Согласовано:
Директор муниципального
общеобразовательного бюджетного
учреждения СОШ с.Суккулово
муниципального района
Ермекеевский район
Республики Башкортостан
_____Чулпанова Ф.М.
« 09 »_01_____2025г.

Утверждаю:
ИП Горбачевская И.И.
_____И.И.Горбачевская
«09 »___01_____2025г.

Примерное 2-х недельное меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 12 и старше, ММС, ОВЗ, детей участников СВО

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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						
82,01	Котлета рубленая из птицы с овощным подливом	100	7,6	9,66	9,58	183,33
172,13	Каша гречневая вязкая с маслом	195	6	5,39	27,2	181,18
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156
Итого за Завтр		**555**	18,4	15,65	79,48	559,51
Обед						
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,70	9,11	96,86
233,24	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	22,04	20,15	3,24	281,29
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,97	4,44	44,48	246,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		**835**	38,24	31,19	112,71	882,04
Итого за день		**1390**	56,64	46,84	192,19	1441,55

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						
528пф	Тефтели куриные в томатном соусе	100	8,20	8,52	3,54	145,00
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	196,90
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	70	6	0,7	38,5	182
		570	18,25	16,00	81,68	566,18
Обед						
25,13	Салат из свеклы с яблоками	100	1,14	5,18	9,92	91,60
129,14	Суп картофельный с горохом и гренками	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11
118,10	Рагу овощное с отварным мясом	200	16,21	19,13	15,14	298,6
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,50	27,50	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		**860**	33,02	30,08	131,55	929,27
Итого за день		**1430**	51,27	46,08	213,23	1495,45

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						
435,0	Суфле творожное запечённое со сгущ.мол.	200	27,11	18,90	35,02	421,00
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
38,00	Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	47,00
Итого за Завтр		**550**	31,51	19,80	82,30	637,90
Обед						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
445,36	Котлеты мясные с томатным соусом	100	9,97	11,90	8,87	182,53
172	Каша гречневая вязкая с маслом	185	5,71	5,11	25,76	171,65
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		**835**	24,91	23,58	100,67	712,70
Итого за день		**1385**	56,42	43,38	182,97	1350,60

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						
527пф	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	8,76	12,21	8,85	180,64
211,4	Макаронные изделия отварные с маслом	210	7,78	8,16	49,48	302,7
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	158
Итого за Завтрак		**570**	25,34	26	107	688
Обед						
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
54пф	Котлета рыбная с томат.соусом	100	12,12	2,86	16,07	139
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		**810**	24,79	17,81	125,03	757,7
Итого за день		**1380**	50,13	43,78	232,34	1445,94

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						
430,36	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180/10	5,5	10,50	38,70	271,85
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,60	33,00	156
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	52,50
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
Итого за Завтр		**550**	25,65	25,59	93,10	706,35
Обед						
54,13	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,55	5,89	17,3	133,16
502,50	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,10	162,58
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,30	16,50	78
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		**800**	21,35	22,16	93,17	656,83
Итого за день		**1350**	47,00	47,75	186,27	1363,18

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						
211,25	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,76	13,25	49,45	365,16
269,00	Какао на молоке	200	3,7	3,9	26,0	153
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,80	0,6	33,0	156
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	66,10
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		570	20,74	25,40	118,38	787,26
Обед						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,73	Плов из мяса птицы (филе)	240	20,28	28,20	49,77	533,18
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	27,50	130
421,07	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
Итого за Обед		**800**	30,42	34,96	121,73	920,14
Итого за день		**1370**	51,16	60,36	240,11	1707,40

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						
527пф	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	8,76	12,21	8,85	180,64
172,13	Каша гречневая вязкая с маслом	195	6,00	5,39	27,20	181,18
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156
Итого за Завтр		**555**	19,56	18,20	79,03	557,72
Обед						
25,27	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99
66,62	Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35
97,65	Жаркое по-домашнему	200	12,74	15,52	23,48	284,94
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		**840**	24,6	30,1	105,9	791,2
Итого за день		**1395**	44,14	48,33	184,97	1348,90

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						
131,67	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,90	23,50	41,47	444,28
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,2	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33,0	156
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтр		**570**	22,18	31,75	94,38	753,28
Обед						
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,90	4,95	8,93	88,76
96,20	Гуляш	50/50	15,31	16,70	3,53	225,56
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	246,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	27,50	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		**830**	31,38	26,99	112,82	818,21
Итого за день		**1400**	53,56	58,74	207,20	1571,49

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						
445,36П	Котлеты мясные с томатным соусом	100	9,97	11,90	8,87	183,00
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	196,90
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтр		**570**	21,85	21,94	81,51	613,18
Обед						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,10	4,50	10,30	89,40
67,04	Свекольник со сметаной	250/10	2,74	5,79	18,31	136,81
54пф	Котлеты рыбные с томатным соусом	60/40	12,12	2,86	16,07	139,0
175,12	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
1,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,30	16,50	78
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		**905**	27,47	18,86	124,24	775,86
Итого за день		**1475**	49,32	40,80	205,75	1389,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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						
493,21	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	6,51	11,37	35,11	269,65
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
Итого за Завтрак		**575**	25,42	32,38	89,92	753,65
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,50	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/40	10,05	9,58	9,10	162,58
211,07	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,74	4,54	49,42	269,65
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	27,50	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		**845**	31,06	19,73	142,80	871,79
Итого за день		**1420**	56,48	52,11	232,72	1625,44
Итого за период			516,12	488,17	2077,75	14738,99
Итого за период			51,61	48,82	207,78	1473,90