

Утверждаю
Руководитель МОБУ СОШ с.Абзаево
МР Кигинский район РБ
Миндиярова В.У.



Миндиярова В.У. 2025 год

Основное (организованное) 2-х недельное меню
для организации питания обучающихся
МОБУ СОШ с.Абзаево МР Кигинский район РБ

Рацион: 12-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 2720%
СанПиН 2.3/2.4..3590-20 п. 8.1.2.4. (Приложение 10, табл.3)	Б 90%	Ж 92%	У 383%	
Завтрак 20% - 25 %	18 - 22,5	18,4 - 23	76,6 -95,75	544 - 680
Обед 30% - 35%	27- 31,5	27,6 -32,2	114,9 - 134,05	816 - 952
Итого: 50% - 60%	45 - 54	46 - 55,2	191,5 - 229,8	1360 - 1632

Рацион: 12-18

День: 1

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
446,21	Тефтели рыбные с соусом	100	8,45	9,33	12,68	169,23
211,08	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,50	5,69	48,98	279,30
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
401,07	Масло сливочное	6	0,05	4,4	0,1	39,06
Итого за Завтрак		551	19,20	19,82	93,74	631,49
Обед						
8,2	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,8	4,6	9,6	87
67,30	Свекольник со сметаной	250/8	2,34	5,23	14,40	122,70
131,67	Плов из мяса птицы	200	17,90	21,30	55,31	508,84
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,15	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,4	16,1	77
Итого за Обед		833	28,10	31,89	127,60	941,82
Итого за день		1497	47,30	51,71	221,34	1573,31

Рацион: 12-18

День: 2

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						
595,2	Байтсы	100	18,55	6,00	15,55	201,00
380,00	Ризотто	180	1,00	14,50	42,76	319,8
282	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	9,70	39,00
420,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	1,8	0,3	15	66
369,00	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,30	0,2	8,1	43,00
Итого за Завтрак		605	21,65	21,00	91,11	668,80
Обед						
35,2	Салат "Мишат"	100	1,7	8,4	6,4	108
54,46	Рассольник ленинградский со сметаной	250/8	2,46	5,36	17,30	127,95
469,03	Фрикадельки мясные с томатным соусом	100	10,94	9,3	7,96	157,65
138,30	Картофельное пюре	180	3,69	5,10	26,51	158,20
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,12	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
Итого за Обед		938	28,19	30,56	119,87	852,80
Итого за день		1543	49,84	51,56	210,98	1521,60

Рацион: 12-18

День: 3

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						
439,10	Филе грудки, припущенное с овощами	120	9,83	14,71	6,61	195,58
302,1	Каша гречневая вязкая с маслом	180/8	5,78	5,89	28,00	180,1
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,062	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,71	33	156
Итого за Завтрак		568	20,41	21,31	77,59	571,58
Обед						
10,2	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,3	7,2	9,1	110
53,40	Щи из свежей капусты со сметаной	250/8	1,95	5,17	14,45	99,00
191,20	Мясо тушеное	100	15,21	10,83	26,20	264,55
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,20	6,00	44,50	206,10
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Обед		883	28,86	29,60	126,23	823,55
Итого за день		1451	49,27	50,91	203,82	1395,13

Рацион: 12-18

День: 4

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						
543,20	Митбол с томатным соусом	100	9,63	10,00	11,26	181,25
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,20	6,00	44,50	206,10
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
Итого за Завтрак		615	21,43	19,50	87,24	567,25
Обед						
20,2	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	100	1,6	6,7	4,7	85
ПР005/1	Уха с крупой	225/25	6,25	3,10	14,76	105,76
97.67	Жаркое по-домашнему	210	13,43	17,29	29,64	299,31
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23,5	95
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,12	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
Итого за Обед		860	29,28	28,09	123,10	825,07
Итого за день		1475	50,71	47,59	210,34	1392,32

