



УТВЕРЖДАЮ ООО «Престиж»

А.Д.Климова

2025г

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 11 ДО 18 ЛЕТ

2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 1

Т.Н.Лыкова



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ Гимназия

И.И.Варламова



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 5

Т.И.Кузьмина



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 6

З.Г.Галимова



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 7

Т.Байзитов



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 8

Н.Т.Немыченко



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ «Лицей № 9»

Р.Н.Дияров



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 10

Л.А.Галиуллина



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 11

З.А.Валитова



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ № 12

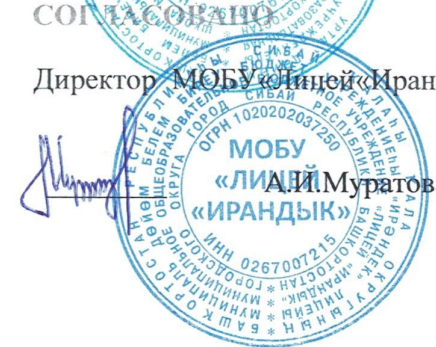
Г.Я.Гайнуллина



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ «Башкирский лицей им.Р.Уметбаева»

Д.У.Фаткуллина



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ «Лицей «Ирандык»

А.И.Муратова

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Овощи свежие	40			1	6	1 044,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7	9	44	284	4 007,03
	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	90	20	22	9	309	7 055,03
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	1	23	114	420
Итого за Завтрак1		560	31	32	92	773	
Обед							
	Щи из капусты свежей с картофелем	250	15	9	52	337	2 003
	Плов из птицы	250	17	26	30	427	102,01
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Фрукт	100	1		8	43	37
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	1	23	114	420
	Хлеб из смеси пшеничной хлебопекарной и ржаной хлебопекарной обдирной муки для детского питания с витаминами и железом	50	3	1	20	99	421
Итого за Обед		900	40	37	148	1080	
Итого за день		1 460	71	69	240	1853	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша гречневая рассыпчатая	170	7	5	30	194	8 001
	Мясо птицы тушенное с овощами	90	19	25		341	108,01
	Чай витаминный с травами с сахаром	200			10	40	132,05
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	90	8	1	41	205	420
Итого за Завтрак1		550	34	31	81	780	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	7	4	33	192	30
	Пюре гороховое	170	19	6	40	290	57
	Котлеты рыбные с томатным соусом	90	20	22	9	309	7 055,09
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		26	92	10 010
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	1	23	114	420
	Хлеб из смеси пшеничной хлебопекарной и ржаной хлебопекарной обдирной муки для детского питания с витаминами и железом	50	3	1	20	99	421
Итого за Обед		810	54	34	151	1096	
Итого за день		1 360	88	65	232	1876	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша вязкая молочная овсяная	200	3	7	9	113	67,01
	Запеканка из творога с со сгущенным молоком	70	11	8	13	166	6 001,01
	Кисель детский "Витошка"	200			27	103	118
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	80	7	1	36	182	420
Итого за Завтрак1		550	21	16	85	564	
Обед							
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	250	18	5	102	253	19,01
	Каша гречневая рассыпчатая	170	7	5	30	194	8 001
	Филе птицы, тушенное с овощами	90	12	12	4	162	7 054
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		26	92	10 010
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	1	23	114	420
	Хлеб из смеси пшеничной хлебопекарной и ржаной хлебопекарной обдирной муки для детского питания с витаминами и железом	50	3	1	20	99	421
Итого за Обед		810	45	24	205	914	
Итого за день		1 360	66	40	290	1478	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Плов из филе птицы	250	5		57	249	102,04
	Фрукт	100	1		8	43	37
	Печенье	42	1	2	12	67	402
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	1	23	114	420
Итого за Завтрак1		642	11	3	115	533	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	90	2	6	7	91	10
	Суп картофельный с горохом	250	5	9	10	146	2 014,06
	Макаронные изделия с тертым сыром	180	11	16	34	334	4 007,04
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		26	92	10 010
	Хлеб из смеси пшеничной хлебопекарной и ржаной хлебопекарной обдирной муки для детского питания с витаминами и железом	50	3	1	20	99	421
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	1	23	114	420
Итого за Обед		820	26	33	120	876	
Итого за день		1 462	37	36	235	1409	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Салат из свеклы	80	1	7	8	99	7
	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	220	30	16	20	379	7 010,02
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	1	23	114	420
