

Согласовано:

Директор муниципального
общобразовательного бюджетного
учреждения СОШ с.Ермекеево
муниципального района

Ермекеевский район

Республики Башкортостан


Шамсуллин Ф.Ф.
«01.» 09 СОШ 2025г.

с. Ермекеево



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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						
2 вариант						
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
Итого:		555	20,17	14,8	102,54	651,22
Завтрак						
3 вариант						
233,24	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	100	22,04	20,15	3,24	281,29
k00044c	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
Итого:		555	32,16	25,44	82,92	691,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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						
2 вариант						
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
		550	22,65	15,13	96,83	603,48
Завтрак						
3 вариант						
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
Итого :		555	19,58	18,74	75,91	572,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
	2 вариант					
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
Итого :		555	21,12	14,00	81,32	542,30
Завтрак						
	3 вариант					
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
Итого :		550	22,06	18,97	86,52	602,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
	2 вариант					
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
Итого:		570	25,15	26	75	564
Завтрак						
	3 вариант					
54пф	Котлеты рыбные с томат.соусом	100	12,12	2,86	16,07	139
611,02	Рис припущеный	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
Итого :		550	22,27	11,44	107,7	620,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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	2 вариант					
K00005C	Каша пшённая молочная жидккая 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
TБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
Итого :		550	23,60	19,90	89,78	632,90
Завтрак	3 вариант					
K00004c	Каша овсяная молочная жидккая	205	7,70	9,60	32,4	247,00
TБ0029	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
Итого :		550	23,90	20,70	87,08	629,90

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	2 вариант					
CM0009c	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
		550	12,70	22,73	114,90	717,00
Обед						
	3 вариант					
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
Итого :		550	29,08	29,30	115,75	839,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
	2 вариант					
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
Итого :		570	17,30	19,42	73,19	543,90
Завтрак:						
	3 вариант					
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
Итого :		570	28,2	27,4	73,9	543,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
	2 вариант					
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
Итого :		585	29,21	8,31	89,34	543,32
Завтрак:						
	3 вариант					
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
Итого:		555	28,07	7,34	91,56	539,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
502,50	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
Итого :		555	21,82	15,40	83,55	558,51
Завтрак						
3 вариант						
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
Итого :		570	22,57	10,34	94,21	560,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
	2 вариант					
K0005C	Каша пшённая молочная жидккая 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
TБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
Итого :		550	22,88	27,05	84,41	673,00
Завтрак						
	3 вариант					
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
TБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
Итого :		550	21,18	32,74	89,11	676,00