

«Утверждаю»

Председатель совета
ПК «Мелеузовское»



И.Г.Файзуллин

«09» 01 2025г.



«Согласовано»

Начальник МКУ Управления
образования муниципального
района Мелеузовский район РБ


А.Г.Сатлыков

«09» 01 2025г.



«Согласовано»

Директор МОБУ Лицея №6


И.Г.Исанова

2025г.



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

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: с 12-18 лет Завтрак +обед

День: понедельник

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)					
685	Чай с сахаром	260	6,45	9,8	41,36	276
42	Бутерброд с сыром(30/10)	200	0,2	0	10	40
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	40	5	3	14,5	107
	Масса порций	50	3	0,5	24,3	122
	Итого за Завтрак	550				
			14,65	13,3	90,16	545
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты					
140,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	1,38	3,08	7,01	95
542,00	Митбол с томатным соусом (60/40)	250	2,00	2,00	17,00	131,00
168	Пюре гороховое	100	10,07	13	10,37	219
285	Чай с лимоном и сахаром	185	17,7	5,8	41,6	210
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	200	0,1	0	9,3	37
	Масса порций	50	3	0,5	24,3	122
	Итого за день	885	34,25	24,38	109,58	814,00
		1435,00	48,90	37,68	199,74	1359,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: с 12-18 лет Завтрак +обед

День: вторник

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
Итого за Завтрак		550				
			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				
			23,70	24,95	103,57	820,00
Итого за день		1440	50,73	49,58	197,10	1536,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: с 12-18 лет Завтрак +обед

День: среда

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
Завтрак						
492,00	Плов из мяса птицы(филе)					
8	Йогурт для детского питания	180	28,60	35,10	28,40	547
285	Чай с молоком и сахаром	100	3,2	3,2	4,5	62
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	200	0,07	0,01	15,31	62
		70	4,2	0,7	34,02	171
Итого за Завтрак		550				
			36,07	39,01	82,23	842,00
Обед						
5,00	Свекла отварная (порционно) в нарезке					
148,00	Суп - лапша	100	1,80	0,20	11,80	83
174	Каша перловая рассыпчатая	250	2,50	7,50	13,75	143
103	Фрикадельки мясные с томатным соусом(60/40)	185	5,40	4,70	37,20	216
685	Чай с сахаром	100	8,50	7,00	6,10	210
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	200	0	0	9,9	40
		50	3	0,5	24,3	122
Итого за обед		885				
			21	20	103	814
Итого за день			57	59	185	1656

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: с 12-18 лет Завтрак +обед

День: четверг

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)					
212	Макаронные изделия отварные	100	11,12	13,6	9	203
685	Чай с сахаром	180	6,84	6,6	43,8	262
***	Фрукты свежие	200	0,1	0	9,1	35
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Масса порций	60	3	0,5	24,3	122
Итого за Завтрак		640				
Обед						
17,00	Овощи порционно в нарезке(огурцы соленые)		21	21	96	669
56	Борщ с капустой и картофелем	100	0,84	1,66	4,50	83,00
80,00	Рыба (филе) тушеная с овощами(50/50)	250	2,03	5,67	10,16	125
138	Картофельное пюре	100	10,25	6,6	2,2	119
***	Фрукты свежие	180	3,7	5,9	24	239
685	Чай с лимоном и сахаром	100	0,4	0,4	9,8	65
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	200	0	0	9,3	37
		60	4	1,0	29,2	146
Итого за обед		990	21,22	21,23	89,16	814,00
Итого за день		1630	42,68	42,33	185,16	1483,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: с 12-18 лет Завтрак +обед

День: пятница

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
Завтрак						
527,00	Ежики мясные 60/40					
297	Каша ячневая рассыпчатая	100	8,4	13,28	10,07	193
5,00	Кисель из плодоягодных концентратах	180	5,8	4,8	36,3	215
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	200	0	0	20	76
	Масса порций	70	4,2	0,7	34,02	171
	Итого за Завтрак	550				
Обед						
			18	19	100	655
4	Овощи порционно в нарезке(свекла отварная)					
54,00	Рассольник "Ленинградский"	100	0,8	0,2	1,6	98
97,00	Жаркое по- домашнему	250	2,61	6,26	17,4	238,00
685,00	Чай с сахаром	180	17,37	17,91	17,0	330,00
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	200	0	0	9,9	40
	Итого за обед	70	4,2	0,7	34,02	171
Итого за день		800	24,98	25,07	79,90	877,00
		1350	43,38	43,85	179,90	1532,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: с 12-18 лет Завтрак +обед

