


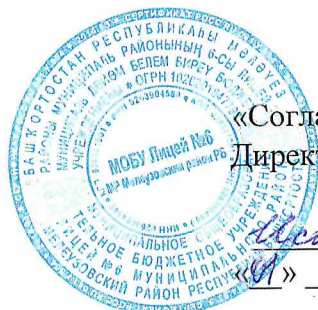
«Согласовано»  
Председатель совета  
ПК «Мелеузовское»  
  
И.Г.Файзуллин  
«01» 09 2022г.



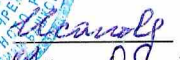
«Утверждаю»  
Начальник МКУ Управления  
образования муниципального  
района Мелеузовский район РБ  
  
А.Г.Сатлыков



2022г.



«Согласовано»  
Директор МОБУ Лицея № 6

  
И.Г.Исанова  
«01» 09 2022г.

**Примерное двухнедельное меню  
для обучающихся  
в общеобразовательных  
учреждениях муниципального района  
Мелеузовский район Республики Башкортостан  
в возрасте с 7 до 11 лет  
на период с 01.09 по 31.12. 2022год**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)****Рацион: Школьное меню****День: понедельник****Возраст :с 7 до 11 лет****Неделя: 1**

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|
|                         |   |                 | Б                    | Ж            | У            |  |
| 1                       | 2   | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                      |              |              |  |
| 302                     | Каша "Артек" молочная вязкая  | 185             | 7,2                  | 7,2          | 36,8         | 242                                    |
| 4                       | Батон нарезной (для сыра)   | 30              | 3                    | 0,2          | 22,5         | 104                                    |
| 27,01                   | Сыр (порциями)  | 10              | 2,63                 | 2,66         |              | 35                                     |
| 306                     | Яйцо вареное  | 40              | 5,08                 | 4,6          | 0,28         | 63                                     |
| 285                     | Чай с лимоном и сахаром   | 200             | 0,1                  | 0            | 9,3          | 37                                     |
| 3                       | Хлеб пшеничный обогащенный<br>йодированным белком( для детей<br>дошкольного и школьного возраста) | 40              | 3                    | 0            | 19           | 94                                     |
|                         | <b>Масса порций</b>   | <b>505</b>      |                      |              |              |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                 | <b>21,01</b>         | <b>14,66</b> | <b>87,88</b> | <b>575</b>                             |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)****Рацион: Школьное меню****День: вторник****Возраст :с 7 до 11 лет****Неделя: 1**

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|
|                         |   |                 | Б                    | Ж            | У            |  |
| 1                       | 2   | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                      |              |              |  |
| 98                      | Биточки мясные с томатным соусом  | 100             | 9,76                 | 14,82        | 12,49        | 225                                    |
| 212                     | Макаронные изделия отварные с маслом  | 150             | 5,53                 | 3,94         | 33,01        | 193                                    |
| 685                     | Чай с сахаром   | 200             | 0                    | 0            | 9,98         | 40                                     |
| 3                       | Хлеб пшеничный обогащенный<br>йодированным белком( для детей<br>дошкольного и школьного возраста) | 50              | 4                    | 1            | 24           | 118                                    |
| <b>Масса порций</b>     |   | <b>500</b>      |                      |              |              |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                 | <b>19,29</b>         | <b>19,76</b> | <b>79,48</b> | <b>576</b>                             |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 3)**

**Рацион: Школьное меню**

**День: среда**

**Возраст :с 7 до 11 лет**

**Неделя: 1**

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|
|                         |   |                 | Б                    | Ж            | У            |  |
| 1                       | 2   | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                      |              |              |  |
| 80,00                   | Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)  | 100             | 11,00                | 6,00         | 5,00         | 116                                    |
| 138                     | Картофельное пюре   | 150             | 3,08                 | 4,92         | 20,00        | 199                                    |
| ***                     | Яблоко  | 120             | 0,5                  | 0,5          | 12,3         | 59                                     |
| 685                     | Чай витаминизированный  | 200             |                      |              | 9,7          | 39                                     |
| 3,00                    | Хлеб пшеничный обогащенный<br>йодированным белком( для детей<br>дошкольного и школьного возраста) | 50              | 4                    | 1,0          | 24,0         | 118                                    |
|                         | <b>Масса порций</b>   | <b>620</b>      |                      |              |              |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                 | <b>18,58</b>         | <b>12,42</b> | <b>71,00</b> | <b>531,00</b>                          |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)**

