

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ

С. Туктагулово

А.А. Аминев

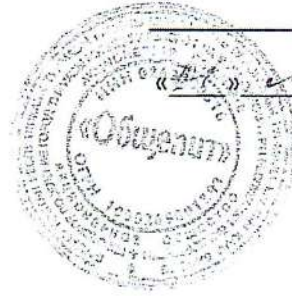
«01» марта 2023г



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминев Т.М.



«01» марта 2023г

**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 64,44 рублей**

**(весенний сезон)
2023 учебный год**

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак 1-4 классы 2023г(весенний)

День: понедельник

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Мг	Fe					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																				
4,07	Котлеты куриные с соусом томатным ""	100	13	16	10	230		1	4		1	1	1	1						
302,48	Каша гречневая вязкая//	150/3	5	4	21	138			18		11	113	75	3						
686,01	Чай с сахаром, лимонм"	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	21	20	62	505		0	4	22	0	28	149	92	4					

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Шк. Завтрак 1-4 классы 2023г(весенний)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)
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	Мг	Fe		
1		2	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	0	14	90	0	277	360	72	6		

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. Завтрак 1-4 классы 2023г(весенний)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Возраст: 7-11лет

№ 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														
33	Салат "Пестрый"+	60	1	3	7	59		6			17	19	10	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
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								
Итого за Завтрак		560	17	14	79	513	0	38	60	0	105	231	99	3

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Шк. Завтрак 1-4 классы 2023г(весенний)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	Ц	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	
196,03	Каша молочная Дружба жидкая""+"	180/10	6	12	32	258		1	78			120	149	35	1	
685,01	Чай с сахаром"	200			8	31						5	8	4	1	
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	20	1		8	36										
75,16	Йогурт детский питьевой с биоидром*	100	3	3	10	82		1	20			119	91	14		
Итого за Завтрак		550	15	18	73	510		0	2	119	0	352	333	69	3	

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. Завтрак 1-4 классы 2023г(весенний)

День: пятница

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

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	Целлюлоза	Клетчатка	Сахароза		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
41,05	Салат "Студенческий+/"	60	2	7	6	95		6	23		13	24	13	1							
113,05	Плов из отварной говядины +	175	12	15	40	335		2			19	168	43	2							
63,26	Сок нат./	200	1		20	92		4			14	14	8	3							
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	19	22	95	655	0	12	23	0	55	235	76	7							

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. Завтрак 1-4 классы 2023г(весенний)

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
1		2						7		8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																			
4,07	Котлеты куриные с соусом томатным ""	100	13	16	10		230		1	4		1	1	1	1	1			
212	Макаронные изделия отварные/""	150/3	6	3	37		200			18		15	47	9	1		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					
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8		36												
Итого за Завтрак		510	22	19	78		567		0	4	22	0	32	83	26		2		

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. Завтрак 1-4 классы 2023г(весенний)

День: вторник

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2																	
Завтрак																			
3,32	Бутерброд с сыром*++	40/15	7	4	20	143				32		160	123	22	1				
193,05	Каша молочная рисовая жидкая*+ "	180/10	5	12	30	242			1	78		118	129	27					
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67			4			7	4	4	1				
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/ "	20	1		8	36													
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162													
Итого за Завтрак		515	16	23	95	650	0	5	110	0	285	256	53	2					

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. Завтрак 1-4 классы 2023г(весенний)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Возраст: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		2	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		
693,01	Какао с молоком"	200	4	4	16	115		1	20		121	121	18	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	21	18	75	541	0	36	62	0	228	358	124	4		

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. Завтрак 1-4 классы 2023г(весенний)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Возраст: 7-11лет

№ реп.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая 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																					
63,33	Сул картофельный гороховый с отварной говядиной"//	25/200	13	8	17	189	9				29	121	36	3							
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		615	19	9	83	474	0	22	0	0	80	182	75	8							

АО «ОБШЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Шк. Завтрак 1-4 классы 2023г(весенний)

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)
Возраст: 7-11лет

№ реч.	Принем 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															
96,08	Гуляш из отварного мяса +	90	10	16	5	201		3				17	109	19	2
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						48	191	44	4
Итого за Завтрак		500	19	19	73	538	0	6	18	0	0	48	191	44	4
Итого за период		198	183	796	5581	0	143	526	0	1490	2378	730	43		
Среднее значение за период		19,8	18,3	79,6	558,1	0	14,3	52,6	0	149	237,8	73	4,3		

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.