

«Утверждаю»  
Председатель совета  
ПК «Мелеузовское»

И.Г.Файзуллин

«30» 08 2024г.



«Согласовано»

Директор МОБУ Лицея № 6

И.Г.Исанова

2024г.



«Согласовано»

Начальник МКУ Управления  
образования муниципального  
района Мелеузовский район РБ

А.Г.Сатлыков

2024г.



«30» 08 2024г.  
Исанова И.Г.

**Примерное двухнедельное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для организации питания обучающихся  
в общеобразовательных учреждениях  
муниципального района  
Мелеузовский район Республики Башкортостан  
для детей с 12 до 18 лет  
с 02.09.2024года**

## Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Возрастная категория: с 11-18 лет Завтрак +обед

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
311	Каша рисовая молочная вязкая (250/10)	260	6,45	9,8	41,36	276
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40
42	Бутерброд с сыром(30/10)	40	5	3	14,5	107
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
	<b>Масса порций</b>	<b>550</b>				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14,65</b>	<b>13,3</b>	<b>90,16</b>	<b>545</b>
<b>Обед</b>						
6	Салат из белокочанной капусты	100	1,38	3,08	7,01	62
140,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,00	2,00	17,00	97,00
542,00	Митбол с томатным соусом (60/40)	100	10,07	13	10,37	199
168	Пюре гороховое	185	17,7	5,8	41,6	292
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
<b>Масса порций</b>		<b>885</b>	<b>24,18</b>	<b>11,38</b>	<b>99,21</b>	<b>610,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1335,00</b>	<b>38,83</b>	<b>24,68</b>	<b>189,37</b>	<b>1155,00</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возрастная категория: с 11-18 лет Завтрак +обед

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
98	Биточки мясные с томатным соусом (80/40)	120	13,43	17,33	13,83	266
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
		550				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>27,03</b>	<b>24,63</b>	<b>93,53</b>	<b>716</b>
<b>Обед</b>						
4	Овощи порционно в нарезке	100	0,4	0,2	0,8	56
63,00	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,00	17,00	128,00
106	Тефтели из говядины с рисом (60/40)	100	8,4	13,28	10,07	193
212	Макаронные изделия отварные	180	5,7	5,47	36,5	218
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	1,0	29,2	146
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>27,26</b>	<b>32,31</b>	<b>103,57</b>	<b>781,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>54,29</b>	<b>56,94</b>	<b>197,10</b>	<b>1497,00</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Возрастная категория: с 11-18 лет Завтрак +обед

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
492,00	Плов из мяса птицы(филе)	180	17,10	21,40	28,40	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
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста)	70	4,2	0,7	34,02	171
		550				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,57</b>	<b>25,31</b>	<b>82,23</b>	<b>672,00</b>
<b>Обед</b>						
5,00	Свекла отварная (порционно) в нарезке	100	1,80	0,20	11,80	56
148,00	Суп - лапша	250	2,50	7,50	13,75	130
174	Каша перловая рассыпчатая	185	5,40	4,70	37,20	216
103	Фрикадельки мясные с томатным соусом(60/40)	100	8,50	7,00	6,10	122
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,9	40
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
<b>Итого за обед</b>			<b>885</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>103</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46</b>	<b>45</b>	<b>185</b>	<b>1358</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Возрастная категория: с 11-18 лет Завтрак +обед

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
128	Котлеты куриные с соусом (60/40)	100	11,12	13,6	9	203	
297(176)	Рис отварной	180	4,32	4,73	44,28	241	
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	
***	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста)	60	3	0,5	24,3	122	
	<b>Масса порций</b>	<b>640</b>					
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19</b>	<b>19</b>	<b>96</b>	<b>648</b>	
<b>Обед</b>							
17,00	Овощи порционно в нарезке	100	0,84	1,66	4,50	55,18	
56	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,67	10,16	100,62	
80,00	Рыба ( филе) тушеная с овощами(50/50)	100	10,25	6,6	2,2	110	
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	239	
***	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
685	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	9,3	37	
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	1,0	29,2	146	
<b>Итого за обед</b>			<b>990</b>	<b>21,22</b>	<b>21,23</b>	<b>89,16</b>	<b>734,80</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1630</b>	<b>40,16</b>	<b>40,46</b>	<b>185,64</b>	<b>1458,00</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Возрастная категория: с 11-18 лет Завтрак +обед

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
527,00	Ежики мясные 60/40	100	8,4	13,28	10,07	193,38
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288
5,00	Кисель с витаминами "Витошка" для школьного возраста	200	0	0	24	95
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
	<b>Масса порций</b>	<b>530</b>				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22</b>	<b>21</b>	<b>104</b>	<b>698</b>
<b>Обед</b>						
4	Овощи в нарезке ( порционно)	100	0,8	0,2	1,6	12
54,00	Рассольник "Ленинградский"	250	2,61	6,26	17,4	138,00
213,00	Макароны , запеченные с сыром	205	9,62	16,09	32,3	316,50
685,00	Чай с сахаром	200	0	0	9,7	39
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
<b>Итого за обед</b>			<b>805</b>	<b>16,03</b>	<b>23,05</b>	<b>85,25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1355</b>	<b>37,83</b>	<b>43,63</b>	<b>189,02</b>
						<b>1325,88</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Возрастная категория: с 11-18 лет Завтрак +обед

