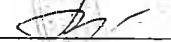


Согласовано:

Директор муниципального
общеобразовательного бюджетного
учреждения ООШ с.Средние Карамалы
муниципального района
Ермекеевский район
Республики Башкортостан

 Тинякова Л.Г.

« 09 » 01 2025г.

Утверждаю:

И.И.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 приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 Завт		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 приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 гречками	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)			Энергетическая 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 Завт		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 приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ ре- ц.	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 приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 Завтрак		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 приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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)			Энергетическая 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 Завтрак		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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 Завт		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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 Завт		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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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