

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

«01» 09 2025г.

«Согласовано»
Директор МОБУ Лицей №6
И.Г. Исанова

« » 2025г.

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

2025г. *А.Г. Сатлыков*

**Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся
в общеобразовательных учреждениях
муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан
для детей с 12 лет и старше (льготные категории)**

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: с 12 и старше завтрак и обед для ОВЗ

День: понедельник

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	100	17,29	5,32	10,41	160,07
212	Макаронные изделия отварные	185	6,33	5,01	39,03	241
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)	70	4	0,6	29,2	146
	Масса порций	555				
Итого за Завтрак						
Обед			32	15	91	655
148	Суп - лапша домашняя	250	2,6	4,25	11,6	96,25
ТТК 5	Гуляш из мяса птицы	90	13,63	1,67	2,47	79,13
511,00	Рис припущенный	180	4,14	6,48	41,9	242,46
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						
		780	24,00	13,00	104,00	660,00
Итого за день						
		1335,00	56,00	28,00	195,00	1315,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: с 12 и старше завтрак и обед для ОВЗ

День: вторник

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 и старше завтрак и обед для 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						
302	Каша молочная овсяная 250/10	260	9,8	16,66	43,3	363,3
306/3	Яйцо отварное	40	6,86	6,21	0,38	84,78
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
		560	21	23,0	83,0	634
Итого за Завтрак						
Обед						
78	Свекла отварная порционная	100	1,3	4,5	7,6	76,1
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	5,25	7,53	9,29	125,96
97,00	Жаркое по- домашнему с птицей	180	18,53	7,18	18,05	225
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		800	30,00	20,00	95,00	694,00
Итого за день		1360	51,00	43,00	178,00	1328,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: с 12 и старше завтрак и обед для ОВЗ

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						
4	Овощи порционно	100	2,1	6,27	16,22	107,13
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)	70	4,67	0,7	48,67	171
		550				
Итого за Завтрак			18,57	23,22	112,86	692,31
Обед						
54,00	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	260	2,13	5,25	15,38	120
95,00	Гуляш из говядины	90	16,07	16,19	3,69	225,7
173	Каша гречневая рассыпчатая	185	9,79	8,24	42,85	285,14
648	Кисель	200	0,00	0,00	5,20	21,2
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	70	4,67	0,7	48,67	171
Итого за обед			805	33	116	823
Итого за день			1355	51	229	1515

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: с 12 и старше завтрак и обед для ОВЗ

День: четверг

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						
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	250	2,6	2,5	19,3	112
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,5	252,6
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						
Итого за день						
		830	36	31	107	857
		1525	49,35	43,56	192,52	1374,74

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

Возрастная категория: с 12 и старше завтрак и обед для ОВЗ

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						
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)	70	4,67	0,7	48,67	171
	Масса порций	557				
Итого за Завтрак						
Обед			26	25	120	760
63	Суп картофельный с бобовыми	250	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	185	6,37	5,05	39,28	242,66
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						
Итого за день		805	28	21	114	761
		1362	54,39	45,72	234,27	1520,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: с 12 и старше завтрак и обед для ОВЗ

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						
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	9,9	40
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	70	4,67	0,7	48,67	171
	Масса порций	550				
Итого за Завтрак			19	20	108	607
Обед						
63	Суп картофельный с крупой	250	3,53	4,53	24,65	118,74
128	Котлеты куриные с соусом (60/40)	100	11,12	13,6	9	202,89
138,00	Картофельное пюре	180	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)	70	4,67	0,7	48,67	171
Итого за обед			22,40	23,75	112,22	731,63
Итого за день			41,40	44,23	220,22	1338,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возрастная категория: с 12 и старше завтрак и обед для 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						
78,00	Свекла отварная порционная	100	1,3	4,5	7,6	76,1
97,00	Жаркое по-домашнему с птицей	180	17,5	5,8	14,58	182
693,00	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,5	107,20
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	70	4,67	0,7	48,67	171
Масса порций		550				
Итого за Завтрак						
Обед			28	15	83	536
54	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	260	2,13	5,25	15,38	120
95,00	Гуляш из мяса птицы	90	13,63	1,67	2,47	79,13
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	185	9,79	8,24	42,85	285,14
631,00	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,10	17,2	68,00
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	70	4,67	0,7	48,67	171
Итого за обед						
Итого за день			805	30,42	15,96	126,57
			1355	58,49	30,96	209,57
						1259,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: с 12 и старше завтрак и обед для ОВЗ

День: среда

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	180	6,98	5,17	44,5	252,6
648	Кисель плодоягодный	200	0	0	5,2	21,2
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	70	4,67	0,7	48,67	171
	Масса порций	550				
Итого за Завтрак			20	19,1	108,4	638
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми	250	5,51	4,74	25,74	150
ТТК6	Котлеты рыбные с соусом	100	8,45	9,33	12,68	169
138,00	Картофельное пюре	180	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)	70	4,67	0,7	48,67	171
Итого за обед			21,71	19,69	117,07	729,23
Итого за день			41,76	38,79	225,51	1367,33

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Возрастная категория: с 12 и старше завтрак и обед для 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						
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	570				
Итого за Завтрак			32	25,6	74,62	661,0
Обед						
53	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	5,25	7,53	9,29	125,96
103,00	Фрикадельки мясные с соусом	100	10,57	13,1	7,8	154
511,00	Рис припущенный	180	4,14	6,48	41,9	242,46
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)	60	4	0,6	29,2	146
Итого за обед			23,16	27,66	105,39	736,42
Итого за день			1370	54,89	180,01	1397,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: с 12 и старше завтрак и обед для ОВЗ

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 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)	50	3	0,5	24,3	122
	Масса порций	555				
Итого за Завтрак			10	9	86	497
Обед						
56	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	5,82	7,55	12,26	140,3
98,00	Биточки мясные с соусом	100	16	15,1	0	188
212	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,5	252,6
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)	60	4	0,6	29,2	146
Итого за обед			800	33	28	96
Итого за день			1355	42,50	37,76	182,00
						767
						1264,00