Итого за Завтрак1		550	35	24	66	652	
Обед							
	Суп-лапша домашняя с курицей	250	10	10	27	242	39,04
	Пюре картофельное с маслом	150	3	4	16	106	60
	Тефтели мясные с томатным соусом	90	12	13	5	189	7 055,04
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	1	23	114	420
	Хлеб из смеси пшеничной хлебопекарной и ржаной хлебопекарной обдирной муки для детского питания с витаминами и железом	60	4	1	24	118	421
Итого за Обед		800	33	29	110	829	
Итого за день		1 350	68	53	176	1481	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Макаронные изделия с тертым сыром	180	11	16	34	334	4 007,04
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Фрукт	100	1		8	43	37
	Печенье	42	1	2	12	67	402
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	1	23	114	420
Итого за Завтрак1		572	17	19	92	618	
Обед							
	Салат из свеклы	80	1	7	8	99	7
	Щи из капусты свежей со сметаной	250	15	9	52	337	2 003,05
	Плов из говядины	180	13	14	43	311	102,03
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	1	23	114	420
	Хлеб из смеси пшеничной хлебопекарной и ржаной хлебопекарной обдирной муки для детского питания с витаминами и железом	50	3	1	20	99	421
Итого за Обед		810	36	32	161	1020	
Итого за день		1 382	53	51	253	1638	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	180	8	10	39	278	4 001
	Запеканка из творога с со сгущенным молоком	70	11	8	13	166	6 001,01
	Кисель детский "Витошка"	200			27	103	118
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	100	9	1	45	228	420
Итого за Завтрак1		550	28	19	124	775	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	3		20	99	34,02
	Каша гречневая рассыпчатая	170	7	5	30	194	8 001
	Котлеты мясные с томатным соусом	90	37	40	16	567	7 055,08
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		26	92	10 010
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	1	23	114	420
	Хлеб из смеси пшеничной хлебопекарной и ржаной хлебопекарной обдирной муки для детского питания с витаминами и железом	50	3	1	20	99	421
Итого за Обед		810	55	47	135	1165	
Итого за день		1 360	83	66	259	1940	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Овощи свежие	40			1	6	1 044,01
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8	6	35	229	8 001
	Мясо птицы тушенное с овощами	90	19	25		341	108,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	61	10 012,01
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	60	5	1	27	137	420
Итого за Завтрак1		590	32	32	78	774	
Обед							
	Овощи свежие	50			1	7	1 044,01
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	250	2	2	11	70	28
	Макаронные изделия с тертым сыром	200	12	17	38	371	4 007,04
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			8	23	10 007
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	1	23	114	420
	Хлеб из смеси пшеничной хлебопекарной и ржаной хлебопекарной обдирной муки для детского питания с витаминами и железом	50	3	1	20	99	421
Итого за Обед		800	21	21	101	684	
Итого за день		1 390	53	53	179	1458	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Салат витаминный с растительным маслом	80	3	1	10	64	5
	Плов из говядины	220	16	18	53	380	102,03
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	1	23	114	420
Итого за Завтрак1		550	23	20	101	618	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	5	9	10	146	2 014,06
	Рагу из овощей	160	2	5	8	91	3 001
	Гуляш из мяса отварного	90	15	8	3	142	7 014
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	1	23	114	420
	Хлеб из смеси пшеничной хлебопекарной и ржаной хлебопекарной обдирной муки для детского питания с витаминами и железом	50	3	1	20	99	421
Итого за Обед		800	29	24	79	652	
Итого за день		1 350	52	44	180	1270	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Овощи свежие	40			1	6	1 044,01
	Пюре гороховое	170	19	6	40	290	57
	Тефтели мясные с томатным соусом	90	12	13	5	189	7 055,04
	Чай витаминный с травами с сахаром	200			10	40	132,05
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	1	23	114	420
Итого за Завтрак1		550	35	20	79	639	
Обед							
	Суп крестьянский	250	3	6	11	122	2 015
	Пюре картофельное с маслом	180	3	4	19	127	60
	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	90	20	22	9	309	7 055,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		26	92	10 010
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	1	23	114	420
	Хлеб из смеси пшеничной хлебопекарной и ржаной хлебопекарной обдирной муки для детского питания с витаминами и железом	50	3	1	20	99	421
Итого за Обед		820	34	34	108	863	
Итого за день		1 370	69	54	187	1502	
Итого за период		13 844	640	531	2231	15905	
Среднее значение за период			64	53,1	223,1	1590,5	

Составил _____ Наталья Викторс

Утвердил _____