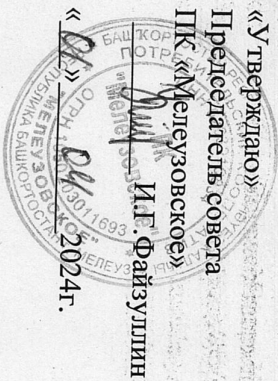


«Утверждено»
Председатель совета
ПК «Мелеузовское»
И.Г. Файзуллин
«01» 04 2024г.



«Согласовано»

Директор МОРУ Гимназии № 1

А.Л. Шадрин

«01» 04 2024г.



«Согласовано»
Начальник МКУ Управления
образования муниципального
района Мелеузовский район РБ

А.Г. Сатлыков

2024г.



Примерное двухнедельное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для организации питания обучающихся
в общеобразовательных
учреждениях муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан
для детей с 7 до 11 лет
с 01.04.2024г. (с наложением)

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак +обед

Неделя: 1

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
311	Каша рисовая молочная жидкая (200/5)	205	5,1	6,62	32,61	210
274	Чай витаминизированный	200	0,2	0	10	38
42	Бутерброд с сыром (30/15)	45	5,48	5	14,6	128
***	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10	46
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
	Масса порций	700				
Итого за Завтрак						
			15	12	92	544
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,38	3,08	7,01	62
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
***	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10	46
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
Масса порций						
		940	24,55	23,59	98,82	716,67
Итого за день						
		1640,00	39,13	35,81	190,33	1260,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак +обед

Неделя: 1

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7		
1		3	4	5	6		7		
Завтрак									
98	Виточки мясные с томатным соусом (60/30)	90	10,07	13	10,37		199		
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4		288		
274	Чай витаминизированный	200	0,2	0	10		38		
***	Яблоки 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		
Итого за Завтрак		600	23,07	20,5	90,17		645		
Обед									
4	Овощи порционно	60	0,2	0,1	0,4		3		
63,00	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,00	17,00		128,00		
212,00	Макаронные изделия отварные	150	5,7	5,47	36,5		218,1		
106	Гартели из говядины с рисом (60/30)	90	8,4	13,28	10,07		193,38		
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,9		40		
***	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8		47		
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3		122		
Итого за обед		900	23,00	24,75	107,97		751,15		
Итого за день		1500	46,07	45,25	198,14		1396,15		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Район: Школьное меню

День: среда

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак +обед

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
Завтрак							
3	Огурцы свежие	50	0,4	0,1	1,3	7	
492,00	Плов из мяса птицы (филе)	180	17,10	21,40	28,40	377	
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	62	
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	14,6	73	
Итого за Завтрак			22,77	25,01	64,11	581,00	
Обед							
3	Огурцы свежие	50	0,4	0,1	1,3	7	
5,00	Свекла отварная (порционно)	60	0,90	0,10	5,90	28	
148,00	Суп - лапша	200	2,00	6,00	11,00	104	
138	Картофельное пюре	150	3,08	4,92	20,00	199	
103	Фрикадельки мясные с томатным соусом (60/40)	100	8,50	7,00	6,10	122	
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,9	40	
8	Йогурт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122	
Итого за обед			910	21	22	83	684
Итого за День			1470	44	47	147	1265

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Район: Школьное меню

День: четверг

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак +обед

Неделя: 1

№ 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	Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12
128	Котлеты куриные с соусом (60/40)	100	11,12	13,6	9	202,89
212,00	Макаронные изделия отварные	150	5,7	5,47	36,5	218,1
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)	40	2	0,4	19,4	98
Итого за Завтрак		555	23	24	76	621
Обед						
13	Сыр порционно	10	2,6	2,68	0	35,2
17,00	Овощи порционно	60	0,42	1,83	2,25	27,59
56	Борщ с капустой и картофелем	200	2,03	5,67	10,16	100,62
80,00	Рыба тушеная с овощами (50/50)	100	10,25	6,6	2,2	110
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,51	36,8	234
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
Итого за обед		770	27,10	22,79	84,81	664,08
Итого за день		1325	50,50	46,76	160,71	1284,67