День: понедельник

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
Завтрак						
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
	Масса порций	550				
Итого за Завтрак			18	19	94	619
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты					
63,00	Суп картофельный с горохом	100	2,76	6,16	14,02	124
233,00	Мясо птицы(филе), припущенное в томатном соусе	250	5,00	5,00	17,00	128,00
297(176)	Рис отварной	90	22,03	19,99	3,26	280
685,00	Чай с сахаром	180	4,32	7,2	44,16	263
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	200	0	0	10,0	40
		50	3	0,5	24,3	122
Итого за обед			37,11	38,85	112,74	957,00
Итого за день			55,21	57,95	206,94	1576,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: с 12-18 лет Завтрак +обед

День: вторник

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
Завтрак						
388,00	Котлеты рыбные					
234,00	Соус томатный	80	12,7	8,5	12,2	177
138,00	Картофельное пюре	40	0,4	1,87	2,53	29
274	Чай с лимоном и сахаром	180	3,7	5,9	24	239
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	200	0,1	0	9,3	37
	Масса порций	50	3	0,5	24,3	122
Итого за Завтрак		550				
Обед						
4	Овощи порционно в нарезке(огурцы соленые)		20	17	72	604
148,00	Суп с клецками	100	0,4	0,2	0,8	95
213,00	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	2,77	5,28	15,61	121,00
685	Чай с сахаром	205	9,62	16,09	32,3	317,00
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	200	0	0	9,90	40,0
		70	4,2	0,7	34,02	171
Итого за обед						
Итого за день		825	16,99	22,27	92,61	744,00
		1350	36,89	39,04	164,94	1348,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: с 12-18 лет Завтрак +обед

День: среда

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)						
212	Макаронные изделия отварные	100	8,4	13,28	10,07	193,38	
285	Чай с сахаром и лимоном	180	6,6	4,7	39,4	230	
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	200	0,1	0	9,3	37	
	Масса порций	70	4,2	0,7	34,02	171	
		550					
Итого за Завтрак			19,3	18,68	92,79	631	
Обед							
5	Свекла отварная (порционно)в нарезке						
53	Щи из свежей капусты с картофелем	100	1,8	0,2	11,8	56	
131,00	Плов из мяса птицы (филе)	250	1,94	5,14	8,97	91	
685	Чай с сахаром	180	28,60	35,10	28,40	547,00	
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	200	0	0	9,98	40,0	
		70	4,2	0,7	34,02	171	
Итого за обед							
Итого за день			800	36,54	41,14	93,17	905,00
			1350	55,84	59,82	185,96	1431,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: с 12-18 лет Завтрак +обед

День: четверг

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)						
297	Каша гречневая рассыпчатая	100	11,12	13,6	9	203	
685	Чай с сахаром	180	10,4	6,8	45,4	288	
8,00	Йогурт для детского питания	200	0,01	0	9,9	40	
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	100	3,2	3,2	4,5	62	
	Масса порций	30	2	0,3	14,6	73	
		610					
Итого за Завтрак			26,73	23,9	83,4	666	
Обед							
4	Овощи порционно в нарезке(огурцы соленые)						
63,00	Суп картофельный с пшеном	100	0,2	0,1	0,4	83	
311,00	Каша молочная "Дружба"с маслом(200/5)	250	2,6	2,5	19,3	143	
42,00	Бутерброд с сыром(30/10)	205	6,2	8,44	32,77	242	
8,00	Йогурт для детского питания	40	5	3	14,5	127	
685	Чай с сахаром	100	3,2	3,2	4,5	62	
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	200	0,00	0,00	9,98	40,00	
		50	3	0,5	24,3	122	
Итого за обед							
Итого за день			945	20,20	17,74	105,75	819,00
			1555	46,93	41,64	189,15	1485,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: с 12-18 лет Завтрак +обед

День: пятница

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	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
	Масса порций	575				
Итого за Завтрак			15	21	85	596
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
Итого за обед			22	32	102	863
Итого за день			36,57	52,94	187,00	1459,33
		1525				