«Утверждаю»
Председатель совета
ПК «Мелеузовское»
_____ И.Г.Файзуллин
«29» 12 2023г.

«Согласовано»
Начальник МКУ Управления
образования муниципального
района Мелеузовский район РБ
_____ А.Г.Сатлыков
«29» 12 2023г.

«Согласовано»
Директор МОБУ Гимназии № 1
_____ А.Л.Шадрин
«29» декабря 2023г.

Примерное двухнедельное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания обучающихся
в общеобразовательных
учреждениях муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан
для детей с 11 до 18 лет льготных категорий
на 2024 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню **День: понедельник**

ОВЗ С 11 до 18 лет **Неделя: 1**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,1	6,62	32,61	210
274	Чай витаминизированный	200	0,2	0	10	38
42	Бутерброд с сыром	45	3,48	4,4	0	55
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3,5	0,6	24,3	95
	Масса порций	**500**				
Итого за Завтрак			**12,28**	**11,62**	**66,91**	**398**
Обед						
5	Овощи порционно	50	0,9	0,1	59	28
140,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,00	2,00	17,00	97,00
97	Жаркое по-домашнему	180	17,37	17,91	17,01	301
292	Напиток яблочный	200	0	0	23,5	89
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	1	24	118
Масса порций		**730**	**24,27**	**21,01**	**140,51**	**633,00**
Итого за день		**1230,00**	**36,55**	**32,63**	**207,42**	**1031,00**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню **День: вторник**

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
98	Биточки мясные с томатным соусом	90	10,07	13	10,37	199,33
297(176)	Каша пшенничная рассыпчатая	180	7,8	7,7	46,9	289,3
274	Чай витаминизированный	200	0,2	0	10	38
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	14,6	73
		500				
Итого за Завтрак			**20,07**	**21**	**81,87**	**599,63**
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,76	6,16	14,02	124
63,00	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,00	17,00	128,00
131	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,22	16,71	37,3	360
685	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)	60	4	1,0	24,0	118
Итого за обед		**790**	**28,38**	**30,27**	**103,52**	**791,00**
Итого за день		**1290**	**48,45**	**51,27**	**185,39**	**1390,63**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню **День: среда**

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
365,00	Масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,8
340,00	Омлет натуральный	145	13,57	21	2,44	252,9
8	Йогурт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
		503				
Итого за Завтрак			**19,92**	**30,47**	**46,63**	**551,32**
Обед						
5,00	Свекла отварная (порционно)	50	0,90	0,10	5,90	28
148,00	Суп - лапша	250	2,50	7,50	13,75	130
138	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24,00	239
103	Фрикадельки мясные с томатным соусом	100	8,50	7,00	6,10	122
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,9	40
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	1,0	24,0	118
Итого за обед		**830**	**20**	**22**	**84**	**677**
Итого за день		**1333**	**40**	**52**	**130**	**1228**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню **День: четверг**

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
128	Котлеты куриные с соусом	100	11,12	13,6	9	202,89
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,6	43,8	262
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,4	0	54,6
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	14,6	73
	Масса порций	**525**				
Итого за Завтрак			**24**	**25**	**77**	**627**
Обед						
17,00	Салат из моркови	50	0,42	1,83	2,25	27,59
56	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,67	10,16	100,62
80,00	Рыба запеченая с овощами	140	10,25	6,6	2,2	110
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	6,61	44,16	281
292	Напиток яблочный	200	0	0	23,5	89
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	1,0	29,2	146
Итого за обед		**880**	**26,78**	**21,71**	**111,47**	**754,21**
Итого за день		**1405**	**50,28**	**46,61**	**187,97**	**1381,70**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню **День: пятница**

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
95,00	Гуляш говяжий	90	14,19	14,75	2,63	200
8,00	Каша перловая рассыпчатая	180	5,22	10,98	37,26	276
685,00	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
	Масса порций	**530**				
Итого за Завтрак			**25**	**28**	**86**	**711**
Обед						
4	Свекла отварная (порционно)	50	0,4	0,1	0,8	6
54,00	Рассольник "Ленинградский"	250	2,61	6,26	17,4	138,00
302,00	Каша рисовая молочная вязкая	210	9,10	8,20	40,9	262,00
744,00	Выпечка	50	7,7	5,9	14,3	142
685,00	Чай с сахаром	200	0	0	9,7	39
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0,6	24,0	118
Итого за обед		**810**	**23,81**	**21,06**	**107,07**	**705,00**
Итого за день		**1340**	**48,62**	**48,99**	**193,50**	**1416,32**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню **День: понедельник**

