

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ лицей г. Янаул

МР Янаульский район РБ



А.М.Галиев

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 : от 12 и старше

сезон - зима

2023

Рацион: 2 Стр+ОВЗ Зима 23г
1 неделя понедельник

Сезон: зима 2023г
Возрастная категория: от 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия отварные 220/8	220	8,1	7,2	48,2	295		227
	Котлеты рубленые из птицы п/ф 60	60	8	11	6	158	2,59	8
	Соус томатный 30(****)	30	0,3	1,4	1,9	22	0,59	248,00
	Витаминизированный кисель Витолшка 200	200			19,2	76	16,08	305
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
	Итого за Завтрак		23,9	20,6	120,3	770	19,26	
	Обед							
	Суп картофельный с лапшой домашней 250(****)	250	2,88	2,75	17,88	110	6,6	64
	Мясо отварное для первых блюд 20	20	5,78	2,08	0,14	43,04		190
	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	180	10,4	6,8	45,4	288		183
	Гуляш из отварного мяса 45/45Н(****)	45/45	25,56	28,08	6,66	381	1,98	91
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
	Итого за Обед		49,44	40,89	127,08	1068,44	13,97	
	Итого за день		73,34	61,49	247,38	1838,44	33,23	

Рацион: 2 Стр+ОВЗ Зима 23г
1 неделя вторник

Сезон: зима 2023г
Возрастная категория: от 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Винегрет овощной 60(***)	60	1,2	1,38	4,32	32,4	3,11	42
	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	180	10,4	6,8	45,4	288		183
	Тефтели из говядины с рисом 60/30(***)	60/30	6,9	10,1	8,7	156		110
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
	Итого за Завтрак		26	19,28	126,92	784,4	15,59	
Обед	Суп щи из свежей капусты с картофелем 250/10(***)	250	1,7	5,6	8,4	91	12	55
	Мясо отварное для первых блюд 20	20	5,78	2,08	0,14	43,04		190
	Картофель отварной 150/5(***)	150	2,9	3,25	22,08	132,5	6,08	144
	Куры отварные 80(***)	80	20	16,8	0,27	232	0,76	132,00
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
	Итого за Обед		34,8	28,81	65,69	658,94	23,94	
Итого за день			60,8	48,09	192,61	1443,34	39,53	

Рацион: 2 Стр+ОВЗ Зима 23г
1 неделя среда

Сезон: зима 2023г
Возрастная категория: от 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная Дружба220	220	6,78	9,33	36,08	256	0,58	210
	Котлеты Студенческие 90(***)	90	13,02	18,83	14,22	282,46	0,13	757
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
	Итого за Завтрак		27,4	29,16	104,3	792,46	0,71	
	Обед							
Итого за Обед	Салат Здоровье 60(***)	60	0,9	3,08	4,35	48	4,04	34
	Суп картофельный крутой рисовой 250(***)	250	2,6	2,5	19,3	112	7	63
	Мясо отварное для первых блюд 20	20	5,78	2,08	0,14	43,04		190
	Макаронные изделия отварные 180/5	180	6,6	4,7	39,4	230		227
	Котлеты рубленые из птицы п/ф 60	60	8	11	6	158	2,59	8
	Витаминизированный кисель Витошка 200	200			19,2	76	16,08	305
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
	Итого за Обед		28,2	24,44	114,19	792,44	34,81	
	Итого за день		55,6	53,6	218,49	1584,9	35,52	

Рацион: 2 Стр+ОВЗ Зима 23г
1 неделя четверг

Сезон: зима 2023г
Возрастная категория: от 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Картофельное пюре 220(***)	220	4,5	7,2	29,4	203	12,45	146
	Рыба тушеная в томате с овощами 45/45Н(***)	90	13,92	6,96	2,82	129,6	1,52	80
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
	Итого за Завтрак		26,42	15,26	108,42	672,6	14,26	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/20(***)	250	7,9	4,3	31,5	199	4,66	65
	Говядина, тушеная с капустой 200(***)	200	20,5	46,1	12	552	7,27	113
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
	Шоколад Аленка 15гр	15	1,05	5,1	7,95	82,5		
Итого за Обед			33,77	56,58	100,75	1047,9	29,51	
Итого за день			60,19	71,84	209,17	1720,5	43,77	

Рацион: 2 Стр+ОВЗ зима 23г
1 неделя пятница

Сезон: зима 2023г
Возрастная категория: от 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая 200	200	7,22	8,11	35,44	236,67	0,51	209
	Какао с витаминами	200	3,9	3,1	25,16	145	0,42	15
	Витлошка 200	200	7,5	1	45	219		420
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	60	4,29	5,14	31,54	191,14		257
	Булочка сдобная 60	200	0,8		19,59	83,19	37,93	424
	Яблоки 200	200	23,71	17,35	156,73	875	38,86	
	Итого за Завтрак							
Обед	Салат Студенческий 60(***)	60	2,17	6,3	4,94	85,5	3,12	41
	Суп борщ с капустой и картофелем 250/10(****)	250	1,7	5	11,6	97	7,94	58
	Мясо отварное для первых блюд 20	20	5,78	2,08	0,14	43,04		190
	Плов из филе птицы 200у(****)	200	16,9	23,5	41,44	444,15	4,43	131
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
	Итого за Обед		31,37	38,06	115,12	916,09	20,88	
	Итого за день		55,08	55,41	271,85	1791,09	59,74	

