

«Утверждаю»
Председатель совета
ПК «Мелеузовское»

И.Г.Файзуллин

«*ИГ*» 2025г.

«Согласовано»
Начальник МКУ Управления
образования муниципального
района Мелеузовский район РБ

А.Т.Сатлыков

2025г.



«Согласовано»

Директор МОБУ Лицея №6

И.Г.Исанова

2025г.



**Примерное десятидневное вариативное меню
для организации питания обучающихся
в общеобразовательных учреждениях
муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан
для детей с 12 лет и старше
(первый вариант)**

Примерное десятидневное вариативное меню

Рацион: Завтрак 1 вариант

Возраст от 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311	Каша рисовая молочная вязкая (250/10)	260	6,45	9,8	41,36	276
42	Бутерброд с сыром (30/10)	40	5	3	14,5	107
269	Какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153
1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,33	13,89	68,1
3	Хлеб пшеничный,обогаченный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	16,5	71,5
Итого за Завтрак		560	19,55	17,33	112,15	675,6

Примерное десятидневное вариативное меню

Рацион: Завтрак 1 вариант

Возраст от 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
98	Биточки мясные с томатным соусом 80/40	120	13,43	17,33	13,83	266
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288
648	Кисель плодовая годный	200	0	0	20	76
1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,33	13,89	68,1
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	16,5	71
Итого за Завтрак		560	28,23	24,76	109,62	769,1

Примерное десятидневное вариативное меню

Рацион: Завтрак 1 вариант

Возраст от 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
492	Плов из мяса птицы (филе)	180	17,1	21,4	28,4	377
8	Йогурт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
285	Чай с молоком и сахаром	200	0,07	0,01	15,31	62
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным	40	2	0,3	16,5	71
1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,33	13,89	68,1
Итого за Завтрак		550	24,77	25,24	78,6	640,1

Примерное десятидневное вариативное меню

Рацион: Завтрак 1 вариант

Возраст от 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
128	Котлета куриная с соусом	100	11,12	13,6	9	203
297	Рис отварной	180	4,32	4,73	44,28	241
685	Чай с сахаром	200	3,7	3,9	25,9	153
1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,33	13,89	68,1
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	2	0,3	16,5	71
Итого за Завтрак		550	23,54	22,86	109,57	736,1

Примерное десятидневное вариативное меню

Рацион: Завтрак 1 вариант

Возраст от 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
98	Котлеты из говядины с соусом	100	10,68	9,97	5,33	154
212	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288
648	Кисель плодовая годный	200	0	0	20	76
1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,33	13,89	68,1
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	2	0,3	16,5	71
Итого за Завтрак		550	25,48	17,4	101,12	657,1

Примерное десятидневное вариативное меню

Рацион: Завтрак 1 вариант

Возраст от 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302	Каша "Артек" молочная вязкая (250/10)	260	9,2	7,2	36,8	242
259	Вак-беляш	100	11,3	11,1	23,7	242
285	Чай с молоком и сахаром	200	0,07	0,01	15,31	62
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	16,5	71
1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,33	13,89	68,1
Итого за Завтрак		620	24,97	18,94	106,2	685,1

Примерное десятидневное вариативное меню

Рацион: Завтрак 1 вариант

Возраст от 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
388	Котлеты рыбные	80	10,68	9,97	5,33	154
234	Соус томатный	40	0,4	1,87	2,53	29
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	239
274	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	2,4	0,4	19,44	98
1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,33	13,89	68,1
Итого за Завтрак		550	19,28	16,6	71,96	596,1

Примерное десятидневное вариативное меню

Рацион: Завтрак 1 вариант

Возраст от 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
106	Тефтели из говядины с рисом (60/40)	100	8,4	13,28	10,07	193,38
212	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230
285	Чай с лимоном и сахаромсахаром	200	0,1	0	9,3	37
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	2,4	0,4	19,44	98
1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,33	13,89	68,1
Итого за Завтрак		550	19,9	18,71	92,1	626,48

Примерное десятидневное вариативное меню

Рацион: Завтрак 1 вариант

Возраст от 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
128	Котлеты куриные с соусом (60/40)	100	11,12	13,6	9	203
212	Макаронные изделия отварные	180	6,84	6,6	43,8	262
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	40
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	2	0,3	16,5	71
1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,33	13,89	68,1
Итого за Завтрак		550	22,46	20,83	93,09	644,1

Примерное десятидневное вариативное меню

Рацион: Завтрак 1 вариант

Возраст от 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311,00	Каша молочная пшеничная с маслом (200/5)	205	6,20	8,44	32,77	232
3,00	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,40	8,60	14,60	146
284,00	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61
1	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,33	13,89	68,1
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	16,5	71
***	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		605	14,8	19,47	98,76	625,1