

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ лицей г. Янаул

МР Янаульский район РБ



А.М.Галиев

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Оператор питания Школьник»

МР Янаульский район РБ



И.К. Гараев

Примерное 2-х недельное меню организации

питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях

МР Янаульский район Республики Башкортостан

Возрастная категория : 7-11 лет

сезон - зима

2023

Рацион: 1 Млг+ОВЗ Зима 23г

1 неделя понедельник

Сезон: зима 2023г

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макаронные изделия отварные 180/5	180	6,6	4,7	39,4	230		227	
	Котлеты рубленые из птицы п/ф 60	60	8	11	6	158	2,59	8	
	Соус томатный 30(***)	30	0,3	1,4	1,9	22	0,59	248	
	Витаминизированный кисель Витошка 200	200			19,2	76	16,08	305	
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420	
	Итого за Завтрак		22,4	18,1	111,5	705	19,26		
Обед									
	Суп картофельный с лапшой домашней 200(***)	200	2,3	2,2	14,3	88	5,28	64	
	Мясо отварное для первых блюд 20	20	5,78	2,08	0,14	43,04		190	
	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	150	8,67	5,67	37,83	240		183	
	Гуляш из отварного мяса 45/45Н(***)	45/45	25,56	28,08	6,66	381	1,98	91	
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310	
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421	
	Итого за Обед		47,13	39,21	115,93	998,44	12,65		
	Итого за День		69,53	57,31	227,43	1703,44	31,91		

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Зима 23г

1 неделя вторник

Сезон: зима 2023г
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Винегрет овощной 60(***)	60	1,2	1,38	4,32	32,4	3,11	42
	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	180	10,4	6,8	45,4	288		183
	Тефтели из говядины с рисом 60/30(***)	60/30	6,9	10,1	8,7	156		110
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб пшеничный	50	7,5	1	45	219		420
	Витаминизированный 50							
Итого за Завтрак			26	19,28	126,92	784,4	15,59	
Обед	Суп щи из свежей капусты с картофелем 250/10(***)	250	1,7	5,6	8,4	91	12	55
	Мясо отварное для первых блюд 20	20	5,78	2,08	0,14	43,04		190
	Картофель отварной 150/5(***)	150	2,9	3,25	22,08	132,5	6,08	144
	Куры отварные80(***)	80	20	16,8	0,27	232	0,76	132
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
Итого за Обед			34,8	28,81	65,69	658,94	23,94	
Итого за день			60,8	48,09	192,61	1443,34	39,53	

Рацион: 1 Млг+ОВЗ Зима 23г
1 неделя среда

Сезон: зима 2023г
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная	180	5,6	7,6	29,5	209	0,47	210
	Дружба 180							
	Котлеты Студенческие 90(***)	90	13,02	18,83	14,22	282,46	0,13	757
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
	Шоколад Аленка 15гр	15	1,05	5,1	7,95	82,5		
Итого за Завтрак			27,27	32,53	105,67	827,96	0,6	
Обед	Салат Здоровье 60(***)	60	0,9	3,08	4,35	48	4,04	34
	Суп картофельный крутой рисовой 200(***)	200	1,7	4,08	9,92	84	6,4	63
	Мясо отварное для первых блюд 20	20	5,78	2,08	0,14	43,04		190
	Макаронные изделия отварные 150/5	150	5,5	3,92	32,83	191,68		227
	Котлеты рубленные из птицы п/ф 60	60	8	11	6	158	2,59	8
	Витаминизированный кисель Витошка 200	200			19,2	76	16,08	305
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
	Итого за Обед		26,2	25,24	98,24	726,12	34,21	
	Итого за День		53,47	57,77	203,91	1554,08	34,81	

