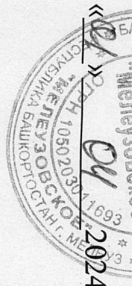


«Утверждено»
Председатель совета
ПК «Мелеузовское»
И.Г. Файзуллин
И.Г. Файзуллин
Мелеузовское
01.04.2024г.



«Согласовано»
Директор МОРУ Гимназии № 1
А.Л. Шадрин
А.Л. Шадрин
01.04.2024г.



«Согласовано»
Начальник МКУ Управления
образования муниципального
района Мелеузовский район РБ
А.Г. Саглыков
А.Г. Саглыков
01.04.2024г.



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 (льготные категории)
с 01.04.2024г. (наполнение)

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Район: Школьное меню

День: понедельник

Возрастная категория: ОВЗ с 7 до 11 лет

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						
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
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						
	Обед		14	12	82	498
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	38,63	35,71	180,33	1214,34

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Район: Школьное меню

День: вторник

Возрастная категория: ОВЗ с 7 до 11 лет

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						
98	Биточки 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
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	14,6	73
Итого за Завтрак		500	22,67	20,1	80,37	598
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	Тефтели 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
***	Яблоко 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	45,67	44,85	188,34	1349,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: ОВЗ с 7 до 11 лет

День: среда

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							
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							
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			860	21	82	677	
Итого за день			1420	44	146	1258	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Возрастная категория: ОВЗ с 7 до 11 лет

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
128	Коглеты 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		505	23	24	74	609
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	49,90	46,66	158,81	1285,00

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

День: пятница

Возрастная категория: ОВЗ с 7 до 11 лет

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	Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9		12
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	550					
Итого за Завтрак							
			34	60	89		677
Обед							
4	Свежая 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							
			780	19,27	20,83	122,84	753,67
Итого за день							
		1330	53,06	81,28	211,57		1431,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: ОВЗ с 7 до 11 лет

День: понедельник

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						
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	523				
Итого за Завтрак						
			12	14	71	455
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	795,00
Итого за день						
		1763	39,73	40,59	179,72	1296,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возрастная категория: ОВЗ с 7 до 11 лет

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						
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 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
Итого за завтрак		560	21	19	65	521
Обед						
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		750	35,55	32,52	97,25	830,97
		1310	56,46	51,65	162,18	1352,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: ОВЗ с 7 до 11 лет

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	Тэфтели 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

5	Свекла отварная (порционно)	60	0,9	0,1	5,9	28
53	Щи из свежей капусты с картошкой	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		740	20,82	20,59	87,49	627,00
Итого за день		1280	43,69	52,18	189,07	1418,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: ОВЗ с 7 до 11 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
4	Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12
128,00	Коллеты 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	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						
			815	16,37	23,89	78,06
Итого за день						
		1395	39,00	46,59	154,46	1209,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Возрастная категория: ОВЗ с 7 до 11 лет

Неделя: 2

№ рел.		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		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	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						
***	Доблоки 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	Виточки 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
		750	20	29	90	773
Итого за День		1255	38,33	54,51	189,57	1478,56