

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ с.Прогресс



МР Янаульский район РБ

А.А.Яппаров

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Оператор питания Школьник»

МР Янаульский район РБ



И.К. Гараев

Примерное 2-х недельное меню организации
питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях

МР Янаульский район Республики Башкортостан.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

сезон осень - зима

2025 – 2026 г.

Примерное меню

Рацион: Стр+ОВЗ Осень 25 №1

а

Сезон: осень-зима

1неделя понедельник

а/

Возрастная категория: 12лет и старше

Неделя понедельник			Возрастная категория: 12 лет и старше					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	С	Ж			
Завтрак старшие								
	Макаронные изделия отварные 200/5	205	7,36		6,55	30,82	268,18	227,01
	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	100	13,33		16,00	10	263,33	8,2
	Витаминизированный кисель Витошка 200	200				19,2	76	305
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0		1	35	135	420
Итого за Завтрак старшие			24,69		23,55	95,00	826,51	20,4
Обед старшие								
	Салат из белокочанной капусты моркови и кукурузы 100(***)	100	2,38		7,25	9	110	45,75
	Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/20(***)	270	7,9		4,3	31,5	199	65,07
	Плов из филе птицы 180У(***)	180	15,21		21,15	37,29	399,73	131,17
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1			9,3	37	302
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 50	50	5,0		1	25	125	421
Итого за Обед старшие			32,79		33,7	130,09	954,73	55,52
Итого за день			60,98		59,58	248,11	1781,24	75,92

МАУ "Оператор питания Школьник"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Стр+ОВЗ Осень 25 №1

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

1неделя вторник

1неделя вторник		и			е			Возрастная категория: 12 лет и старше		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
Завтрак старшие										
	Салат Студенческий 100(***)	100	3,63	10,5	8,25	142,5	5,21	41,12		
	Фрикадельки из говядины с томатным соусом(УФА)60/40	100	10,68	9,97	5,33	153,79		549,02		
	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	187	10,4	6,8	45,4	288		183		
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1		9,3	37	1,12	302		
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420		
Итого за Завтрак старшие			24,00	23,00	95,00	840,29	6,33			
Обед старшие										
	Суп рассольник ленинградский 250/10(***)Д	260	2,1	5,2	31,91	157,6	6,7	56,07		
	Чикенбол с молочным соусом 60/40(филе)	100	18,66	11,13	9,3	214,11	0,36	8,25		
	Картофель по-деревенски180(УФА)	180	5,23	6,3	42,63	247	10,42	625		
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310		
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	5,00	1,00	25,0	125,0	5,1	421		
Итого за Обед старшие			31,00	29,81	134,00	865,11	22,87			
Итого за день			63,12	52,08	254,12	1705,4	29,2			

МАУ "Оператор питания Школьник"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Стр+ОВЗ Осень 25 №1

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

1 неделя четверг

1неделя четверг			Возрастная категория: 12лет и старше					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак старшие								
-	Картофельное пюре 200(***)	200	4,11	6,56	26,67	184,44	13,83	146,09
-	Рыба тушеная в томате с овощами 100Н(***)	100	15,47	7,73	3,13	144	1,69	80,04
-	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
-	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
Итого за Завтрак старшие			24,00	23,00	98,3	685,00	28	
Обед старшие								
-	Борщ"Краснодарский"250	250	2	3,5	13	91,5	7,94	211
-	Куриное палочки в панировке	100	9,33	12,83	7	184,33	3,61	8,32
-	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6,6	4,7	39,4	230		227
-	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
-	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 70	70	5,00	1,00	25,0	125,0	5,95	421,03
Итого за Обед старшие			31,00	32,20	136,0	775,00	17,79	
Итого за день			50,55	37,68	219	1632,00	45,79	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Стр+ОВЗ Осень 25 №1

Сезон: осень-зима

1неделя среда

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи		ц	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак старшие										
			Винегрет овощной 100(***)	100	2	2,3	7,2	54	5,18	42,11
			Чахохбили	100	4,67	6,42	3,5	92,17	1,8	8,31
			Рис припущенный 180(УФА)	180	4,52	6,53	45,32	258		225
			Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
			Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
Итого за Завтрак старшие					24,00	23,00	96,00	744,17	7,27	
Обед старшие										
			Суп из овощей 250(***)	250	1,8	4,2	10,7	88	8,52	69,07
			Фрикадельки "Наполи"с соусом томатным	100	10	8	7,33	141,33		549,04
			Каша пшенная рассыпчатая 180	180	7,8	6,3	43,6	266		186
			Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
			Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 70	70	5,00	1,00	25,0	125,0	5,95	421,03
Итого за Обед старшие					31,50	32,00	134,00	952,00	14,47	
Итого за день					43,93	36,11	232,95	1620,0	21,74	