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

День: пятница

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак +обед

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
13	Сыр порционно	10	2,6	2,68	0	35,2
95,00	Гуляш говяжий (40/50)	90	14,19	14,75	2,63	200
107,00	Пюре гороховое	150	15	45	35	243
648,00	Кисель плодовоовощный	200	0	0	20	76
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
	Масса порций	510				
Итого за Завтрак						
			36	63	87	700
Обед						
4	Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12
4	Свекла отварная (порционно)	60	0,4	0,1	0,8	6
54,00	Рассольник "Ленинградский"	200	2,09	5,01	13,9	110,00
302,00	Каша рисовая молочная вязкая (200/10)	210	9,10	8,20	40,9	262,00
769,00	Булочка Домашняя	60	4,38	7,02	33,24	215
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	3	0,5	24,3	122
Итого за обед						
		830	19,87	20,93	124,74	766,00
Итого за день						
		1340	55,66	83,96	211,57	1466,20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак +обед

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
***	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10	46
302,00	Каша "Артек" молочная вязкая (180/5)	185	9,2	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 (порционно)	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	723				
Итого за Завтрак						
			12	14	81	501
Обед						
***	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10	46
***	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
6	Салат из белокочанной капусты	60	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
292	Напиток яблочный	200	0	0	23,5	89
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
Итого за обед						
		1040	27,95	26,99	108,62	794,67
Итого за день						
		1763	40,23	40,69	189,72	1295,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак +обед

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
Завтрак							
3	Огурцы свежие	50	0,4	0,1	1,3	7	
98,00	Котлеты из говядины с соусом (60/40)	100	10,68	9,97	5,33	153,79	
138,00	Картофельное пюре	150	3,7	5,9	24	166	
42,00	Сыр порционнно	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	
Итого за завтрак		560					
Обед							
3	Огурцы свежие	50	0,4	0,1	1,3	7	
4	Овощи порционно	60	0,2	0,1	0,4	3	
148,00	Суп с клецками	200	2,22	4,23	12,49	97,00	
233,00	Мясо птицы(филе), припущенное в томатном соусе	90	22,03	19,99	3,26	280	
297(176)	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,8	7,7	46,9	289,3	
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		800	35,95	32,62	98,55	838,00	
		1360	56,86	51,75	163,48	1359,46	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак +обед

День: среда

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							
1	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146	
106	Тертлеги из говядины с рисом (60/30)	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	3	0,5	24,3	122	
	Масса порций	540					
Итого за Завтрак			23	32	102	791	

Обед							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146	
5	Свежля отварная (порционно)	60	0,9	0,1	5,9	28	
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,55	4,11	7,18	73	
131,00	Плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	340,00	
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	4	0,6	29,2	146	
Итого за обед		780	23,22	29,19	102,09	773,00	
Итого за день		1320	46,09	60,78	203,67	1564,17	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак +обед

День: четверг
 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	Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9		12
128,00	Котлеты куриные с соусом (60/40)	100	11,12	13,6	9		203
212	Макаронные изделия отварные	150	5,7	5,5	36,5		218
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	630					
Итого за Завтрак							
			23	23	76		608
Обед							
4	Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9		12
4	Овощи порционно	60	0,2	0,1	0,4		3
63,00	Суп картофельный с пшеном	200	2,08	2	15,44		90
311,00	Каша молочная "Дружба" с маслом (200/5)	205	6,2	8,44	32,77		232
685	Чай с сахаром	200	0,01	0	9,9		40
365	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,2	0,1		66
42	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35		35,56
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
Итого за обед							
		865	16,97	23,99	79,96		613,56
Итого за День							
		1395	39,60	46,69	156,36		1221,56

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак +обед

Неделя: 2

№ респ.	№	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311,00	Каша молочная пшеница с маслом (200/5)	205	6,2	8,44	32,77	232
269	Какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153
365	Масло сливочное(порционно)	10	0,08	7,2	0,1	66
42	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,56
270	Выпечка	100	7,8	5,8	51	292
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	14,6	73
	Масса порций	555				
Итого за Завтрак			22,38	28,29	124,72	851,56

Обед

***	Блоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
78	Икра морковная	60	1	4,3	4,9	62
148	Суп - лапша	200	2	6	11	104
98	Биточки мясные с томатным соусом (60/30)	90	10,07	13	10,37	199,33
138,00	Картофельное пюре	150	3,08	4,92	20	199
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)	50	3	0,5	24,3	122
Итого за день		1305	42,23	57,41	215,07	773
						1624,56