

Согласовано:

Директор муниципального
общеобразовательного бюджетного
учреждения СОШ с. Усман-Ташлы
Муниципального района
Ермекевский район
Республики Башкортостан

А. Ф. Мухаметшина
«21» 09 2025г.



Утверждаю:

И. И. Горбачевская И. И.
«01» сентября 2025г.



**Примерное 2-х недельное меню для организации питания
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
с 7 до 11 лет, ММС, ОВЗ, детей участников СВО**

Рацион: Школьное меню

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	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 пшени. 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, припущенное 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 пшени. 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

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
528гф	Тертели куриные в томатном соусе	100	8,20	8,52	3,54	145,00	
138,05	Картофельное пюре	150	3,10	6,09	20,10	152,72	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28	
420,06	Хлеб пшени. обогащ. витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130	
		500	15,36	15,12	61,33	470,00	
Обед							
25,97	Салат из белок.капусты с зел.горош.	60	2,30	5,50	3,10	71,00	
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	0	0	23,5	95	
420,06	Хлеб пшени. обогащ. витам. для д/п	50	4	0,50	27,50	130	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88	
		740	34,12	26,28	116,07	740,69	
Итого за День		1240	49,48	41,40	177,40	1210,69	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
Рацион: Школьное меню

День: среда
Неделя: 1

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
K000*5ш	Каша овсяная молочная жидкая	185	6,8	8,9	28,3	221
TБ00*8л	Запеканка 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 пшени.обогатщ.витами. для д/л	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтрак		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
502,50	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,10	162,58
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	160	4,81	8,49	21,54	181,60
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,06	Хлеб пшени.обогатщ.витами. для д/л	50	4	0,5	27,5	130
421,07с	Хлеб ржано-пшеничный для д/л	45	3,6	0,45	20,7	99
Итого за Обед		815	24,49	24,69	98,98	713,70
Итого за День		1315	47,44	43,79	171,31	1267,60

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

День: четверг
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
			1	2	3	4	
Завтрак							
БУ0042с	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,7	9,6	13,2		173,18
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.обогаш.вита. для д/п	50	4	0,5	27,5		130
Итого за Завтрак							
		575	18,28	16,2	60,94		470
Обед							
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83		110,91
53пф	Котлеты рыбные с томатным соусом	90	13	3,1	9,9		120
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96		230
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98		39,9
420,06	Хлеб пшен.обогаш.вита. 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	25,71	16,81	116,57		718,81
Итого за День							
		1355	43,99	33,01	177,51		1188,81

День: пятница

Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			неделя: 1				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
181,4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	170	4,88	12,58	34,26	252,31	
150029	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	
		500	19,88	23,53	80,41	595,31	
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	43,17	45,11	185,79	1302,75	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Школьное меню

День: понедельник
 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						
211,57	Макаронные изделия с тертым сыром	170	10,02	15,53	35,13	301,65
269	Какао с молоком	200	3,7	3,9	26	153
1,1	Хлеб пшени.обогаш.витам. для д/п	30	2,4	0,3	16,5	78
38	Ряболоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		500	16,52	20,13	87,43	579,65
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 пшени.обогаш.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		725	24,15	23,31	102,14	711,17
Итого за день		1225	40,67	43,44	189,57	1290,82

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

День: вторник
 Неделя: 2

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
129,16	Суп картофельный с горохом, мясом птицы и грибами	250/20/20	13,45	4,7	31,6	225,3
БУ000ш	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
1,1	Хлеб пшенично-овсяный, витаминизированный	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтрак		520	18,25	13,6	72,68	489,2
Обед						
25,24	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,49	6,76	8,77	102
66,62	Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35
118,08	Жаркое по-домашнему с птицей	175	18	16	15	181
294,01	Компот из св. плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,06	Хлеб пшенично-овсяный, витаминизированный	50	4	0,5	27,5	130
421,07с	Хлеб ржано-пшеничный для диет	45	3,6	0,45	20,7	99
Итого за Обед		800	30,02	29,16	106,47	712
Итого за день		1320	48,27	42,76	179,15	1201,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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						
131,79	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 пшени.обогаш. витам. для д/п	30	2,4	0,3	16,5	78
401,1	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38	Рисовое	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		508	16,83	21,88	61,81	557,60
Обед						
3,00	Салат картоф. с зеленым горошком	80	2,60	8,00	8,10	116,00
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	0	0	9,98	39,9
420,02	Хлеб пшени.обогаш. 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		810	30,37	19,22	104,74	710,03
Итого за День		1318	47,20	41,10	166,55	1267,63

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						
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 пшён. обогащ. витам. для д/п	40	3,2	0,4	22	104
		510	17,16	15,98	67,26	482,49
Обед						
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
54пф	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 пшён. 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		755	25,98	17,13	119,00	733,35
Итого за день		1265	43,14	33,11	186,26	1215,84

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

День: пятница
Неделя: 2

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
493.03	Каша молочная "Дружба" с маслом	165	5,17	9,81	28,05	197,9
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 пшени.обогат.витами. для д/п	40	3,2	0,4	22	104
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Итого за Завтрак		500	19,85	27,96	71,86	594,9
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 пшени.обогат.витами. 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	48,13	50,88	196,35	1411,03
Итого за период			461,53	420,85	1795,10	12660,07
Итого за период			46,153	42,085	179,51	1266,007