**Рацион: Школьное меню**

**День: четверг**

**Возраст :с 7 до 11 лет**

**Неделя: 1**

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|
|                         |   |                 | Б                    | Ж            | У            |  |
| 1                       | 2   | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                      |              |              |  |
| 128                     | Котлеты куриные с соусом  | 110             | 9,4                  | 14,61        | 9,53         | 213                                    |
| 176,00                  | Каша рисовая рассыпчатая  | 150             | 3,6                  | 3,92         | 36,95        | 201                                    |
| 292                     | Напиток из свежих плодов  | 200             | 0,2                  | 0,1          | 17,2         | 68                                     |
| 3,00                    | Хлеб пшеничный обогащенный<br>йодированным белком( для детей<br>дошкольного и школьного возраста) | 40              | 3                    | 0            | 19           | 94                                     |
|                         | <b>Масса порций</b>   | <b>500</b>      |                      |              |              |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                 | <b>16,2</b>          | <b>18,63</b> | <b>82,68</b> | <b>576</b>                             |

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)**

**Рацион: Школьное меню**

**День: пятница**

**Возраст :с 7 до 11 лет**

**Неделя: 1**

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |           | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|-------------|-----------|--|
|                         |   |                 | Б                    | Ж           | У         |  |
| 1                       | 2   | 3               | 4                    | 5           | 6         | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                      |             |           |  |
| 196,00                  | Каша молочная" Дружба" с маслом   | 210             | 6,4                  | 8,6         | 33,5      | 237                                    |
| 685,00                  | Чай с сахаром   | 200             | 0                    | 0           | 9,7       | 39                                     |
| 743,00                  | Расстегай с мясом   | 50              | 7,7                  | 5,9         | 14,3      | 142                                    |
| 3,00                    | Хлеб пшеничный обогащенный<br>йодированным белком( для детей<br>дошкольного и школьного возраста) | 40              | 3                    | 0           | 19        | 94                                     |
| 8,00                    | Кисломолочный продукт для детского  | 100             | 3,2                  | 3,2         | 4,5       | 62                                     |
|                         | <b>Масса порций</b>   | <b>600</b>      |                      |             |           |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                 | <b>20,3</b>          | <b>17,7</b> | <b>81</b> | <b>574</b>                             |
|                         |   |                 |                      |             |           |  |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**

**Рацион: Школьное меню**

**День: понедельник**

**Возраст :с 7 до 11 лет**

**Неделя: 2**

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|
|                         |   |                 | Б                    | Ж            | У            |  |
| 1                       | 2   | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                      |              |              |  |
| 302,00                  | Каша пшеничная молочная с маслом  | 210             | 7,47                 | 9,08         | 35,2         | 251                                    |
| 685                     | Чай с сахаром   | 200             | 0                    | 0            | 9,7          | 39                                     |
| 3,00                    | Хлеб пшеничный обогащенный<br>йодированным белком( для детей<br>дошкольного и школьного возраста) | 50              | 4                    | 1            | 24           | 118                                    |
| 1                       | Бутерброд с маслом  | 40              | 2,4                  | 7,49         | 14,89        | 137                                    |
|                         | <b>Масса порций</b>   | <b>500</b>      |                      |              |              |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                 | <b>13,87</b>         | <b>17,57</b> | <b>83,79</b> | <b>545</b>                             |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**

