

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

«01»  2025г.

«Согласовано»

Директор МОБУ Лицея №6

 И.Г.Исанова

«01»  2025г

«Согласовано»

Начальник МКУ Управления
образования муниципального
района Мелеузовский район РБ

 А.Г.Сатлыков
«01»  2025г. 

**Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся
в общеобразовательных учреждениях
муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан
для детей с 7 до 11 лет(СВО)**

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Возрастная категория: с 7-11 лет СВО

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						
ТТК 2	Котлеты из птицы с соусом	90	17,29	5,32	10,41	160,07
212	Макаронные изделия отварные	155	5,3	4,2	32,7	202
693	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
	Масса порций	505				
Итого за Завтрак			31	15	85	615
Обед						
148	Суп - лапша домашняя	200	2,08	3,4	9,28	77
ТТК 5	Гуляш из мяса птицы	90	13,63	1,67	2,47	79,13
511,00	Рис припущенный	150	3,45	5,4	34,92	202,05
ТТК	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	96
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
Итого за обед		700	23,16	11,07	94,87	600,58
Итого за день		1205,00	54,35	25,59	179,68	1215,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возрастная категория: с 7-11 лет СВО

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302	Каша молочная овсяная	205	7,73	13,14	34,14	286,41
306/3	Яйцо отварное	40	6,86	6,21	0,38	84,78
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,9	40
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
		505	19	20,0	73,6	557
Итого за Завтрак						
Обед						
78	Свекла отварная порционная	60	0,78	2,7	4,56	45,66
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	4,24	6,08	7,50	101,74
97,00	Жаркое по- домашнему с птицей	180	17,5	5,8	14,58	181,77
294	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
Итого за обед		710	27,02	15,28	87,04	596,17
Итого за день		1210	45,81	35,28	160,64	1153,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Возрастная категория: с 7-11 лет СВО

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
4	Овощи порционно	60	1,26	3,76	9,73	64,28
131,00	Плов из мяса птицы (филе)	180	11,50	16,25	41,27	352,68
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	61,5
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
		500				
Итого за Завтрак			17,06	20,61	87,00	624,46
Обед						
54,00	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	1,72	4,24	12,42	96,92
95,00	Гуляш из говядины	90	16,07	16,19	3,69	225,7
173	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,20	6,90	35,90	238,9
648	Кисель	200	0,00	0,00	5,20	21,2
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
Итого за обед		705	29	28	82	704
Итого за день		1205	46	48	169	1329

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Возрастная категория: с 7-11 лет СВО

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
8	Йогурт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
311,00	Каша молочная "Дружба"с маслом(200/5)	205	6,2	8,44	32,77	242
***	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	51,8
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	40
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
	Масса порций	695	13	12,7	85,2	517
Итого за Завтрак						
Обед						
21,00	Салат витаминный	60	0,98	2,70	6,67	54,00
63	Суп картофельный с крупой	200	2,08	2	15,44	89,6
212,00	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5
233,00	Мясо птицы(филе), припущенное в томатном соусе	90	22,03	19,99	3,26	280
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	122
Итого за обед		750	34	30	96	793
Итого за день		1445	47,67	42,20	181,24	1310,24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Возрастная категория: с 7-11 лет СВО

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
297	Каша гречневая вязкая	187	9,84	8,28	43,08	286,68
287	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
	Масса порций	537				
Итого за Завтрак			25	25	96	711
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми	200	5,51	4,74	25,74	150
388,00	Котлеты рыбные	80	12,7	8,5	12,2	177
234,00	Соус томатный	40	0,4	1,87	2,53	29
212	Макаронные изделия отварные	155	5,3	4,2	32,7	202
685,00	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		724	27	20	107	720
Итого за день		1261	51,95	44,67	203,32	1431,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Возрастная категория: с 7-11 лет СВО

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
103,00	Фрикадельки мясные с соусом	100	10,57	13,1	7,8	154
511	Рис припущенный	180	4,14	6,48	41,9	242,46
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	0,7	34,0	171
	Масса порций	550				
Итого за Завтрак			19	20	94	607
Обед						
63	Суп картофельный с крупой	200	2,82	3,62	19,72	94,99
128	Котлеты куриные с соусом (60/40)	100	11,12	13,6	9	202,89
138,00	Картофельное пюре	150	3,08	4,92	20	199
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			20,32	22,64	82,92	658,55
Итого за день		1250	39,32	42,92	176,92	1265,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возрастная категория: с 7-11 лет СВО

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						
78,00	Свекла отварная порционная	60	0,78	2,7	4,56	45,66
97,00	Жаркое по-домашнему с птицей	180	17,5	5,8	14,58	182
693,00	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
	Масса порций	500				
Итого за Завтрак			27	14	61	481
Обед						
54	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	1,72	4,24	12,42	96,92
95,00	Гуляш из мяса птицы	90	13,63	1,67	2,47	79,13
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,20	6,90	35,90	238,90
631,00	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	17,2	68
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	3	0,5	24,3	122
Итого за обед			26,75	13,41	92,29	605,00
Итого за день			53,63	27,41	153,29	1086,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Возрастная категория: с 7-11 лет СВО

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
648	Кисель плодоягодный	200	0	0	5,2	21,2
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	19,3	76,1	554
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми	200	5,51	4,74	25,74	150
ТТК6	Котлеты рыбные с соусом	100	8,45	9,33	12,68	169
138,00	Картофельное пюре	150	3,08	4,92	20	199
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		710	21,04	19,59	97,60	704,23
Итого за день		1210	38,44	38,87	173,67	1258,48

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Возрастная категория: с 7-11 лет СВО

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						
4,00	Овощи порционно	60	0,72	0,12	2,28	15
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,90
233	Мясо птицы(филе), припущенное в томатном соусе	90	22,03	19,99	3,26	280
685,00	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40,0
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	40	2	0,3	14,6	73
	Масса порций	540				
Итого за Завтрак			33	27,3	66,02	646,9
Обед						
53	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	4,24	6,08	7,50	101,74
103,00	Фрикадельки мясные с соусом	100	10,57	13,1	7,8	154
511,00	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86
631	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	17,2	68
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	40	2	0,3	14,6	73
Итого за обед		700	20,78	23,95	86,02	606,60
Итого за день		1240	53,73	51,26	152,04	1253,50

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Возрастная категория: с 7-11 лет СВО

Неделя: 2

№ реп.		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
ТТК 3	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	96
***	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	535				
Итого за Завтрак			9	9	76	448

Обед

56	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	4,7	6,1	9,9	113,32
98,00	Биточки мясные с соусом	100	16	15,1	0	188
212	Макаронные изделия отварные	155	5,3	4,2	32,7	202
685	Чай с сахаром	200	0,1	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		715	29	26	77	665
Итого за день		1250	38,00	35,04	152,97	1112,99