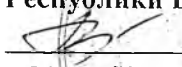


Согласовано:

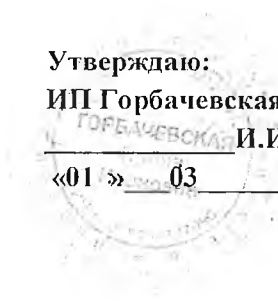
Директор муниципального
общеобразовательного бюджетного
учреждения ООШ с.Средние Карамалы
муниципального района
Ермекеевский район
Республики Башкортостан

 Тинякова Л.Г.

« 01 » _ 03 _ 2025г.

Утверждаю:

ИП Горбачевская И.И.

 И.И.Горбачевская

«01 » _ 03 _ 2025г.

**Примерное 2-х недельное меню для организации питания
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
с 7 до 11 лет, 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						
82,00	Котлета рубленая из птицы с овощным подливом	90	7,50	9,30	8,72	178,00
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	160	4,81	8,49	21,54	181,60
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
		500	16,31	18,29	67,46	528,60
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
233,23	Мясо птицы, прилущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		735	33,73	27,96	97,75	775,10
Итого за день		1235	50,04	46,25	165,21	1303,70

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)			Энерге- тическая 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
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,50	177,19
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
		530	16,21	15,12	67,73	494,47
Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
118,08	Жаркое по-домашнему с птицей	175	18,00	16,00	15,00	181,0
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,09	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	25	2	0,25	13,75	65
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		715	30,50	23,64	105,17	659,65
Итого за день		1230	46,71	38,76	172,90	1154,12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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						
К000*5ш	Каша овсяная молочная жидкая	185	6,8	8,9	28,3	221
ТБ00*8Л	Залеканка из творога со сгущ.мол.	85	13,75	9,9	17,55	215
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
1,10	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завт		500	22,95	19,1	72,33	553,9
Обед						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,03	5,67	10,16	100,62
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
175	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 пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		825	24,89	21,16	100,37	689,19
Итого за день		1325	47,84	40,26	172,70	1243,09

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Школьное меню

День: четверг
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						
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
56,14	Борщ со сметаной с мясом птицы	250/10/20	7,58	6,1	10,26	126,92
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		540	11,66	13,85	47,87	362,92
Обед						
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
53пф	Котлета рыбная с томатным соусом	90	13	3,1	9,9	120
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		810	26,47	18,15	124,36	764,7
Итого за день		1350	38,13	32,00	172,23	1127,62

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	160	4,6	9,96	32,25	237,47
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
420,05	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
		500	22,23	23,57	78,4	615,47
Обед						
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	210	2,09	5,01	13,9	109,77
502,5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,1	162,58
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		780	23,29	21,58	105,38	707,44
Итого за день		1280	45,52	45,15	183,78	1322,91

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
269	Какао с молоком	200	3,7	3,9	26	153
420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		518	17,59	23,15	96,46	666,79
Обед						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	260	2,14	5,76	11,48	107,06
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,05	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	45	3,6	0,5	25	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		720	24,15	23,31	102,14	711,17
Итого за день		1238	41,74	46,46	198,6	1377,96

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
Рацион: Школьное меню

День: вторник
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						
129,16	Суп картофельный с горохом, мясом птицы и гренками	250/20/20	13,45	4,7	31,6	225,3
27,01	Сыр порциями	10	2,63	2,66	0	35
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,05	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	45	3,6	0,5	25	117
Итого за Завт		545	19,68	7,86	66,58	417,2
Обед						
25,24	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,49	6,76	8,77	102
66,63	Суп-лапша	200	2,22	4,23	12,49	97,08
118,08	Жаркое по-домашнему с птицей	175	18	16	15	181
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		745	28,91	27,89	92,14	637,98
Итого за день		1230	48,59	35,75	158,72	1055,18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
Рацион: Школьное меню

День: среда
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						
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
1,1	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	30	2,4	0,3	16,5	78
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завт		508	16,83	21,88	61,81	557,60
Обед						
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,55	4,11	7,18	72,63
580,00	Гуляш из мяса птицы	90	14,00	2,00	2,00	79,00
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		730	27,77	11,22	96,64	594,03
Итого за день		1258	44,60	33,10	158,45	1151,63

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
Рацион: Школьное меню

День: четверг
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						
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35
		520	19,79	18,64	67,26	517,49
Обед						
3,00	Салат картоф.с зелёным горошком	80	2,60	8,00	8,10	116,00
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
54лф	Котлеты рыбные с томатным соусом	100	12,12	2,86	16,07	139,0
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,05	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		815	28,58	25,13	127,10	849,35
Итого за день		1335	48,37	43,77	194,36	1366,84

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
Рацион: Школьное меню

День: пятница
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						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	4,86	6,72	26,35	185,91
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,02	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	40	3,2	0,4	22	104
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак		500	22,17	27,53	70,16	617,91
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,86	7,93	37,14	243,55
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		780	28,28	22,92	124,49	816,13
Итого за день		1280	50,45	50,45	194,65	1434,04
Итого за период			461,99	411,95	1771,60	12537,09
Итого за период			46,199	41,195	177,16	1253,709