

Согласовано:

Утверждаю:

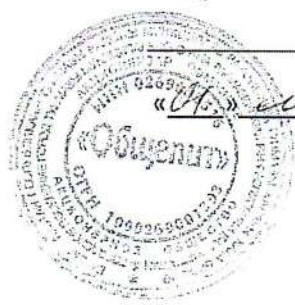
Директор МАОУ СОШ  
С. Туктагулово  
Вад. Кабирова-Т.А.

Генеральный директор АО «Общепит»

Аминова Т.М.



2023г



«10» март 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  
завтраки на сумму 73,20 рублей**

**(весенний сезон)  
2023 учебный год**

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023г (весенний)

День: понедельник

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

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
<b>Завтрак</b>														
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								
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>23</b>	<b>33</b>	<b>72</b>	<b>663</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>111</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>182</b>	<b>110</b>	<b>5</b>

АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023г (весенний)

День: вторник

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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"/"	20	1		8	36								
67,14	РБлоко"	130	1	1	13	61		13			21	14	12	3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	30	21	88	650	0	14	90	0	279	368	75	7

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023г (весенний)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Принем 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
33,04	Сагат "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										
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>94</b>	<b>613</b>	<b>0</b>	<b>46</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>131</b>	<b>265</b>	<b>121</b>	<b>5</b>		

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023г (весенний)

День: четверг

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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
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 биоЙодом*	100	3	3	10	82		1	20		119	91	14			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>81</b>	<b>570</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>132</b>	<b>0</b>	<b>418</b>	<b>388</b>	<b>79</b>	<b>3</b>		

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023г (весенний)

День: пятница

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет 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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
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										
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>103</b>	<b>753</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	<b>279</b>	<b>93</b>	<b>7</b>		

АО"ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023г. (весенний)

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

№ 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>Завтрак</b>																
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			
332	Макаронные изделия отварные+""	180/3	7	3	44	235			18		17	56	10	1		
686,01	Чай с сахаром,лимоном"	200/7			8	33		3			8	10	5	1		
71,41	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином"/"	20	1		8	36										
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>90</b>	<b>737</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>111</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>103</b>	<b>30</b>	<b>3</b>		





АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Район: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023г (весенний)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Возраст: 12лет и старше

№ реп.	Применение 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>Завтрак</b>																
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										
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>85</b>	<b>614</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>253</b>	<b>408</b>	<b>148</b>	<b>4</b>		

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 2023г (весенний)

День: четверг

Сезон: 01.03-31.05 (весенний)

Неделя: 2

Возраст: 12лет и старше

№ рец.	Применение 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>Завтрак</b>																			
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								
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>685</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>97</b>	<b>549</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>210</b>	<b>89</b>	<b>9</b>					

АО «ОБЩЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Шк. Завтрак 5-11 классы 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
<b>Завтрак</b>															
96,18	Гуляш из отварного мяса *	100	14	18	5	236		3		18		18	140	23	2
332	Макаронные изделия отварные+ "	180/3	7	3	44	235				18		17	56	10	1
686,01	Чай с сахаром, лимон "	200/7			8	33			3			8	10	5	1
70,26	Хлеб пшеничный обогащенный "подказеином" /	30	2		15	68						8	25	11	
71,31	Хлеб ржаной обогащенный "подказеином" /	30	2		12	54									
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>84</b>	<b>626</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>51</b>	<b>231</b>	<b>49</b>	<b>4</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>228</b>	<b>227</b>	<b>896</b>	<b>6479</b>	<b>0</b>	<b>166</b>	<b>760</b>	<b>0</b>	<b>1709</b>	<b>2754</b>	<b>853</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>22,8</b>	<b>22,7</b>	<b>89,6</b>	<b>647,9</b>	<b>0</b>	<b>16,6</b>	<b>76</b>	<b>0</b>	<b>170,9</b>	<b>275,4</b>	<b>85,3</b>	<b>4,9</b>	<b>4,9</b>	

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.