

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ с Орловка

МР Янаульский район РБ


А.В.Соломенникова.



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 :7- 11лет.

сезон осень-зима

2024г

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню

Рацион: Мп+ОВЗ Осень 24г№1

Сезон: Осень- зима

1 неделя понедельник

Возрастная категория: 7- 11 лет

		Возрастная категория: 7-11 лет						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак младшие								
	Макароны запеченные с сыром (УФА)200	200	9,51	9,00	22,66	251,00	0,15	213,04
	Витаминизированный кисель Витошка 200	200			16,2	76	16,08	305
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
	Плюшка Московская 100	100	6,7	7,6	12,7	190		343,01
Итого за Завтрак младшие			20,21	17,60	86,56	652,00	16,23	
Обед младшие								
	Суп картофельный с бобовыми и гречками 200/20(***)	220	4,24	5,92	37,4	161,6	4,85	65,09
	Плов из филе птицы 220У(***)	220	18,59	19,85	45,58	488,56	4,87	131,15
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1		9,3	37	1,12	302
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	5,00	1,00	25,0	125,4	5,1	421
Итого за Обед младшие			27,93	26,85	117,25	812,56	15,94	
Итого за день			47,46	44,45	203,81	1464,56	32,17	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Мл+ОВЗ Осень 24г№1

Сезон: Осень- зима

1 неделя вторник

Возрастная категория: 7- 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак младшие								
	Гуляш из отварного мяса 45/45Н(***)	90	12,1	13,1	3,1	169	1,02	91,08
	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	187	8,6	6,8	26,4	189		183
	Напиток яблочный 200	200			24,0	94	12,48	320
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
Итого за Завтрак младшие			24,7	21	88,5	587	13,5	
Обед младшие								
	Салат из свеклы с солеными огурцами 60(***)	60	0,55	4,45	2,55	52	0,5	28,04
	Суп рассольник ленинградский 200/5(***)	205	1,68	4,16	12,32	95,2	5,36	56,06
	Картофель по-деревенски150(УФА)	150	4,36	5,25	35,53	205,83	8,69	625,01
	Чиполлетти из говядины	90	14,6	10,6	29	189		555
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 50	50	5,0	1	25	125		421
Итого за Обед младшие			26,29	25,46	113,4	786,03	14,55	
Итого за день			49,99	67,46	201,9	1373,03	28,05	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Мл+ОВЗ Осень 24г№1

Сезон: Осень- зима

1 неделя среда

Возрастная категория: 7- 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак младшие								
	Винегрет овощной 60(***)	60	1,2	1,38	4,32	32,4	3,11	42,07
	Чикенбол с молочным соусом90филе	90	15,66	13,13	9,3	175,11	0,36	8,21
	Рис припущенный 150У	150	3,77	4,37	28,92	209,86		610
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
Итого за Завтрак младшие			24,70	19,88	86,54	587,40	3,47	
Обед младшие								
	Суп "Салонки"	200	2,16	2	15,04	88,8	5,28	250
	Макаронные изделия отварные 150/5	155	5,5	3,92	25,83	191,68		227
	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом60/30(***)	90	14	16,5	9	237	3,89	8,19
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	5,00	1,00	25,0	125,0	5,1	421
Итого за Обед младшие			26,48	24,0	116,07	773,50	14,56	
Итого за день			51,08	43,88	202,61	1360,90	18,03	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Мл+ОВЗ Осень 24г№1

Сезон: Осень- зима

Возрастная категория: 7- 11 лет

1 неделя четверг

неделя четверг			возрастная категория: 7-11 лет					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак младшие								
	Салат из белокочанной капусты моркови и кукурузы 60(***)	60	1,43	4,35	5,4	66	27,45	10,06
	Рыба тушеная в томате с овощами 100Н(***)	90	8,92	6,96	2,82	129,6	1,52	80,04
	Картофельное пюре 180(***)	180	5,7	5,9	14	166	12,45	146,1
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
Итого за Завтрак младшие			22,05	18,31	88,40	618,0	41,71	
Обед младшие								
	Борщ"Краснодарский"200	200	1,6	2,8	10,4	73,2	6,35	211,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	155	8,67	7,67	15,37	240		183
	Мясо тушеное(уфа)90	90	10,75	8,49	2,69	122,86	14,78	191,01
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	5,00	1,00	25,0	125,0	5,1	421
Итого за Обед младшие			25,00	20,00	87,00	660,10	38,71	
Итого за день			57,39	33,35	208,64	1352,06	80,42	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Мл+ОВЗ Осень 24г№1

Сезон: Осень- зима

1 неделя пятница

Возрастная категория: 7- 11 лет

1 неделя пятница			Возрастная категория: 7-11 лет					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак младшие								
	Масло (порошок) 10	10	0,1	7,25	0,14	66		1
	Каша молочная пшеничная жидкая 180	180	16,6	12,3	21,9	213	0,46	209
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1		9,3	37	1,12	302
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
	Яблоки 220	220	0,88		21,55	91,51	41,73	424,13
Итого за Завтрак младшие			21,70	20,55	87,89	626,51	43,31	
Обед младшие								
	Салат из белокочанной капусты моркови и кукурузы 60(***)	60	1,43	4,35	5,4	66	27,45	10,06
	Суп картофельный с лапшой домашней 250(***)	250	2,88	2,75	17,88	110	6,6	62
	Рагу из птицы(УФА)180	180	15,38	16,58	18,2	308,58		214,06
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	5,00	1,00	25,0	125,0	5,1	421
Итого за Обед младшие			24,51	24,86	107,70	730,98	39,44	
Итого за день			46,21	45,41	294,60	1357,49	82,75	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Мл+ОВЗ Осень 24г№1