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302,00	Кашам "Артек" молочная вязкая	185	7,2	7,2	36,8	242
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,8	40
***	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
365	Масло сливочное	8	0,08	5,7	0,1	53
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	14,6	73
	Масса порций	**523**				
Итого за Завтрак			**10**	**14**	**71**	**455**
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	50	1,38	3,08	7,01	62
63,00	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,00	17,00	128,00
97	Жаркое по-домашнему	180	17,37	17,91	17,01	301
648,00	Кисель плодовоягодный	200	0	0	20,0	76
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	1,0	24,0	118
Итого за обед		**730**	**27,75**	**26,99**	**85,02**	**685,00**
Итого за день		**1253**	**37,53**	**40,59**	**156,12**	**1140,00**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню **День: вторник**

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
98,00	Котлеты из говядины	65	10,68	9,97	5,33	153,79
138,00	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166
42,00	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0	35
274	Чай витаминизированный	200	0,2	0	10	38
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
	Масса порций	**505**				
Итого за Завтрак			**20,51**	**19,03**	**63,63**	**514,46**
Обед						
4	Овощи порционно	20	0,2	0,1	0,4	3
148,00	Суп с клецками	250	2,77	5,28	15,61	121,00
233,00	Мясо птицы(филе), припущенное в томатном соусе	100	22,03	19,99	3,26	280
297(176)	Каша пшенничная рассыпчатая	180	9,36	9,24	56,3	347
290	Кофейный напиток	200	2,8	2,2	14,80	87,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	1,0	24,0	118
Итого за обед		**800**	**41,16**	**37,81**	**114,37**	**956,00**
Итого за день		**1215**	**44,46**	**38,31**	**138,67**	**1077,67**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню **День: среда**

Неделя: 2

№ рец.	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	90	8,4	13,28	10,07	193,38
173	Каша гречневая рассыпчатая с луком	160	8,7	9,2	37,3	268,5
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	4	1,0	24,0	118
	Масса порций	**500**				
Итого за Завтрак			**21,17**	**23,49**	**86,68**	**642**

Обед

5	Свекла отварная (порционно)	50	0,9	0,1	5,9	28
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,94	5,14	8,97	91
131,00	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,71	37,30	360,00
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	5	0,5	29,5	141
1	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,0
Итого за обед		**840**	**23,01**	**22,83**	**101,47**	**707,00**
Итого за день		**1340**	**44,18**	**46,32**	**188,15**	**1348,50**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню **День: четверг**

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
128,00	Котлеты куриные с соусом	100	11,12	13,6	9	203
212	Макаронные изделия отварные	180	6,84	6,6	43,8	262
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	**610**				
Итого за Завтрак			**23,17**	**23,7**	**81,8**	**640**
Обед						
4	Овощи порционно	40	0,2	0,1	0,4	3
63,00	Суп картофельный с пшеном	250	2,6	2,5	19,3	113
80,00	Рыба запеченая с овощами	140	10,25	6,6	2,2	110
176,00	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,92	36,95	201
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	1,0	24,0	118
Итого за обед		**830**	**20,65**	**14,12**	**92,83**	**585,00**
Итого за день		**1440**	**43,82**	**37,82**	**174,63**	**1225,00**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню **День: пятница**

Неделя: 2

№ рец.		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311,00	Каша молочная "Дружба"с маслом	205	6,2	8,44	32,77	232
269	Какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153
365	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66
42	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,56
270	Выпечка	50	3,9	2,9	25,5	146
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	14,6	73
	Масса порций	**505**				
Итого за Завтрак			**18,48**	**25,39**	**99,22**	**705,56**

Обед

4	Овощи порционно	20	0,1	0,02	0,38	2,2
148	Суп - лапша	250	2,5	7,5	13,75	130
98	Биточки мясные с томатным соусом	90	10,07	13	10,37	199,33
138,00	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	239
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)	60	4	1,0	29,2	146
Итого за обед		**800**	**20**	**27**	**88**	**757**
Итого за день		**1295**	**38,85**	**52,81**	**186,90**	**1462,09**