МАУ "Оператор питания Школьник"

1

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Стр+ОВЗ Осень 25 №1

Сезон: осень-зима

2 неделя понедельник

я

Возрастная категория: 12 лет и старше

2 неделя понедельник			я			Возрастная категория: 12 лет и старше		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак старшие								
	Салат из белокочанной капусты 100	100	2,1	4,5	10,3	89,4	21,65	6
	Плов из филе птицы 200У(***)	200	16,9	23,5	41,44	444,15	4,43	131,16
	Сок фруктовый 200	200	1		20,2	92	1	429
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
Итого за Завтрак старшие			24,5	22	97,00	714,00	27,08	
Обед старшие								
	Суп картофельный с лапшой домашней 250(***)	250	2,88	2,75	17,88	110	6,6	62
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики"). 100(***)(УФА)	100	7,67	11,22	9,67	173,33		202,02
	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6,6	4,7	39,4	230		227
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1		9,3	37	1,12	302
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 70	70	5,00	1,00	25,0	125,0	5,95	421,03
Итого за Обед старшие			31,80	30,70	138,00	779,00	13,67	
Итого за день			56,20	52,00	223,29	1632,00	40,75	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Сезон: осень-зима

Рацион: Стр+ОВЗ Осень 25 №1

Возрастная категория: 12 лет и старше

1 неделя пятница

1 неделя пятница			2			Возрастная категория: 12 лет и старше		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак старшие								
	Сыр (порциями) 15	15	3,95	3,99		52,5		27,01
	Каша молочная пшеничная жидкая 180	180	6,5	7,3	31,9	213	0,46	209
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
	Яблоки 190	190	0,76		18,61	79,03	36,04	424,18
Итого за Завтрак старшие			24,60	23,29	97,00	684,00	36,5	
Обед старшие								
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом 100(***)	100	1,3	3,0	6,6	105	1,86	25,09
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250(***)	250	2,7	2,5	18,8	111	6,6	61,06
	Бигус	180	4,72	5,81	24,21	156,88	31,01	235,04
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 70	70	5,00	1,00	25,0	125,0	5,95	421,03
Итого за Обед старшие			31,50	32,00	136,00	775,00	57,9	
Итого за день			55,60	30,06	207,72	1506,00	94,4	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Сезон: осень-зима

Рацион: Стр+ОВЗ Осень 25 №1

2неделя среда

Возрастная категория: 12лет и старше

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Б				Ж	У				
Завтрак старшие									
		Салат Мозаика 100(УФА)	100	3,62	7,66	11,68	130,48	5,52	134,05
		Чиполлетти из говядины с томатным соусом	100	16,22	10,67	12,22	210		555,05
		Картофельное пюре 180(***)	180	3,7	5,9	24	166	12,45	146,1
		Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
		Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
Итого за Завтрак старшие				31,04	25,23	116,4	814,48	30,45	
Обед старшие									
		Суп свекольник 250/10(***)	260	2	5,1	13,7	108	4,84	70,02
		Фрикассе из курицы	100	13,33	18,33	10	263,33	5,15	8,3
		Ризотто(УФА)180	180	1	14,28	42,99	319	10,18	380
		Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
		Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
Итого за Обед старшие				31,50	32,00	138,00	952,00	25,27	
Итого за день				51,79	64,02	217,89	1665,21	55,72	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Стр+ОВЗ Осень 25 №1

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

2 неделя вторник

		Возрастная категория: Взрослые и старшие						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак старшие								
-	Каша молочная манная жидкая 200	200	6	8	29,78	215,56	0,53	205
-	Сырники из творога 100/8	108	21,15	4,3	25,25	226	0,05	217,03
-	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1		9,3	37	1,12	302
-	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
Итого за Завтрак старшие			24,75	22,0	98,00	697,56	1,7	
Обед старшие								
-	Щи "Новгородские"(уфа)250	250	2,09	6,33	8,49	89	12	285
-	Рыба тушеная в томате с овощами 100Н(***)	100	15,47	7,73	3,13	144	1,69	80,04
-	Картофель отварной 180/10(***)	190	3,5	3,9	26,5	159	7,29	144,13
-	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
-	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	5,00	1,08	25,0	125,0	5,1	421
Итого за Обед старшие			31,50	32,00	144,00	838,0	26,37	
Итого за день			60,63	54,44	204,45	1585,00	28,07	