

«Утверждаю»


Председатель совета
ПК «Мелеузовское»

 И.Г.Файзуллин

«» 2025г.

«Согласовано»


Начальник МКУ Управления
образования муниципального
района Мелеузовский район РБ


 А.Г.Сатлыков

«» 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 7 до 11 лет(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 7-11 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						
302	Каша рисовая молочная вязкая (200/10)	210	5,9	8,2	41	262
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	500				
Итого за Завтрак			14,4	11,7	89,8	531
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	60	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
Масса порций			845	34,55	24,38	109,58
Итого за день			1345,00	48,95	36,08	199,38
						1340,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

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						
98	Биточки мясные с томатным соусом (60/30)	90	10,07	13	10,37	199
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288
***	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	14,6	73
		700				
Итого за Завтрак			23,67	20,3	100,37	692
Обед						
4	Овощи порционно в нарезке(огурцы соленые)	60	0,2	0,1	0,4	3
63,00	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,00	17,00	128,00
212,00	Макаронные изделия отварные	150	5,7	5,47	36,5	218,1
106	Тефтели из говядины с рисом (60/30)	90	8,4	13,28	10,07	193,38
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
Итого за обед			800	22,80	98,27	785,00
Итого за день			1300	44,65	198,64	1477,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

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)	170	27,01	33,15	26,82	517
8	Йогурт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
285	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	14,6	73
		500				
Итого за Завтрак			33,61	38,05	57,12	713,00
Обед						
5,00	Свекла отварная в нарезке	60	0,90	0,10	5,90	28
148,00	Суп - лапша	200	2,00	6,00	11,00	124
174	Каша перловая рассыпчатая	155	4,50	3,90	31,00	180
103	Фрикадельки мясные с томатным соусом (60/40)	100	8,50	7,00	6,10	147
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,9	62
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	124,00
Итого за обед			19	18	88	665
Итого за день			53	56	145	1378

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Возрастная категория: с 7-11 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	202,89
212,00	Макаронные изделия отварные	150	5,7	5,47	36,5	218,1
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	2	0,4	19,4	98
	Масса порций	500				
Итого за Завтрак			19	19	74	554
Обед						
17,00	Овощи порционно в нарезке(огурцы соленые)	60	0,42	1,83	2,25	43,00
56	Борщ с капустой и картофелем	200	2,03	5,67	10,16	110
80,00	Рыба(филе) тушеная с овощами (50/50)	100	10,25	6,6	2,2	121
138	Картофельное пюре	150	3,08	4,92	20,00	199
***	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	101
685	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	142
Итого за обед			910	19,78	20,12	82,91
Итого за день			1410	39,10	39,59	156,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Возрастная категория: с 7-11 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	150	8,6	5,7	37,8	240
5,00	Кисель из плодоягодных концентратах	200	0	0	20	76
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
	Масса порций	500				
Итого за Завтрак			20	19	92	631
Обед						
4	Овощи порционно в нарезке(свекла отварная)	60	0,4	0,1	0,8	87
54,00	Рассольник "Ленинградский"	200	2,09	5,01	13,9	112,00
97	Жаркое по-домашнему	180	17,37	17,91	17,01	330
685,00	Чай с сахаром	200	0	0	9,7	40
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
Итого за обед			700	23,86	23,62	70,61
Итого за день			1200	44,16	43,10	162,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Возрастная категория: с 7-11 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 (200/10)	210	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	540				
Итого за Завтрак			23	24	94	682
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,38	3,08	7,01	62
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	150	3,6	6	36,8	219
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,90	40,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
Итого за обед			35,31	34,57	98,27	851,00
Итого за день		1300	58,49	58,27	192,75	1533,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возрастная категория: с 7-11 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	30	0,3	1,4	1,9	22
138,00	Картофельное пюре	150	3,08	4,92	20	199
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	510				
Итого за Завтрак			19	15	68	557
Обед						
4	Овощи порционно в нарезке(огурцы соленые)	60	0,2	0,1	0,4	83
148,00	Суп с клецками	200	2,22	4,23	12,49	110,00
213	Макаронные изделия ,запеченная с сыром	205	9,62	16,09	32,3	320
***	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92
259,00	Вак блинчик	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)	60	3	0,5	24,3	142
Итого за обед			925	16,34	21,12	99,39
			1435	35,82	36,44	167,09
						1343,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

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						
106	Тефтели из говядины с рисом (60/40)	100	8,4	13,28	10,07	193,38
212	Макаронные изделия отварные	150	5,7	5,5	36,5	218
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
	Масса порций	500				
Итого за Завтрак			17,47	19,29	86,18	595
Обед						
5	Свекла отварная (порционно)	60	0,9	0,1	5,9	83
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,55	4,11	7,18	110
131,00	Плов из мяса птицы (филе)	170	27,01	33,15	26,82	517
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
Итого за обед			33,46	37,96	79,08	896,00
Итого за день			1240	50,93	57,25	165,26
						1490,67

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Возрастная категория: с 7-11 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	150	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	580				
Итого за Завтрак			26,73	23,9	83,4	666
42	Бутерброд с сыром (30/10)	40	5	3	14,5	117
63,00	Суп картофельный с пшеном	250	2,6	2,5	19,3	143
	Каша молочная "Дружба"с маслом (200/5)	205	6,2	8,44	32,77	254
685	Чай с сахаром	200	0,01	0	9,9	40
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	14,6	89
Итого за обед			725	16,00	14,00	91,00
Итого за день			1305	42,73	37,90	174,40
						1309,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Возрастная категория: с 7-11 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	5	3	14,6	107
***	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	14,6	73
	Масса порций	625				
Итого за Завтрак			17	15,6	90,4	581

Обед

78	Икра морковная	60	1	4,3	4,9	62
148	Суп - лапша	200	2	6	11	104
98	Биточки мясные с томатным соусом (60/30)	90	10,07	13	10,37	199,33
138,00	Картофельное пюре	150	3,08	4,92	20	199
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)	50	3	0,5	24,3	122
		750	19	29	81	726
Итого за день			1375	36,85	44,36	170,92