

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ с Сандугач

МР Янаульский район

К Г Рахимова



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

2022г

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ с Сандугач

МР Янаульский район

К.Г. Рахимова



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 7 до 11 лет.

сезон осень – зима

2022г

Рацион: 2С Стр+ОВЗ Осень 22г

1неделя понедельник

Сезон: осень-зима 2022

Возрастная категория: 2С Стр+ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр (порциями) 20	20	5,26	5,32		70	0,14	27
	Плов из филе птицы 200У	200	16,9	23,5	41,44	444,15	4,43	131
	Сок фруктовый 200	200	1		20,2	92	1	429
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
Итого за Завтрак			30,66	29,82	106,64	825,15	5,57	
Обед	Салат из белокочанной капусты 50	50	1	2,25	5,15	44,7	10,81	6
	Суп крестьянский с крупой 250/10(геркулес)	250	2,1	5,1	12,4	105	8	67
	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	180	10,4	6,8	45,4	288		183
	Гуляш из отварного мяса 45/45Н	45/45	25,56	28,08	6,66	381	1,98	91
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
Итого за Обед			43,88	43,41	126,61	1065,1	26,18	
Итого за день			74,54	73,23	233,25	1890,25	31,75	

Рацион: 2С Стр+ОВЗ Осень 22г

1неделя вторник

Сезон: осень-зима 2022

Возрастная категория: 2С Стр+ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Винегрет овощной 50	50	0,65	1,15	3,6	27	2,59	42
	Макаронные изделия отварные 200/8	200	7,36	6,55	43,82	268,18		227,01
	Гуляш из отварной говядины 30/30	60	8,46	8,52	1,92	119,4	0,61	97
	Какао с витаминами Витошка 200	200	3,9	3,1	25,16	145	0,42	15
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
Итого за Завтрак			27,87	20,32	119,5	778,58	3,62	
Обед	Суп щи из свежей капусты с картофелем 250/10	250	1,7	5,6	8,4	91	12	55
	Картофельное пюре 200	200	4,11	6,56	26,67	184,44	13,83	146,01
	Куры отварные80	80	20	16,8	0,27	232	0,76	132,01
	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			30,23	30,04	70,14	667,84	31,69	
Итого за день			58,1	50,36	189,64	1446,42	35,31	

Рацион: 2С Стр+ОВЗ Осень 22г
1неделя среда

Сезон: осень-зима 2022
Возрастная категория: 2С Стр+ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйцо отварное 45	45	5,72	5,18	0,32	70,65	0,2	50,01
	Рагу овощное с мясом 175	175	16,36	19,95	16,45	310,63	9,91	115
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
Итого за Завтрак			29,68	26,13	70,77	635,28	10,11	
Обед	Салат Здоровье 50	50	0,75	2,56	3,63	40	3,37	34,03
	Суп картофельны крупой рисовой 250	250	2,6	2,5	19,3	112	7	63
	Котлеты рубленные из птицы п/ф 60	60	8	11	6	158	2,59	8
	Макаронные изделия отварные 180/5	180	6,6	4,7	39,4	230		227
	Витаминизированный кисель Витошка 200	200			19,2	76	16,08	305
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
Итого за Обед			22,27	21,84	113,33	741,4	34,14	
Итого за день			51,95	47,97	184,1	1376,68	44,25	

Рацион: 2С Стр+ОВЗ Осень 22г
1неделя четверг

Сезон: осень-зима 2022
Возрастная категория: 2С Стр+ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат Витаминный 50	50	0,8	2,3	5,55	45	6,94	21
	Рыба припущенная (горбуша) 60	60	14	4,3	0,4	94	0,15	79
	Картофельное пюре 180	180	3,7	5,9	24	166	12,45	146
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
Итого за Завтрак			26,5	13,6	106,15	645	19,83	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гренками 250/20	250	7,9	4,3	31,5	199	4,66	65
	Каша гречневая рассыпчатая 200/8	200	11,56	7,56	50,44	320		183
	Бефстроганов из отварного мяса 45/45У	45/45	14,34	13,41	3,4	191,73	0,05	93
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
Итого за Обед			38,12	26,35	134,64	925,13	22,29	
Итого за день			64,62	39,95	240,79	1570,13	42,12	

Рацион: 2С Стр+ОВЗ Осень 22г
1неделя пятница

Сезон: осень-зима 2022
Возрастная категория: 2С Стр+ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Коржик молочный 50 (Дружба)	50	3,15	5,75	33,8	190		
	Каша молочная пшеничная жидкая 200	200	7,22	8,11	35,44	236,67	0,51	209,01
	Масло (порциями) 10	10	0,1	7,25	0,14	66		1
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1		9,3	37	1,12	302
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
	Яблоки 180	180	0,72		17,63	74,87	34,14	424,02
Итого за Завтрак			18,79	22,11	141,31	823,54	35,77	
Обед	Салат Студенческий 50	50	1,81	5,25	4,12	71,25	2,6	41
	Суп борщ с капустой и картофелем 250/10	250	1,7	5	11,6	97	7,94	58
	Плов из филе птицы 250У	250	21,13	29,38	51,8	555,18	5,53	131
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
Итого за Обед			29,46	40,81	124,52	969,83	21,46	
Итого за день			48,25	62,92	265,83	1793,37	57,23	

