	2
Итого за день			17	36	104	804		2	189			263	300	62	2

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. завтрак ММС 1 см. 5-11 кл.сентябрь 2022г

День: среда

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-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	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
21,07	Салат "Здоровье"+	100	2	5	9	83		8				32	42	29	1			
374,13	Рыба тушеная в томате с овощами*	110	12	6	5	121		4	7			43	194	51	1			
520	Картофельное пюре"	180	4	6	32	191		31	43			49	26	39	1			
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3				8	10	5	1			
70,26	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68						8	25	11				
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54												
Итого за Завтрак		657	22	17	81	550		46	50			140	297	135	4			
Итого за день			22	17	81	550		46	50			140	297	135	4			

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. завтрак ММС 1 см. 5-11 кл.сентябрь 2022г

День: четверг

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-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	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
97,06	Сыр порциями""	15	4	4		53			32		150	90	8					
63,15	Суп картофельный гороховый с отварной	13/250	10	6	21	172		12			33	96	39	3				
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	78		2	18									
70,26	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"/	30	2		15	68					8	25	11					
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		668	19	11	79	486		27	50		212	225	70	6				
Итого за День			19	11	79	486		27	50		212	225	70	6				

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Шк. завтрак ММС 1 см. 5-11 кл. сентябрь 2022г

День: пятница

Сезон: 01.09-31.03 (осенне-зимний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
96,18	Гуляш из отварного мяса *	100	14	18	5	236		3			18	140	23	2							
302,33	Каша гречневая вязкая "+	180/3	6	4	26	161			18		13	135	90	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								
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54															
Итого за Завтрак		550	24	22	66	552		6	18		47	310	129	6							
Итого за День			24	22	66	552		6	18		47	310	129	6							
Итого за период			219	201	854	6037		185	647		1639	2622	825	40							
Среднее значение за период			21,9	20,1	85,4	603,7		18,5	64,7		163,9	262,2	82,5	4							

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.