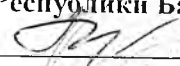


Согласовано:

Директор муниципального
общеобразовательного бюджетного
учреждения ООШс.Средние Карамалы
муниципального района
Ермекеевский район
Республики Башкортостан

 Л.Г.Тинякова

« 01 » 03 2026г.



И.И. Горбачевская И.И.
Горбачевская И.И. Горбачевская
Ирина
» Иванова 2026г.

Примерное 2-х недельное меню для организации питания
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
с12 и старше, ММС, ОВЗ, детей участников СВО

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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						
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 Завт		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 приготовляемых 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						
528лф	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						
K325202	Салат из моркови с зел.горошком	100	1,90	6,10	5,80	86,00
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	38,28	30,17	129,43	831,96
Итого за день		1430	56,53	46,17	211,11	1398,14

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
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
K00021Л	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	10,40	6,80	45,40	288,00
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
421,07	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
Итого за Обед		845	30,48	23,05	125,14	831,10
Итого за день		1395	56,73	43,15	218,07	1489,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
БУ0004с	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,70	9,90	30,80	254,00
56,14	Борщ со сметаной и мясом птицы	250/10/20	7,58	12,2	10,26	126,92
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,50	27,50	130
Итого за Завтрак		595	21,28	22,6	78,54	550,82
Обед						
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
54пф	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	0	0	9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	5	0,6	33	156
421,07	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4	0,5	23	110
Итого за Обед		840	27,39	18,11	140,63	831,7
Итого за день		1435	48,67	40,71	219,17	1382,52

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						
K00007C	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	205	5,7	14,49	39,80	253,00
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
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 за Завт		550	21,90	25,59	94,20	635,00
Обед						
54,13	Рассольник ленинградский со сметаной	260	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
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,5	197,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	70	6,0	0,70	38,50	182
421,07	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
Итого за Обед		880	26,99	23,44	127,32	824,64
Итого за день		1430	48,89	49,03	221,52	1459,64

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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
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
420,06	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	19,86	18,05	112,75	695,16
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		1350	50,28	53,01	234,48	1615,30

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
Завтрак						
129,16	Суп картофельный с горохом, мясом птицы и гренками	250/20/20	13,45	10,90	31,60	225,30
БУ00*ш	Бутерброд с маслом	40/10	2,77	9,10	15,20	156,00
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	27,50	130
Итого за Завтрак		590	20,22	20,50	84,28	551,20
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
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	70	6,0	0,70	38,50	182
421,07*	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	65	5,2	0,7	29,9	143
Итого за Обед		885	36,6	33,4	122,1	820,1
Итого за день		1475	56,77	53,86	206,38	1371,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ ре- ц	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	39,00	41,47	444,28
283	Чай с сахаром	200	0	0	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 Завтрак		570	22,18	47,25	94,38	753,28
Обед						
3,10	Салат картофель.с зелёным горошком	100	3,20	10,00	10,10	145,00
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	255	1,90	4,95	8,93	88,76
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
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		930	34,77	22,49	121,59	825,42
Итого за день		1500	56,95	69,74	215,97	1578,70

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
502,50	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,10	162,58
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
Итого за Завтрак		560	19,30	16,96	81,74	557,76
Обед						
67,04	Свекольник со сметаной	250/10	2,74	5,79	18,31	137,00
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	172,00
Н00043с	Кисель из концентрата на плод./ягод. экстрактах	200	0	0	20,0	76
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	70	6,0	0,70	38,50	182
421,07	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
Итого за Обед		860	30,57	14,96	141,64	816,00
Итого за день		1420	49,87	31,92	223,38	1373,76

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
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
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
Итого за Завтрак		565	22,79	29,72	89,92	718,65
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		1410	53,85	49,45	232,72	1590,44
Итого за период			535,18	483,88	2174,99	14700,34
Итого за период			53,52	48,39	217,50	1470,03