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
<b>Завтрак</b>						
302,00	Каша "Артек" молочная вязкая (250/10)	260	9,2	7,2	36,8	242
287	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109
1	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
	<b>Масса порций</b>	<b>550</b>				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18</b>	<b>19</b>	<b>94</b>	<b>619</b>
<b>Обед</b>						
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,76	6,16	14,02	124
63,00	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,00	17,00	128,00
233,00	Мясо птицы(филе), припущенное в томатном соусе	90	22,03	19,99	3,26	280
297(176)	Рис отварной	180	4,32	7,2	44,16	263
685,00	Чай с сахаром	200	0	0	10,0	40
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
<b>Итого за обед</b>			<b>37,11</b>	<b>38,85</b>	<b>112,74</b>	<b>957,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>55,21</b>	<b>57,95</b>	<b>206,94</b>	<b>1576,00</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возрастная категория: с 11-18 лет Завтрак +обед

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
98,00	Котлеты из говядины с соусом(80/40)	120	10,68	9,97	5,33	154	
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	10,93	44,29	319	
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)	50	3	0,5	24,3	122	
	<b>Масса порций</b>	<b>550</b>					
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24</b>	<b>21</b>	<b>83</b>	<b>632</b>	
<b>Обед</b>							
4	Овощи порционно в нарезке	100	0,4	0,2	0,8	56	
148,00	Суп с клецками	250	2,77	5,28	15,61	121,00	
97	Жаркое по-домашнему	180	17,37	17,91	17,01	301	
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,90	40,0	
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста)	70	4,2	0,7	34,02	171	
<b>Итого за обед</b>			<b>800</b>	<b>24,74</b>	<b>24,09</b>	<b>77,34</b>	<b>689,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1350</b>	<b>48,85</b>	<b>45,49</b>	<b>160,56</b>	<b>1321,00</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Возрастная категория: с 11-18 лет Завтрак +обед

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
106	Тефтели из говядины с рисом(60/40)	100	8,4	13,28	10,07	193,38
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	239
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста)	70	4,2	0,7	34,02	171
	<b>Масса порций</b>	<b>550</b>				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16,4</b>	<b>19,88</b>	<b>77,39</b>	<b>640</b>
<b>Обед</b>						
5	Свекла отварная ( порционно)в нарезке	100	1,8	0,2	11,8	56
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,94	5,14	8,97	91
131,00	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,71	37,30	360,00
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста)	70	4,2	0,7	34,02	171
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>23,15</b>	<b>22,75</b>	<b>102,07</b>	<b>718,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>39,55</b>	<b>42,63</b>	<b>179,46</b>	<b>1431,00</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Возрастная категория: с 11-18 лет Завтрак +обед

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
128,00	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	0,01	0	9,9	40	
8,00	Йогурт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	14,6	73	
	<b>Масса порций</b>	<b>610</b>					
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,17</b>	<b>23,7</b>	<b>81,8</b>	<b>640</b>	
<b>Обед</b>							
4	Овощи порционно в нарезке	100	0,5	0,25	1	7,5	
63,00	Суп картофельный с пшеном	250	2,6	2,5	19,3	113	
311,00	Каша молочная "Дружба"с маслом(200/5)	205	6,2	8,44	32,77	232	
42,00	Бутерброд с сыром( 30/10)	40	5	3	14,5	107	
8,00	Йогурт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122	
<b>Итого за обед</b>			<b>945</b>	<b>20,50</b>	<b>17,89</b>	<b>106,35</b>	<b>683,50</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1555</b>	<b>43,67</b>	<b>41,59</b>	<b>188,15</b>	<b>1323,50</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Возрастная категория: с 11-18 лет Завтрак +обед

Неделя: 2

№ рец.		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
311,00	Каша молочная пшеничная с маслом(200/5)	205	6,2	8,44	32,77	232
14	Какао с молоком и витамином С "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145
3	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146
***	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	14,6	73
	<b>Масса порций</b>	<b>575</b>				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14,9</b>	<b>20,84</b>	<b>96,93</b>	<b>750</b>

**Обед**

78	Икра морковная	60	1	4,3	4,9	62
148	Суп - лапша	250	2,5	7,5	13,75	130
98	Биточки мясные с томатным соусом (60/40)	100	10,07	13	10,37	199,33
138,00	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	239
***	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	9,98	40,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	1,0	29,2	146
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>21</b>	<b>32</b>	<b>92</b>	<b>816</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1525</b>	<b>36,17</b>	<b>52,54</b>	<b>189,13</b>