

Согласовано:

Директор муниципального  
образовательного бюджетного  
учреждения СОШ с.Ермекеево  
муниципального района  
Ермекеевский район  
Республики Башкортостан

 Шамсуллин Ф.Ф.

« 01 » 09 2025г.



И.И. Горбачевская И.И.  
Горбачевская И.И. Горбачевская  
« 01 » 09 2025г.

**Примерное 2-х недельное вариативное меню  
для организации питания обучающихся  
в общеобразовательных учреждениях  
с 12 и старше**

## 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
<b>Завтрак 2 вариант</b>						
82,01	Котлета рубленая из птицы с овощным подливом	100	7,6	9,66	9,58	183,33
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	70	6	0,7	38,5	182
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>20,17</b>	<b>14,8</b>	<b>102,54</b>	<b>651,22</b>
<b>Завтрак 3 вариант</b>						
233,24	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	100	22,04	20,15	3,24	281,29
к00044с	Каша перловая вязкая	205	6,12	4,79	42,20	240,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>32,16</b>	<b>25,44</b>	<b>82,92</b>	<b>691,19</b>

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
<b>Завтрак 2 вариант</b>						
502,50	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,10	162,58
K00023с	Каша пшеничная рассыпчатая	205	9,00	5,10	53,00	284,00
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	4	0,5	24,8	117
		<b>550</b>	<b>22,65</b>	<b>15,13</b>	<b>96,83</b>	<b>603,48</b>
<b>Завтрак 3 вариант</b>						
25,97	Салат из белокоч.капусты с зел.горош.	60	2,30	5,50	3,10	71,00
528пф	Тефтели куриные в томатном соусе	100	8,20	8,52	3,54	145,00
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,50
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	0,40	22,00	104
<b>Итого :</b>		<b>555</b>	<b>19,58</b>	<b>18,74</b>	<b>75,91</b>	<b>572,78</b>

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2 вариант</b>						
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
Ф0000*7	Яблоко	180	0,72	0	17,64	79,4
БС!013С	Бутерброд с сыром	40	5	3	14,50	106,0
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130
<b>Итого :</b>		<b>555</b>	<b>21,12</b>	<b>14,00</b>	<b>81,32</b>	<b>542,30</b>
<b>Завтрак 3 вариант</b>						
502,50	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,10	162,58
302	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 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
<b>Итого :</b>		<b>550</b>	<b>22,06</b>	<b>18,97</b>	<b>86,52</b>	<b>602,08</b>

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>	<b>2 вариант</b>					
БУ0004с	Бутерброд с маслом и сыром	70	9,70	9,90	30,80	254,00
450,14	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	270	9,05	11,2	11,83	185
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>25,15</b>	<b>26</b>	<b>75</b>	<b>564</b>
<b>Завтрак</b>	<b>3 вариант</b>					
54пф	Котлеты рыбные 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	0	0	9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
<b>Итого :</b>		<b>550</b>	<b>22,27</b>	<b>11,44</b>	<b>107,7</b>	<b>620,79</b>

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
<b>Завтрак</b>	<b>2 вариант</b>					
K00005C	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	205	7,4	8,80	35,10	250,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,60	33,00	156
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
<b>Итого :</b>		<b>550</b>	<b>23,60</b>	<b>19,90</b>	<b>89,78</b>	<b>632,90</b>
<b>Завтрак</b>	<b>3 вариант</b>					
K00004с	Каша овсяная молочная жидкая	205	7,70	9,60	32,4	247,00
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,60	33,00	156
<b>Итого :</b>		<b>550</b>	<b>23,90</b>	<b>20,70</b>	<b>87,08</b>	<b>629,90</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>	<b>2 вариант</b>					
СМ0009с	Плов с изюмом	200	4,60	17,93	51,60	387,00
269,00	Какао с молоком	200	3,7	3,9	26,0	153
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	27,50	130
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		<b>550</b>	<b>12,70</b>	<b>22,73</b>	<b>114,90</b>	<b>717,00</b>
<b>Обед</b>	<b>3 вариант</b>					
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
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,60	33,00	156
421,07	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
<b>Итого :</b>		<b>550</b>	<b>29,08</b>	<b>29,30</b>	<b>115,75</b>	<b>839,08</b>

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>	<b>2 вариант</b>					
66,64	Суп-лапша с мясом птицы	270	10,10	10,22	15,61	202,00
БУ000ш	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,60	33,00	156
<b>Итого :</b>		<b>570</b>	<b>17,30</b>	<b>19,42</b>	<b>73,19</b>	<b>543,90</b>
<b>Завтрак:</b>	<b>3 вариант</b>					
25,27	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99
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
421,17я	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,80	66,0
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
<b>Итого :</b>		<b>570</b>	<b>28,2</b>	<b>27,4</b>	<b>73,9</b>	<b>543,7</b>

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>	<b>2 вариант</b>					
580,10	Гуляш из мяса птицы	100	15,50	2,20	2,20	87,77
175,12	Каша гречневая вязкая с маслом	185	5,71	5,11	25,76	171,65
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
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
<b>Итого :</b>		<b>585</b>	<b>29,21</b>	<b>8,31</b>	<b>89,34</b>	<b>543,32</b>
<b>Завтрак:</b>	<b>3 вариант</b>					
580,10	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	0	0	9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>28,07</b>	<b>7,34</b>	<b>91,56</b>	<b>539,66</b>

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>	<b>2 вариант</b>					
502,50	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,10	162,58
175,12	Каша гречневая вязкая с маслом	185	5,71	5,11	25,76	171,65
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	0,70	38,50	182
<b>Итого :</b>		<b>555</b>	<b>21,82</b>	<b>15,40</b>	<b>83,55</b>	<b>558,51</b>
<b>Завтрак</b>	<b>3 вариант</b>					
54пф	Котлеты рыбные с томатным соусом	100	12,12	2,86	16,07	139,0
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	197,00
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	0,70	38,50	182
<b>Итого :</b>		<b>570</b>	<b>22,57</b>	<b>10,34</b>	<b>94,21</b>	<b>560,28</b>

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>	<b>2 вариант</b>					
K00005C	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	205	7,4	8,80	35,10	250,00
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
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
<b>Итого :</b>		<b>550</b>	<b>22,88</b>	<b>27,05</b>	<b>84,41</b>	<b>673,00</b>
<b>Завтрак</b>	<b>3 вариант</b>					
430,36	Каша рисовая молочная вязкая	205	5,70	14,49	39,80	253,00
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
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
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
<b>Итого :</b>		<b>550</b>	<b>21,18</b>	<b>32,74</b>	<b>89,11</b>	<b>676,00</b>