Рацион: 12-18

День: 5
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
607,2	Котлета де - воляй	100	13,43	7,52	16,88	197,33
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,44	196,87
282,11	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	9,70	39,00
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
401,09	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	66,10
Итого за Завтрак		560	21,90	22,09	83,62	629,30
Обед						
10,2	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,3	7,2	9,1	110
129,20	Суп картофельный с горохом	250	5,91	5,55	19,49	142,91
502,5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,10	162,56
610,01	Рис припущенный	180	5,28	6,24	42,05	251,83
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Обед		880	27,60	29,08	117,43	839,58
Итого за день		1440	49,50	51,17	201,05	1468,88

Рацион: 12-18

День: 6

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131,66	Плов из мяса птицы	180	15,81	19,15	45,28	469,66
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
369,00	Фрукт свежий (мандарин)	150	1,20	0,3	8,3	57,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Завтрак		570	20,21	19,85	85,51	670,56
Обед						
10,2	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,8	4,6	9,6	87
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,44	5,30	17,00	126,47
549,10	Фрикадельки "Наполи"	100	15,21	13,33	20,20	235,55
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,20	6,00	44,50	206,10
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
Итого за Обед		870	29,05	29,73	127,80	825,12
Итого за день		1440	49,26	49,58	213,31	1495,68

Рацион: 12-18

День: 7

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						
71	Огурцы свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	22
612,10	Котлеты пожарские	100	11,34	5,16	11,49	164,72
302.1	Каша гречневая вязкая с маслом	180/8	5,78	5,89	28,00	180,1
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,03	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,5	25	122
401,09	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	66,10
Итого за Завтрак		643	21,90	19,00	78,37	594,47
Обед						
36,2	Салат "Мазайка"	100	1,4	8,4	8,2	114
56,65	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/8	2,01	5,62	10,08	99,80
501,20	Говядина тушеная с картофелем	200	15,45	15,65	19,25	247,77
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23,5	95
421,12	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	5	0,5	33,0	156
Итого за Обед		868	27,66	30,67	117,03	822,57
Итого за день		1511	49,56	49,67	195,40	1417,04

Рацион: 12-18

День: 8

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						
527,20	"Ежики" мясные	100	11,53	13,79	11,96	223,33
242,20	Картофельное пюре с морковью	180	3,68	4,15	26,51	146,21
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23,5	95
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		620	21,61	21,54	88,47	630,54
Обед						
10,2	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,3	7,2	9,1	110
129,20	Суп картофельный с горохом	250	5,91	5,55	19,49	142,91
502,5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,10	162,56
610,01	Рис припущенный	180	5,28	6,24	42,05	251,83
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Обед		880	27,60	29,08	117,43	839,58
Итого за день		1500	49,21	50,62	205,90	1470,12

Рацион: 12-18

День: 9

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						
71	Огурцы свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	22
465,1	Фишболы	100	11,59	4,11	19,45	188,19
610.01	Рис припущенный	180	5,28	6,24	42,05	251,83
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
401.09	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,10	66,10
Итого за Завтрак		620	21,85	19,55	93,60	667,12
Обед						
30,2	Салат из свеклы с яблоками и огурцами	100	1	5,1	6,2	74
59,10	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,50	17,80	111,0
118,43	Рагу овощное с мясом птицы	180	19,90	20,29	50,96	396,97
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	65	5	0,8	35,8	169
401.05	Масло сливочное	5	0,04	2,8	0,06	33,05
Итого за Обед		800	28,84	31,45	120,80	823,92
Итого за день		1420	50,69	51,00	214,40	1491,04

Рацион: 12-18

День: 10

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						
543,20	Митбол с томатным соусом	100	9,63	10,00	11,26	181,25
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,20	6,00	35,20	206,10
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
401,05	Масло сливочное	5	0,04	2,8	0,1	33,05
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	5	0,5	33,0	156
Итого за Завтрак			20,67	19,29	89,54	616,30
Обед						
17,2	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100
57,10	Рассольник домашний	250/10	2,10	5,20	13,60	111,00
97,67	Жаркое по-домашнему	210	13,43	17,29	24,64	299,31
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
420,062	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	5	0,5	33,0	156
421,141	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	60	4,8	0,6	27,6	132
Итого за Обед			27,63	29,49	124,54	859,31
Итого за день			48,30	48,78	214,08	1475,61