Рацион: 2С Стр+ОВЗ Осень 22г

2неделя понедельник

Сезон: осень-зима 2022

Возрастная категория: 2С Стр+ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр (порциями) 20	20	5,26	5,32		70	0,14	27
	Макаронные изделия отварные 200/8	200	7,36	6,55	43,82	268,18		227,01
	Котлеты рубленые из птицы п/ф 60	60	8	11	6	158	2,59	8
	Витаминизированный кисель Витошка 200	200			19,2	76	16,08	305
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
Итого за Завтрак			28,12	23,87	114,02	791,18	18,81	
Обед	Суп щи из свежей капусты с картофелем 250/10	250	1,7	5,6	8,4	91	12	55
	Плов из отварной говядины 250	250						120
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1		9,3	37	1,12	302
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
Итого за Обед			6,12	6,68	43,5	253,4	18,22	
Итого за день			34,24	30,55	157,52	1044,58	37,03	

Рацион: 2С Стр+ОВЗ Осень 22г

2неделя вторник

Сезон: осень-зима 2022

Возрастная категория: 2С Стр+ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат Студенческий 50	50	1,81	5,25	4,12	71,25	2,6	41
	Жаркое по-домашнему 220н	220	23,17	23,32	19,8	382,56	9,19	92
	Напиток апельсиновый 200	200	0,2	0,2	19,8	77	5,28	313
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
Итого за Завтрак			32,68	29,77	88,72	749,81	17,07	
Обед	Суп рассольник ленинградский 250/10	250	2,1	5,2	15,4	119	6,7	56
	Каша рисовая рассыпчатая 180/5	180	4,3	4,7	44,1	240		187
	Рыба тушеная в томате с овощами 45/45Н	90	13,92	6,96	2,82	129,6	1,52	80
	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			24,74	17,94	97,12	649	13,32	
Итого за день			57,42	47,71	185,84	1398,81	30,39	

Рацион: 2С Стр+ОВЗ Осень 22г

2неделя среда

Сезон: осень-зима 2022

Возрастная категория: 2С Стр+ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из филе птицы 200У	200	16,9	23,5	41,44	444,15	4,43	131
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
	Яблоки 180	180	0,72		17,63	74,87	34,14	424,02
Итого за Завтрак			25,22	24,5	113,07	773,02	38,57	
Обед	Суп крестьянский с крупой 250/10(геркулес)	250	2,1	5,1	12,4	105	8	67
	Макаронные изделия отварные 180/5	180	6,6	4,7	39,4	230		227
	Гуляш из отварной говядины 45/45	45/45	12,69	12,78	2,88	179	0,92	97
	Напиток апельсиновый 200	200	0,2	0,2	19,8	77	5,28	313
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
Итого за Обед			25,91	23,86	100,28	716,4	19,3	
Итого за день			51,13	48,36	213,35	1489,42	57,87	

Рацион: 2С Стр+ОВЗ Осень 22г
2неделя четверг

Сезон: осень-зима 2022
Возрастная категория: 2С Стр+ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная жидкая 180	180	5,4	7,2	26,8	194	0,48	205
	Запеканка из творога 150/20	150	27,5	19,8	35,1	431	0,55	239
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
Итого за Завтрак			40,5	28	115,9	879	1,03	
Обед	Салат из белокочанной капусты 50	50	1	2,25	5,15	44,7	10,81	6
	Суп свекольник 250/10	250	2	5,1	13,7	108	4,84	70
	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	180	10,4	6,8	45,4	288		183
	Бефстроганов из отварного мяса 45/45У	45/45	14,34	13,41	3,4	191,73	0,05	93
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
Итого за Обед			32,06	28,64	116,95	846,83	33,28	
Итого за день			72,56	56,64	232,85	1725,83	34,31	

Рацион: 2С Стр+ОВЗ Осень 22г

2неделя пятница

Сезон: осень-зима 2022

Возрастная категория: 2С Стр+ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат Пестрый 50	50	0,5	2,5	5,2	45	1,96	33
	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	180	10,4	6,8	45,4	288		183
	Гуляш из отварной говядины 45/45	45/45	12,69	12,78	2,88	179	0,92	97
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
Итого за Завтрак			31,09	23,08	121,98	820	15,36	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гренками 250/20	250	7,9	4,3	31,5	199	4,66	65
	Картофель отварной 200/5	200	3,91	4,46	29,46	177	8,1	144
	Куры отварные 80	80	20	16,8	0,27	232	0,76	132,01
	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			36,23	26,64	96,03	768,4	18,62	
Итого за день			67,32	49,72	218,01	1588,4	33,98	

Составил _____ Харламова Эльвера Борис Утвердил _____