**Рацион: Школьное меню**

**День: вторник**

**Возраст :с 7 до 11 лет**

**Неделя: 2**

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |           | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|-----------|--|
|                         |   |                 | Б                    | Ж            | У         |  |
| 1                       | 2   | 3               | 4                    | 5            | 6         | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                      |              |           |  |
| 104                     | Тефтели из говядины с томатным соусом   | 100             | 9                    | 12,21        | 12        | 181                                    |
| 173                     | Каша гречневая рассыпчатая  | 150             | 9                    | 7            | 39        | 257                                    |
| 648                     | Кисель из плодоягодного концентрата   | 200             | 0                    | 0            | 20        | 76                                     |
| 3                       | Хлеб пшеничный обогащенный<br>йодированным белком( для детей<br>дошкольного и школьного возраста) | 40              | 3                    | 0            | 19        | 94                                     |
| 27,01                   | Сыр (порциями)  | 10              | 2,63                 | 2,66         |           | 35                                     |
|                         | <b>Масса порций</b>   | <b>500</b>      |                      |              |           |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                 | <b>23,63</b>         | <b>21,87</b> | <b>90</b> | <b>643</b>                             |



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)****Рацион: Школьное меню****День: среда****Возраст :с 7 до 11 лет****Неделя: 2**

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|
|                         |   |                 | Б                    | Ж            | У            |  |
| 1                       | 2   | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                      |              |              |  |
| 131                     | Плов из мяса птицы (филе)   | 170             | 14,37                | 15,78        | 35,23        | 340                                    |
| 685                     | Чай с сахаром   | 200             | 0                    | 0            | 9,98         | 40                                     |
| 3                       | Хлеб пшеничный обогащенный<br>йодированным белком( для детей<br>дошкольного и школьного возраста) | 60              | 4,56                 | 0,48         | 29,52        | 141                                    |
| 1                       | Яблоко  | 120             | 0,5                  | 0,5          | 12,3         | 59                                     |
|                         | <b>Масса порций</b>   | <b>550</b>      |                      |              |              |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                 | <b>19,43</b>         | <b>16,76</b> | <b>86,98</b> | <b>580</b>                             |

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)****Рацион: Школьное меню****День: четверг****Возраст :с 7 до 11 лет****Неделя: 2**

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|
|                         |   |                 | Б                    | Ж            | У            |  |
| 1                       | 2   | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                      |              |              |  |
| 103,00                  | Фрикадельки мясные с томатным соусом  | 100             | 9,78                 | 11,13        | 11,58        | 187                                    |
| 138,00                  | Картофельное пюре   | 150             | 3,08                 | 4,92         | 20           | 199                                    |
| 285                     | Чай с лимоном и сахаром   | 200             | 0,1                  | 0            | 9,3          | 37                                     |
| 3,00                    | Хлеб пшеничный обогащенный<br>йодированным белком( для детей<br>дошкольного и школьного возраста) | 40              | 3                    | 0            | 19           | 94                                     |
| 8,00                    | Кисломолочный продукт для детского<br>питания   | 100             | 3,2                  | 3,2          | 4,5          | 62                                     |
|                         | <b>Масса порций</b>   | <b>590</b>      |                      |              |              |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                 | <b>19,16</b>         | <b>19,25</b> | <b>64,38</b> | <b>579</b>                             |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Возраст :с 7 до 11 лет

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|
|                         |   |                 | Б                    | Ж            | У            |  |
| 1                       | 2   | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                      |              |              |  |
| 95                      | Гуляш из говядины   | 90              | 13,5                 | 15           | 3            | 203                                    |
| 212                     | Макаронные изделия отварные   | 150             | 5,53                 | 3,94         | 33,01        | 193                                    |
| 3                       | Хлеб пшеничный обогащенный<br>йодированным белком( для детей<br>дошкольного и школьного возраста) | 60              | 4,56                 | 0,48         | 29,52        | 141                                    |
| 685                     | Чай с сахаром   | 200             | 0                    | 0            | 9,98         | 40                                     |
|                         | <b>Масса порций</b>   | <b>500</b>      |                      |              |              |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                 | <b>23,59</b>         | <b>19,42</b> | <b>75,51</b> | <b>577</b>                             |