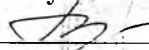
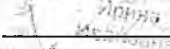
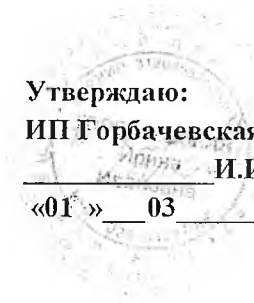


Согласовано:
Директор муниципального
общеобразовательного бюджетного
учреждения ООШ с.Средние Карамалы
муниципального района
Ермекеевский район
Республики Башкортостан
 Тинякова Л.Г.
« 01 » 03 2025г.



Утверждаю:
ИП Горбачевская И.И.
 И.И.Горбачевская
«01 » 03 2025г.



**Примерное 2-х недельное меню для организации питания
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
с 12 и старше, 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						
82,01	Котлета рубленая из птицы с овощным подливом	100	7,6	9,66	9,58	183,33
172,13	Каша гречневая вязкая с маслом	195	6	5,39	27,2	181,18
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156
Итого за Завтрак		555	18,4	15,65	79,48	559,51
Обед						
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,70	9,11	96,86
233,24	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	22,04	20,15	3,24	281,29
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,97	4,44	44,48	246,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		835	38,24	31,19	112,71	882,04
Итого за день		1390	56,64	46,84	192,19	1441,55

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)			Энергетическая 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
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	196,90
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	70	6	0,7	38,5	182
		570	18,25	16,00	81,68	566,18
Обед						
25,13	Салат из свеклы с яблоками	100	1,14	5,18	9,92	91,60
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11
118,09	Жаркое по-домашнему с птицей	200	20,71	18,30	17,14	206,85
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,50	27,50	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		860	37,52	29,25	133,55	837,56
Итого за день		1430	55,77	45,25	215,23	1403,74

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
K00004с	Каша овсяная молочная жидкая	205	7,70	9,60	32,40	247,00
ТБ00*8Л	Запеканка из творога со сгущ.мол.	85	13,75	9,9	17,55	215,0
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156
Итого за Завт		550	26,25	20,10	92,93	657,90
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
172	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 пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		835	24,99	21,26	100,90	692,75
Итого за день		1385	51,24	41,36	193,83	1350,65

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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						
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10
56,14	Борщ со сметаной и мясом птицы	250/10/20	7,58	6,1	10,26	126,92
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	158
Итого за Завтрак		550	16,46	19	59	398
Обед						
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
54лф	Котлета рыбная с томат.соусом	100	12,12	2,86	16,07	139
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		810	24,79	17,81	125,03	757,7
Итого за день		1360	41,25	36,76	184,4	1155,62

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
430,36	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180/10	5,5	10,50	38,70	271,85
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,60	33,00	156
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	52,50
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
Итого за Завтрак		550	25,65	25,59	93,10	706,35
Обед						
54,13	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,55	5,89	17,3	133,16
502,50	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,10	162,58
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,30	16,50	78
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		800	21,35	22,16	93,17	656,83
Итого за день		1350	47,00	47,75	186,27	1363,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
211,25	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,76	13,25	49,45	365,16
269,00	Какао с молоком	200	3,7	3,9	26,0	153
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,80	0,6	33,0	156
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	66,10
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		570	20,74	25,40	118,38	787,26
Обед						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,73	Плов из мяса птицы (филе)	240	20,28	28,20	49,77	533,18
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	27,50	130
421,07	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
Итого за Обед		800	30,42	34,96	121,73	920,14
Итого за день		1370	51,16	60,36	240,11	1707,40

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 гречками	250/20/20	13,45	4,70	31,60	255,30
27,01	Сыр порциями	10	2,63	2,66	0,00	35,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156
Итого за Завт		560	20,88	7,96	74,58	486,20
Обед						
25,27	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99
66,62	Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35
118,09	Жаркое по-домашнему с птицей	200	20,71	18,30	17,14	206,85
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		840	32,6	32,9	99,6	713,1
Итого за день		1400	53,43	40,87	174,18	1199,29

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						
131,67	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,90	23,50	41,47	444,28
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,2	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33,0	156
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завт		570	22,18	31,75	94,38	753,28
Обед						
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	255	1,90	4,95	8,93	88,76
580,00	Гуляш из мяса птицы	100	15,50	2,20	2,20	87,77
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,97	4,44	44,48	246,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	27,50	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		830	31,57	12,49	111,49	680,42
Итого за день		1400	53,75	44,24	205,87	1433,70

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
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	196,90
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завт		560	21,83	19,52	81,21	589,20
Обед						
3,10	Салат картоф.с зелёным горошком	100	3,20	10,00	10,10	145,00
67,04	Свекольник со сметаной	250/10	2,74	5,79	18,31	136,81
54пф	Котлеты рыбные с томатным соусом	60/40	12,12	2,86	16,07	139,0
175,12	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
1,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,30	16,50	78
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		885	28,57	24,36	124,04	831,46
Итого за день		1475	50,40	43,88	205,25	1420,66

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
493,21	Каша молочная "Дружба" с маслом	210	6,51	11,37	35,11	269,65
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
Итого за Завтрак		575	25,42	32,38	89,92	753,65
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,50	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	100	10,05	9,58	9,10	162,58
211,07	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,74	4,54	49,42	269,65
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	27,50	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		845	31,06	19,73	142,80	871,79
Итого за день		1420	56,48	52,11	232,72	1625,44
Итого за период			517,12	459,42	2030,05	14101,23
Итого за период			51,71	45,94	203,01	1410,12