

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа села Акмурун

муниципального района Баймакский район Республики Башкортостан



Приказ № 140 от «01» 09 2025 г.

Примерное 2-х недельное меню для детей от 11 лет и старше

сезон осень-зима

Школа

Утвердил: должность

фамилия

дата

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

с 11 до 18 лет

Нед еля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть	№ рецептур ы	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты мясные с томатным соусом	140	14	14	12,95	306,6	1	
			гор.блюдо	Каша ячневая рассыпчатая	185	5,88	4,44	37,08	214,8	184	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	61,62	285	
			хлеб	хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	СГР	
			закуска	Салат из моркови	100	2	9	5,29	93	19	
			кисломолочны й продукт	Кисломолочный продукт	210	5,7	6,3	17,6	151	281	
			итого			29,65	31,75	94,19	778,48		
1	1	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками	100	0,8	5,1	7,4	78	27	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	9,88	5,3	39,38	248,75	63	
			2 блюдо	Тефтели мясные пф	140	14	14	12,95	255,5	2	
			гарнир	Рагу овощное	180	4,05	10,35	18,18	181,8	224	
			напиток	Витаминизированный кисель	200	0,25	0	4,8	20	311	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
			итого			30,98	132,75	100,86	847,55		
1	1	Итого за день:				60,63	164,5	195,05	1626,03		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки мясные пф	140	15,5	12,4	10,22	188,04	3	
			гор.блюдо	Каша рисовая рассыпчатая	185	4,3	4,7	44,1	240	140	
			напиток	Напиток витаминизированный	200	0	0	15,8	60	301	
			хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	СГР	
			фрукты		200	1	0	7	34		

			масло сливочно	Масло сливочное	10	0,1	7,13	0,1	66	3	
			хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	СГР	
			фрукты		200	1	0	7	34		
			итого			20,8	24,68	59,26	556,56		
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	260	1,9	6,66	10,81	111,1	42	
			2 блюдо	Котлеты мясные с томатным соусом	140	14	14	12,5	306,6	1	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,48	6,52	54	316,57	173	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	19,4	79,6	294	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
			итого			28,5	25,18	115,31	826,27		
1	4		Итого за день:			49,3	49,86	174,57	1382,83		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	181	
			напиток	Напиток Валетек	200	0	0	15,8	60	301	
			сыр	Сыр (порциями)	15	3,66	3,54	0	46,5	1	
			хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	СГР	
			кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт	210	5,7	6,3	17,6	151	281	
			итого			18,48	16,46	73,82	506,69		
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	5,03	11,3	32,38	149,6	54	
			2 блюдо	Тефтели пф с томатным соусом	140	14	14	12,95	255,5	2	
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,6	5,55	24,15	163,5	138	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	

		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
		итого								
1	5	Итого за день:			24,73	28,85	97,63	459,2		
2	1	Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	197	43,21	45,31	171,45	965,89		
		гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	35,6	187,39	211	
		Масло сливочное	Масло сливочное	10	0,1	7,13	13,7	98	289	
		хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	0,1	66	3	
		фрукты		200	1	0	7,81	39,06	СГР	
		итого								
		1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	260	19,3	28,23	64,21	424,45		
		2 блюдо	Фрикадельки мясные пф с томатным соусом	140	1,93	5,86	12,59	115,24	44	
		гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	180	15,5	12,4	10,22	188,04	3	
		Гор.напиток	Чай с сахаром	200	4,3	4,7	44,1	240	140	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания	25	0	0	9,1	35	283	
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
		итого								
2	1	Итого за день:			22,43	20,31	93,82	637,99		
2	2	Завтрак	Тефтели мясные пф с томатным соусом	140	41,73	48,54	158,03	1062,44		
		гор.блюдо			14	14	12,95	306,6	2	
		гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,48	6,52	54	316,57	173	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283	
		хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	СГР	
		кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт	210	5,7	6,3	17,6	151	281	
		итого			32,28	24,82	99,61	760,63		

2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	7,4	6	95	23
			1 блюдо	Бишбармак	250	2,6	4,3	11,6	96	56
			2 блюдо	Котлеты мясные с томатным соусом	140	14	14	12,95	306,6	1
			гарнир	Пюре гороховое	185	17,7	5,8	41,6	292	168
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР
			итого			37,7	29,5	99,4	837	
2	2	Итого за день:				69,98	54,32	199,01	1597,63	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты мясные с томатным соусом	140	14	14	12,95	306,6	1
			гор.блюдо	Каша ячневая рассыпчатая	185	5,88	4,44	37,08	214,8	184
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283
			хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	СГР
			фрукты		200	1	0	7	34	
			итого			22,98	16,44	72,09	541,86	
2	3	Обед	закуска	Салат из моркови	100	2	9	5,29	93	19
			1 блюдо	Щи из свежий капусты со сметаной	260	2,09	6,33	10,64	107,83	53
			2 блюдо	Тефтели мясные пф с томатным соусом	140	14	14	12,95	306,6	2
			гарнир	Макаронные изделия отварные	185	6,97	4,44	44,48	245,99	212
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	19,4	79,6	294
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР
			итого			27,18	31,77	110,91	845,42	
2	3	Итого за день:				50,16	48,21	183	1387,28	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки мясные с томатным соусом	140	15,5	12,4	10,22	188,04	3
			гор.блюдо	Картофельное пюре	180	3,6	5,55	24,15	163,5	138

		гор.напиток	Чай с лимоном и с сахаром	207	0,07	0,01	15,31	61,62	285	
		хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	СГР	
		итого			19,87	15,31	55,3	411,93		
2	4	закуска	Салат из белокочанной капусты с морков	100	1,84	4,1	9,34	82,83	6	
		1 блюдо	Свекольник со сметаной	260	2,41	7,93	12,56	130,2	68	
		2 блюдо	Тефтели пф с томатным соусом	140	14	14	12,95	306,6	2	
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	205	11,64	7,24	60	351,74	173	
		напиток	Витаминизированный кисель	200	0,25	0	4,8	20	311	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
		итого			32,14	31,27	117,8	903,77		
2	4	Итого за день:								
2	5	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	6,6	8,4	35,38	243,07	196	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283	
		масло сливочно	Масло сливочное	10	0,1	7,13	0,1	66	3	
		сыр	Сыр	15	3,66	3,54	0	46,5	1	
		хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	СГР	
		кисломолочны й продукт	Кисломолочные продукты	210	5,7	6,3	17,6	151	281	
		итого			20,16	25,37	69,99	580,63		
		1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	9,88	5,3	39,38	248,75	63	
		2 блюдо	Котлеты мясные с томатным соусом	140	14	14	12,95	306,6	1	
		гарнир	Макаронные изделия отварные	185	6,97	4,44	44,48	245,99	212	
		напиток	Компот из плодов яблок	200	0,2	0	17,2	68	295	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	

2	5	Итого за день:	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
			итого			33,05	21,74	132,16	881,74		
						53,21	40,81	202,15	1462,37		

дошито, пронумеровано,
креплено печатью

Директор школы:
Каюмова З.Ф.

№ 20/21

С. АМУРГА

