

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

«01» 09 2025г.



«Согласовано»

Директор МОБУ Лицея №6

И.Т. Исанова

«01» 09 2025г.



«Согласовано»

Начальник МКУ Управления
образования муниципального
района Мелеузовский район РБ

А.Г. Сатлыков

2025г.



**Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся
в общеобразовательных учреждениях
муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан
для детей от 12 лет и старше**

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак или 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						
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			32	15	91	655
Обед						
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 приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак или обед

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 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	29,58	19,91	95,34	694,06
Итого за день		1360	50,58	42,91	178,34	1328,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак или 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						
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	30	116	823
Итого за день		1355	51	54	229	1515

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак или 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						
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		830	36	31	107	857
Итого за день		1525	49,35	43,56	192,52	1374,74

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

День: пятница

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак или 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						
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			26	25	120	760
Обед						
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		805	28	21	114	761
Итого за день		1362	54,39	45,72	234,27	1520,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак или 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						
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		1350	41,40	44,23	220,22	1338,63

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак или обед

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						
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			28	15	83	536
Обед						
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			30,42	15,96	126,57	723,27
Итого за день			58,49	30,96	209,57	1259,27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак или обед

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	180	6,98	5,17	44,5	252,6
648	Кисель плодовая годный	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		800	21,71	19,69	117,07	729,23
Итого за день		1350	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 или обед

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						
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		800	24,16	27,81	105,39	736,42
Итого за день		1370	55,89	53,39	180,01	1397,42

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак или 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 пшеничная 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	767
Итого за день		1355	42,50	37,76	182,00	1264,00