

«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 7 до 11 лет
(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 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
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	180	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	840	34,55	24,38	109,58	809,00
Итого за день			1545,00	48,95	36,08	199,38
						1340,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возрастная категория: с 7-11 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
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
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
		500				
Итого за Завтрак			22,67	20,1	80,37	600
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	24,35	98,27	785,00
Итого за день		1300	45,47	44,45	178,64	1385,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Возрастная категория: с 7-11 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
Завтрак						
492,00	Плов из мяса птицы (филе)	170	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	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			23,70	26,30	58,70	573,00
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	10,30	8,45	7,45	147
8	Йогурт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
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	124
Итого за обед			865	24	22	94
Итого за день			1365	48	48	153

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Возрастная категория: с 7-11 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	
Завтрак							
128	Котлеты куриные с соусом (60/40)	100	11,12	13,6	9	202,89	
212	Макаронные изделия отварные	150	5,7	5,5	36,5	218	
***	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	67	
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	20	74	554	
Обед							
21,00	Салат витаминный	60	0,98	2,70	6,67	54,00	
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	100	0,4	0,4	9,8	67	
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			860	20,14	20,79	82,43	730,00
Итого за день			1460	39,46	40,29	156,43	1315,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Возрастная категория: с 7-11 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	
Завтрак							
527,00	Ежики мясные 60/40	100	8,4	13,28	10,07	193,38	
297	Каша ячневая рассыпчатая	150	5,8	4,8	36,3	215	
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			18	19	91	606	
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	9,9	40	
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146	
Итого за обед			725	23,86	23,62	70,81	715,00
Итого за день			1225	41,36	42,20	165,48	1340,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Возрастная категория: с 7-11 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
Завтрак						
302,00	Каша "Артек" молочная вязкая (200/10)	210	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	500				
Итого за Завтрак			18	19	94	619
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		1500	53,41	53,67	192,47	1470,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возрастная категория: с 7-11 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
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
213,00	Макаронные изделия , запеченная с сыром	205	9,62	16,09	32,3	320,00
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	4	0,6	29,2	170
Итого за обед			700	15,64	21,02	84,27
			1200	35,12	36,34	151,97
						723,00
						1279,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Возрастная категория: с 7-11 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
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	14,37	15,78	35,23	340,00
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
Итого за обед			740	20,82	20,59	87,49
Итого за день			1240	38,29	39,88	173,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Возрастная категория: с 7-11 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
Завтрак						
128,00	Котлеты куриные с соусом (60/40)	100	11,12	13,6	9	203
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,7	37,8	240
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			24,93	22,8	75,8	618
Обед						
42	Бутерброд с сыром (30/10)	40	5	3	14,5	107
63,00	Суп картофельный с пшеном	200	2,08	2	15,44	110
	Каша молочная "Дружба"с маслом (200/5)	205	6,2	8,44	32,77	232
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
Итого за обед		835	18,49	16,94	91,71	624,00
Итого за день		1395	43,42	39,74	167,51	1242,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак +обед

Неделя: 2

№ реп.		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311,00	Каша молочная пшенная с маслом (200/5)	205	6,2	8,44	32,77	232
14	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
***	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
3	Бутерброд с сыром	40	5	3	14,5	107
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
	Масса порций	605				
Итого за Завтрак			19	16	100	630

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
***	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)	50	3	0,5	24,3	122
		850	20	29	90	773
Итого за день			1455	38,85	44,66	190,35