

Утверждаю
Руководитель МОБУ СОШ с.Абзаево
МР Кигинский район РБ
Миндиярова В.У.



декабрь 2025 год

Основное (организованное) 2-х недельное меню
для организации питания обучающихся
МОБУ СОШ с.Абзаево МР Кигинский район РБ

Рацион: 7-11	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 2350%	Масса порций
СанПиН 2.3/2.4..3590-20 п. 8.1.2.4. (Приложение 10, табл.3)	Б 77%	Ж 79%	У 335%		
Завтрак 20% - 25 %	15,4 - 19,25	15,8 - 19,75	67 - 83,75	470 - 587,5	500
Обед 30% - 35%	23,1 - 26,95	23,7 - 27,65	100,5 - 117,25	705 - 822,5	700
Итого: 50% - 60%	38,5 - 46,2	39,5- 47,4	167,5 - 201	1175 - 1410	1200

Рацион: 7-
11

День: 1
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						
446,22	Тефтели рыбные с соусом	90	6,85	7,76	10,07	137,08
211,07	Макаронные изделия отварные с маслом	160/5	6,10	4,58	39,50	224,80
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
401,07	Масло сливочное	6	0,04	3,4	0,1	40,00
Итого за Завтрак			501	16,19	16,14	81,65
Обед						
8,1	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,5	3,7	7,7	69
67,29	Свекольник со сметаной	200/5	1,90	4,16	13,06	97,51
131,66	Плов из мяса птицы	180	15,81	18,35	47,28	449,66
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
421,14	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед			725	24,07	26,82	109,03
Итого за день			1226	40,26	42,96	190,68
						1348,23

Рацион: 7-

11

День: 2

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						
595,10	Байтсы	90	15,95	5,40	13,99	180,90
380,1	Ризotto	150	0,83	12,08	35,63	254,5
282	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	9,70	39,00
420,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	1,8	0,3	15	66
369,00	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,30	0,2	8,1	43,00
Итого за Завтрак		565	18,88	17,98	82,42	583,40
35,1	Салат "Мишат"	80	1,3	6,7	5,1	86
54,45	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67
469,03	Фрикадельки мясные с томатным соусом	90	8,33	8,9	7,16	141,87
138,30	Картофельное пюре	180	3,69	5,10	26,51	158,20
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
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		845	23,88	27,26	109,59	766,64
Итого за день		1410	42,76	45,24	192,01	1350,04

Рацион: 7-
11

День: 3
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						
439	Филе грудки, припущенное с овощами	100	8,19	12,3	5,51	162,98
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	65	5	0,8	35,8	169
Итого за Завтрак		520	17,96	17,86	72,77	520,43
Обед						
10,1	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	80	1,9	5,7	7,3	88
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
191,10	Мясо тушеное	90	13,18	10,80	21,18	233,60
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Обед		770	25,65	25,32	104,72	748,63
Итого за день		1280	43,61	43,18	177,49	1269,06

Рацион: 7-

11

День: 4

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						
543,1	Митбол с томатным соусом	90	8,17	9,00	10,13	163,13
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,50
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
420,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	1,8	0,3	15	66
Итого за Завтрак		570	18,99	16,81	76,67	541,53
Обед						
20,1	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	80	1,2	5,3	3,8	68
ПР005	Уха с крупой	200/20	5,20	2,88	12,11	93,07
97,65	Жаркое по-домашнему	180	11,51	14,97	26,12	256,55
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23,5	95
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,12	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
Итого за Обед		770	25,11	24,05	110,53	726,62
		1340	44,10	40,86	187,20	1268,15

№ 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						
607.1	Котлета де - воляй	90	11,92	5,6	15,2	177,6
138,30	Картофельное пюре	180	3,69	5,10	26,51	158,20
282,11	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	9,70	39,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
Итого за Завтрак		518	18,87	16,90	73,42	531,68
Обед						
10,1	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	80	1,9	5,7	7,3	88
129,20	Суп картофельный с горохом	250	5,91	5,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
610	Рис припущеный	150	3,77	4,37	38,92	209,86
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Обед		810	24,79	25,51	106,47	746,07
Итого за день		1328	43,66	42,41	179,89	1277,75

Рацион: 7-11

День: 6

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						
131,65	Плов из мяса птицы	160	13,52	15,50	35,64	326,17
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
369,00	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,80	0,2	5,5	38,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Завтрак			17,52	16,10	73,12	508,07
Обед						
10,1	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,5	3,7	7,7	69
54,45	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67
549,00	Фрикадельки "Наполи"	90	14,00	12,00	18,18	212,00
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00
420,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	1,8	0,3	15	66
Итого за Обед		755	26,08	24,77	111,68	751,17
Итого за день		1255	43,60	40,87	184,80	1259,24

Рацион: 7-
11

День: 7

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						
71	Огурцы свежие порц.	60	0,66	0,12	2,28	13,2
612,00	Котлеты пожарские	90	9,90	4,94	10,43	148,25
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,03	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,5	25	122
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
Итого за Завтрак		558	18,99	16,22	69,27	524,78
Обед						
36,1	Салат "Мазайка"	80	1,1	6,7	6,5	91
56,64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2,55	4,08	8,02	75,64
501,10	Говядина тушеная с картофелем	180	13,01	14,09	18,01	223,00
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23,5	95
421,12	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Обед		765	24,66	25,87	106,53	724,64
Итого за день		1323	43,65	42,09	175,80	1249,42

Рацион: 7-
11

День: 8

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						
527,30	"Ежики" мясные	90	10,06	12,01	10,76	201,00
242,30	Картофельное пюре с морковью	150	3,02	3,41	22,09	131,84
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23,5	95
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		570	18,68	18,92	77,85	567,84
Обед						
10,1	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	80	1,9	5,7	7,3	88
129,20	Суп картофельный с горохом	250	5,91	5,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
610	Рис припущеный	150	3,77	4,37	38,92	209,86
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Обед		810	24,79	25,51	106,47	746,07
Итого за день		1380	43,47	44,43	184,32	1313,91

Рацион: 7-
11

День: 9

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						
71	Огурцы свежие порц.	60	0,66	0,12	2,28	13,2
465	Фишболы	90	10,84	3,5	15,19	170,24
610	Рис припущеный	150	3,77	4,37	38,92	209,86
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11,33	52
401.09	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,10	66,10
Итого за Завтрак		530	18,35	16,89	79,02	572,40
Обед						
30,1	Салат из свеклы с яблоками и огурцами	80	0,8	4	4,9	59
59,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,10	13,10	89,0
131,65	Глор из мяса птицы	160	13,52	15,50	35,64	326,17
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	70	6	0,6	38,5	182
401.05	Масло сливочное	5	0,04	2,8	0,06	33,05
Итого за Обед		715	23,56	26,40	103,40	750,22
Итого за день		1245	41,91	43,29	182,42	1322,62

Рацион: 7-
11

День: 10
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						
543,1	Митбол с томатным соусом	90	8,17	9,00	8,35	163,13
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,50
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
401,05	Масло сливочное	5	0,04	2,8	0,1	33,05
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		500	18,03	16,61	83,01	576,58
Обед						
17,1	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80
57,20	Рассольник домашний	200/5	2,00	4,10	10,72	87,52
97,65	Жаркое по-домашнему	180	11,51	14,97	21,12	256,55
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,12	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
Итого за Обед		765	23,71	25,07	105,14	725,07
Итого за день		1265	41,74	41,68	188,15	1301,65