Сезон: Осень- зима

2 неделя понедельник

Возрастная категория: 7- 11 лет

возрастная категория: 7-11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак младшие								
	Сыр (порциями) 15	15	3,95	3,89		52,5		27,01
	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом60/30(***)	90	8	10,5	9	137	3,89	8,19
	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6,6	4,7	21,4	130		227
	Сок фруктовый 200	200	1		20,2	92	1	429
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
Итого за Завтрак младшие			23,55	20,19	85,6	546,5	4,89	
Обед младшие								
	Суп с рисом и говядиной(уфа)200	200	2,1	2,1	15,5	90	5,6	259,01
	Азу из говядины 45/45(***)	90	13,91	17,92	2,29	226,64	0,98	94,08
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,12	6,7	32,44	240		183,05
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1		9,3	37	1,12	302
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	5,00	1,00	25,0	125,0	5,1	421
Итого за Обед младшие			26,55	27,8	85,33	719,04	12,8	
Итого за день			57,6	53,99	198,93	1265,50	17,69	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Мл+ОВЗ Осень 24г№1

Сезон: Осень- зима

Возрастная категория: 7- 11 лет

2 неделя вторник

Возрастная категория: 7 - 11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак младшие								
	Сырники из творога 100г	108	15,15	14,3	25,25	222	0,05	217,03
	Каша молочная манная жидкая 180	180	5,4	7,2	16,6	194	0,48	205
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1		9,3	37	1,12	302
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
Итого за Завтрак младшие			24,65	22,5	66,30	588	1,65	
Обед младшие								
	Салат из овощей 60(***)	60	1,2	1,38	4,32	32,4	3,11	42,07
	Щи "Помидорные" 200	200	1,67	5,06	6,79	71,2	9,6	289,01
	Картофельное пюре 150(***)	150	3	6	22	153	10,38	146,11
	Рыба тушеная в томате с овощами 90Н(***)	90	13,92	6,96	2,82	129,6	1,52	80,09
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 50	50	5,0	1	25	125		421
Итого за Обед младшие			24,30	20,5	102,13	642,2	24,9	
Итого за день			48,95	33	216,48	1392,2	26,55	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Мл+ОВЗ Осень 24г№1

Сезон: Осень- зима

2 неделя среда

Возрастная категория: 7- 11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак младшие								
	Салат Мозаика 60(УФА)	60	2,17	4,6	7,01	78,29	3,31	134,04
	Плов из филе птицы 220У(***)	220	15,59	15,40	20,58	288,56	4,87	131,15
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	219		420
Итого за Завтрак младшие			21,76	21,00	86,09	674,85	20,66	
Обед младшие								
	Суп кудрявый 200(***)	200	1,44	3,36	8,56	70,4	6,82	3,5
	Чикенбол с молочным соусом90филе	90	14,76	14,13	9,3	214,11	0,36	8,21
	Макаронные изделия отварные 150/5	155	5,5	3,92	42,38	265,00		227
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 50	50	5,0	1	25	125		421
Итого за Обед младшие			26,0	22,41	104,24	719,50	7,18	
Итого за день			47,76	43,41	190,33	1394,35	27,84	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Мл+ОВЗ Осень 24г№1

Сезон: Осень- зима

2 неделя четверг

Возрастная категория: 7- 11 лет

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Б				Ж					
Завтрак младшие									
		Салат из свеклы с солеными огурцами 60(***)	60	0,55	4,45	2,55	52	0,5	28,04
		Чиполлетти из говядины	90	14,6	9,6	11	189		555
		Картофельное пюре 180(***)	180	3,7	5,9	24	166	12,45	146,1
		Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
		Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
Итого за Завтрак младшие				22,95	20,95	81,55	661	12,95	
Обед младшие									
		Суп картофельный с бобовыми и гречками 200/20	220	4,24	5,92	22,4	161,6	4,85	65
		Фрикадельки "Наполи"(УФА)	90	14	12	21	212		549
		Ризотто(УФА)150	150	3,32	7,9	35,83	262,03	8,48	381,02
		Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
		Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 50	50	5,0	1	25	125		421
Итого за Обед младшие				26,56	26,82	127,70	859,60	25,81	
Итого за день				49,51	47,77	209,25	1520,60	38,76	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Мл+ОВЗ Осень 24г№1

Сезон: Осень- зима

2 неделя пятница

Возрастная категория: 7- 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак младшие								
	Каша кукурузная молочная жидкая 180/5	185	6,4	7,2	12,76	212,4	0,45	196
	Булочка сдобная 100	100	7,14	9,00	22,00	218,00		257,03
	Какао с витаминами Витошка 200	200	3,9	3,1	15,16	145	0,42	306
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
Итого за Завтрак младшие			21,40	20,30	84,92	710,40	0,87	
Обед младшие								
	Салат овощной с зеленым горошком 60(***)	60	1,9	6	6,1	87	3,98	40,17
	Суп крестьянский с крупой, с мясными фрикадельками(пшенично й)(***)	229	5,68	4,08	18,92	184	6,4	67,1
	Говядина тушеная с картофелем 180(***)(уфа)	180	14	12,09	18,51	333	6,54	501
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 50	50	5,0	1	25	125		421
Итого за Обед младшие			27,10	23,00	99,70	850,0	17,21	
Итого за день			46,50	43,30	265,68	1560,00	18,08	

Составил _____ Заринова Гузель Мунзиловна Утвердил _____

