

«Утверждаю»
Председатель совета
ПК «Мелеузовское»
И.Г. Файзуллин

«01» 2025г.



«Согласовано»
Директор МОБУ Лицея №6
И.Г. Исанова
2025г.

«Согласовано»
Начальник МКУ Управления
образования муниципального
района Мелеузовский район РБ
А.Г. Сатлыков
2025г.



**Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся
в общеобразовательных учреждениях
муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан
для детей от 12 лет и старше (льготные категории)
(на период с 09.01.2025г. по 31.05.2025г.)**

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Возрастная категория: с 12-18 лет ОВЗ

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
Завтрак						
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
	Масса порций	550				
Итого за Завтрак			14,65	13,3	90,16	545
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	100	1,38	3,08	7,01	95
140,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,00	2,00	17,00	131,00
542,00	Митбол с томатным соусом (60/40)	100	10,07	13	10,37	219
168	Пюре гороховое	185	17,7	5,8	41,6	210
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
	Масса порций	885	24,18	11,38	99,21	814,00
Итого за день			1435,00	38,83	24,68	189,37

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возрастная категория: с 12-18 лет ОВЗ

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
Завтрак						
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				
Итого за Завтрак			27,03	24,63	93,53	716
Обед						
4	Овощи порционно в нарезке(огурцы соленые)	100	0,4	0,2	0,8	95
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
Итого за обед		890	27,26	32,31	103,57	820,00
Итого за день		1440	54,29	56,94	197,10	1536,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Возрастная категория: с 12-18 лет ОВЗ

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
Завтрак						
492,00	Плов из мяса птицы(филе)	180	28,60	35,10	28,40	547
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				
Итого за Завтрак			36,07	39,01	82,23	842,00
Обед						
5,00	Свекла отварная (порционно) в нарезке	100	1,80	0,20	11,80	83
148,00	Суп - лапша	250	2,50	7,50	13,75	143
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	210
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
Итого за обед			885	21	20	103
Итого за день			1435	57	59	185

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Возрастная категория: с 12-18 лет ОВЗ

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
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	9,1	35
***	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	101
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	3	0,5	24,3	122
	Масса порций	640				
Итого за Завтрак			22	21	101	723
Обед						
17,00	Овощи порционно в нарезке(огурцы соленые)	100	0,84	1,66	4,50	83,00
56	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,67	10,16	125
80,00	Рыба (филе) тушеная с овощами(50/50)	100	10,25	6,6	2,2	119
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	239
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
Итого за обед			89	20,82	20,83	79,36
Итого за день			1530	42,48	42,13	180,26
						1458,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Возрастная категория: с 12-18 лет ОВЗ

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
Завтрак						
527,00	Ежики мясные 60/40	100	8,4	13,28	10,07	193,38
297	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,8	4,8	36,3	215
5,00	Кисель из плодово-ягодных концентратов	200	0	0	20	76
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	70	4,2	0,7	34,02	171
	Масса порций	550				
Итого за Завтрак			18	19	100	655
Обед						
4	Овощи порционно в нарезке (свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,6	98
54,00	Рассольник "Ленинградский"	250	2,61	6,26	17,4	238,00
97,00	Жаркое по- домашнему	180	17,37	17,91	17,0	330,00
685,00	Чай с сахаром	200	0	0	9,9	40
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	70	4,2	0,7	34,02	171
Итого за обед			800	24,98	25,07	79,90
Итого за день			1350	43,38	43,85	179,90
						1532,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Возрастная категория: с 12-18 лет ОВЗ

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						
302,00	Каша "Артек" молочная вязкая (250/10)	260	9,2	7,2	36,8	242
306,00	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
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
	Масса порций	590				
Итого за Завтрак			23	24	94	682
Обед						
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
Итого за обед			37,11	38,85	112,74	957,00
		870				
Итого за день			1420	60,29	62,55	207,22
						1639,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возрастная категория: с 12-18 лет ОВЗ

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						
388,00	Котлеты рыбные	80	12,7	8,5	12,2	177
234,00	Соус томатный	40	0,4	1,87	2,53	29
138,00	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)	50	3	0,5	24,3	122
	Масса порций	550				
Итого за Завтрак			20	17	72	604
Обед						
4	Овощи порционно в нарезке(огурцы соленые)	100	0,4	0,2	0,8	95
148,00	Суп с клецками	250	2,77	5,28	15,61	121,00
213,00	Макаронные изделия, запеченная с сыром	205	9,62	16,09	32,3	317,00
***	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92
259,00	Вак беляш	100	11,30	11,10	23,7	242,00
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
Итого за обед		925	28,29	33,37	116,31	986,00
Итого за день		1475	48,19	50,14	188,64	1590,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Возрастная категория: с 12-18 лет ОВЗ

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						
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 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
	Масса порций	550				
Итого за Завтрак			19,3	18,68	92,79	631
Обед						
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	28,60	35,10	28,40	547,00
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
Итого за обед			36,54	41,14	93,17	905,00
Итого за день			55,84	59,82	185,96	1431,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Возрастная категория: с 12-18 лет ОВЗ

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							
128,00	Котлеты куриные с соусом(60/40)	100	11,12	13,6	9	203	
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288	
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	
	Масса порций	610					
			26,73	23,9	83,4	666	
Итого за Завтрак							
Обед							
4	Овощи порционно в нарезке(огурцы соленые)	100	0,2	0,1	0,4	83	
63,00	Суп картофельный с пшеном	250	2,6	2,5	19,3	143	
311,00	Каша молочная "Дружба"с маслом(200/5)	205	6,2	8,44	32,77	242	
42,00	Бутерброд с сыром(30/10)	40	5	3	14,5	127	
743,00	Расстегай с мясом	100	9,9	9,8	25,1	230	
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	
Итого за обед			945	27,00	24,00	126,00	987,00
Итого за день			1555	53,73	47,90	209,40	1653,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Возрастная категория: с 12-18 лет ОВЗ

Неделя: 2

№ рец.		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311,00	Каша молочная пшеничная с маслом(200/5)	205	6,2	8,44	32,77	232
14	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
3	Бутерброд с сыром	40	2,4	8,6	14,6	146
***	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	101
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	14,6	73
	Масса порций	575				
Итого за Завтрак			14,8	21,24	90,37	650

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
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
Итого за обед		850	21	32	92	816
Итого за день			36,07	52,94	182,57	1466,33