

Согласовано:

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ

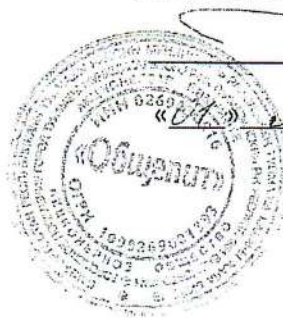
Генеральный директор АО «Общепит»

С. Туктагулово

Аминова Т.М.

Ф.А. Хабирова

2023г



Основное 10-дневное меню

для организации питания детей в школах муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан

на родительские взносы
на сумму 73,20 рублей

(весенний сезон)

2023 учебный год

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Шк. Родительские взносы 2023г (весенний)

День: понедельник

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12лет и старше

№ 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	Мg	Fe	
1		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	
4,07	Котлеты куриные с соусом томатным ""	100	13	16	10		230		1	4		1	1	1		
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	
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8		36									
Итого за Завтрак		565	23	33	72		663	0	4	111	0	34	182	110	5	

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Шк. Родительские взносы 2023г (весенний)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

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	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																			
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						
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90				10	33	14	1						
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/и"	20	1		8	36													
67,14	Йблоко"	130	1	1	13	61	13			21	14	12	3						
Итого за Завтрак		550	30	21	88	650	0	14	90	0	279	368	75	7					

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. Родительские взносы 2023г (весенний)

День: среда

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

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	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																					
33,04	Салят "Пестрый" +/	100	1	5	11	97		9				29	32	17	2						
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						
2,24	Кисель с витаминами /	200			18	78		2	18												
70,29	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином"+	40	3		20	90						10	33	14	1						
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36															
Итого за Завтрак		650	21	17	94	613	0	46	68	0	131	285	121	5							

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Шк. Родительские взносы 2023г (весенний)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Возраст: 12лет и старше

№ реч.	Приним 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																					
3,32	Бутерброд с сыром*++	40/15	7	4	20	143				32		160	123	22	1						
196	Каша молочная Дружба жидкая"	200/10	6	12	35	278		1		80		134	166	39	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 биоЙогуром*	100	3	3	10	82		1		20		119	91	14							
Итого за Завтрак		585	17	19	81	570		0	2	132	0	418	388	79	3						

АО"ОБШЕПИГ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. Родительские взносы 2023г (весенний)

День: пятница

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

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	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
41,06	Салат "Студенческий+//	100	3	12	10	159		10	38		21	40	22	1		
113,11	Плов из отварной говядины /"	180	14	16	40	353		2			20	183	45	2		
63,26	Сок нат./	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
70,27	хлеб пшеничный обогащенный йодказеином""	50	4		25	113					13	42	18	1		
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином/"	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		550	23	28	103	753	0	16	38	0	68	279	93	7		

АО "ОБШЕПИГ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. Родительские взносы 2023г (весенний)

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

№ 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	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			89		12	36	14	1		
4,07	Котлеты куриные с соусом томатным ""	100	13	16	10	230		1	4		1	1	1			
332	Макаронные изделия отварные+"	180/3	7	3	44	235			18		17	56	10	1		
686,01	Чай с сахаром, лимонном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/	20	1		8	36										
Итого за Завтрак		565	24	32	90	737	0	4	111	0	38	103	30	3		

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Шк. Родительские взносы 2023г (весенний)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Возраст: 12лет и старше

№ рец.	Примем пицци, 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															
3,34	Бутерброд с сыром**	40/20	8	6	20	160			42			210	153	25	1
311,02	Каша молочная рисовая жидкая***	200/10	5	12	33	261		1	80			130	143	30	
631,08	Компот из свежих яблок *	200			16	67		4				7	4	4	1
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54									
55,06	Булочка "Каприз-круассан"	50	3	7	21	162									
Итого за Завтрак		550	18	25	102	704	0	5	122	0	347	300	59	2	

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Шк. Родительские взносы 2023г (весенний)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

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																		
21,07	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			
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		640	25	21	85	614	0	44	70	0	253	408	148	4				

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. Родительские взносы 2023г (весенний)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

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																	
63,05	Сул картофельный гороховый с отварной говядиной""	25/250	14	9	21	219	12	34	132	43	3						
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		685	22	10	97	549	0	25	0	0	90	210	89	9			

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Район: Шк. Родительские взносы 2023г (весенний)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Возраст: 12лет и старше

№ реч.	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															
96,18	Гуляш из отварного мяса *	100	14	18	5	236		3				18	140	23	2
332	Макаронные изделия отварные+ "	180/3	7	3	44	235				18		17	56	10	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	
71,31	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"	30	2		12	54									
Итого за Завтрак		550	25	21	84	626	0	6	18	0	51	231	49	4	
Итого за период			228	227	896	6479	0	166	760	0	1709	2754	853	49	
Среднее значение за период			22,8	22,7	89,6	647,9	0	16,6	76	0	170,9	275,4	85,3	4,9	

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.