Рацион: 2 Стр+ОВЗ Зима 23г
2 неделя понедельник

Сезон: зима 2023г
Возрастная категория: от 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр (порциями) 20	20	5,26	5,32		70	0,14	27
	Плов из филе птицы 250у(***)	250	21,13	29,38	51,8	555,18	5,53	131
	Сок фруктовый 200	200	1		20,2	92	1	429
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
	Итого за Завтрак		34,89	35,7	117	936,18	6,67	
Обед	Суп щи из свежей капусты с картофелем 250/10(****)	250	1,7	5,6	8,4	91	12	55
	Мясо отварное для первых блюд 20	20	5,78	2,08	0,14	43,04		190
	Бефстроганов из отварного мяса 45/45у(****)	45/45	14,34	13,41	3,4	191,73	0,05	93
	Картофель отварной 150/5(****)	150	2,9	3,25	22,08	132,5	6,08	144
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1		9,3	37	1,12	302
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
	Итого за Обед		29,14	25,42	69,12	620,67	24,35	
	Итого за День		64,03	61,12	186,12	1556,85	31,02	

Рацион: 2 Стр+ОВЗ Зима 23г
2 неделя вторник

Сезон: зима 2023г

Возрастная категория: от 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат Студенческий 60(***)	60	2,17	6,3	4,94	85,5	3,12	41
	Запеканка картофельная с мясом 190/6(****)	196	16,75	16,75	24,86	324,29	1,72	122
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
	Итого за Завтрак		26,92	24,15	106	749,79	5,13	
	Обед							
	Суп рассольник ленинградский 250/10(****)	250	2,1	5,2	15,4	119	6,7	56
	Рис припущенный 180у	180	4,52	5,24	46,7	251,83		610
	Рыба тушеная в томате с овощами 45/45Н(****)	90	13,92	6,96	2,82	129,6	1,52	80
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
	Шоколад Аленка 15гр	15	1,05	5,1	7,95	82,5		
Итого за Обед			26,01	23,58	107,67	743,33	13,32	
Итого за День			52,93	47,73	213,67	1493,12	18,45	

Рацион: 2 Стр+ОВЗ3 Зима 23г
2 недели среда

Сезон: зима 2023г
Возрастная категория: от 12 и старше

Возрастная категория: от 12 и старше									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макаронные изделия отварные 200/8	200	7,36	6,55	43,82	268,18		227	
	Фрикадельки из филе кур 90	90	13,11	15,43	7,71	222,43	1,41	136	
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320	
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420	
	Мандарины 110	110	1,26	0,28	14,58	56			
	Итого за Завтрак		29,23	23,26	134,61	854,61	13,89		
	Обед								
	Суп свекольник 250/10(****)	250	2,88	2,75	17,88	110	6,6	64	
	Мясо отварное для первых блюд 20	20	5,78	2,08	0,14	43,04		190	
	Картофельное пюре 180(****)	180	3,7	5,9	24	166	12,45	146	
	Котлеты Студенческие 90(****)	90	13,02	18,83	14,22	282,46	0,13	757	
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310	
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421	
	Итого за Обед		30,2	30,74	113,24	847,9	24,57		
Итого за день		59,43	54	247,85	1702,51	38,46			

Рацион: 2 Стр+ОВЗ Зима 23г
2 неделя пятница

Сезон: зима 2023г
Возрастная категория: от 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат Пестрый 60(***)	60	0,6	3	6,24	54	2,35	33
	Жаркое по-домашнему 220н(****)	220	23,17	23,32	19,8	382,56	9,19	92
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1		9,3	37	1,12	302
	Хлеб пшеничный	50	7,5	1	45	219		420
	Витаминизированный 50							
	Итого за Завтрак		31,37	27,32	80,34	692,56	12,66	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/20(****)	250	7,9	4,3	31,5	199	4,66	65,07
	Макаронные изделия отварные 180/5	180	6,6	4,7	39,4	230		227
	Гуляш из отварного мяса 45/45н(****)	45/45	25,56	28,08	6,66	381	1,98	91,06
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
	Сок 0,2	1	1	0,2	20	92	1	429
	Итого за Обед		45,48	38,36	132,36	1062,4	12,74	
	Итого за День		76,85	65,68	212,7	1754,96	25,4	

Составил _____ Зарилова Гузель Мунзиповна Утвердил _____