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Зима 23г

1 неделя четверг

Сезон: зима 2023г

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Картофельное пюре 180(***)	180	3,7	5,9	24	166	12,45	146
	Рыба тушеная в томате с овощами 45/45Н(***)	90	13,92	6,96	2,82	129,6	1,52	80
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
	Итого за Завтрак		25,62	13,96	103,02	635,6	14,26	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/20(***)	270	4,24	5,92	22,4	161,6	4,85	65
	Говядина, тушеная с капустой 180(***)	180	18,45	41,49	10,8	496,8	6,54	113
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
	Итого за Обед		27,01	48,49	82,5	872,8	28,97	
Итого за день			52,63	62,45	185,52	1508,4	43,23	

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Зима 23г

1 неделя пятница

Сезон: зима 2023г
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая 180	180	6,5	7,3	31,9	213	0,46	209
	Какао с витаминами	200	3,9	3,1	25,16	145	0,42	15
	Витгошка 200							
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
	Булочка сдобная 60	60	4,29	5,14	31,54	191,14		257
	Яблоки 200	200	0,8		19,59	83,19	37,93	424
Итого за Завтрак			22,99	16,54	153,19	851,33	38,81	
Обед	Салат Студенческий 60(***)	60	2,17	6,3	4,94	85,5	3,12	41
	Суп борщ с капустой и картофелем 250/10(****)	250	1,7	5	11,6	97	7,94	58
	Мясо отварное для первых блюд 20	20	5,78	2,08	0,14	43,04		190
	Плов из филе птицы 200(****)	200	16,9	23,5	41,44	444,15	4,43	131,16
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
	Итого за Обед		31,37	38,06	115,12	916,09	20,88	
	Итого за день		54,36	54,6	268,31	1767,42	59,69	

Рацион: 1 Млг+ОВЗ Зима 23г

2 неделя понедельник

Сезон: зима 2023г

Возрастная категория: 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр (порциями) 20	20	5,26	5,32		70	0,14	27
	Плов из филе птицы 220у(***)	220	18,59	25,85	45,58	488,56	4,87	131
	Сок фруктовый 200	200	1		20,2	92	1	429
	Хлеб пшеничный витаминизированный 60	60	9	1,2	54	262,8		420
	Итого за Завтрак		33,85	32,37	119,78	913,36	6,01	
Обед	Суп щи из свежей капусты с картофелем 250/10(***)	250	1,7	5,6	8,4	91	12	55
	Мясо отварное для первых блюд 20	20	5,78	2,08	0,14	43,04		190
	Бефстроганов из отварного мяса 45/45у(***)	45/45	14,34	13,41	3,4	191,73	0,05	93
	Картофель отварной 150/5(***)	150	2,9	3,25	22,08	132,5	6,08	144
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1		9,3	37	1,12	302
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
	Итого за Обед		29,14	25,42	69,12	620,67	24,35	
	Итого за день		62,99	57,79	188,9	1534,03	30,36	

Рацион: 1 Мл+ОВЗ зима 23г
2 неделя вторник

Сезон: зима 2023г
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат Студенческий 60(***)	60	2,17	6,3	4,94	85,5	3,12	41
	Запеканка картофельная с мясом 190/6(***)	196	16,75	16,75	24,86	324,29	1,72	122
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
	Итого за Завтрак		26,92	24,15	106	749,79	5,13	
Обед	Суп рассольник ленинградский 200/5(***)	200	1,68	4,16	12,32	95,2	5,36	56
	Рис припущенный 180У	180	4,52	5,24	46,7	251,83		610
	Рыба тушеная в томате с овощами 45/45Н(***)	90	13,92	6,96	2,82	129,6	1,52	80
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
Итого за Обед			24,54	17,44	96,64	637,03	11,98	
Итого за День			51,46	41,59	202,64	1386,82	17,11	

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Зима 23г
2 неделя среда

Сезон: зима 2023г
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия отварные 180/5	180	6,6	4,7	39,4	230		227
	Фрикадельки из филе кур 90	90	13,11	15,43	7,71	222,43	1,41	136
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
	Мандарины 110	110	1,26	0,28	14,58	56		
	Итого за Завтрак		28,47	21,41	130,19	816,43	13,89	
	Обед							
	Суп свекольник 200/5(***)	205	2,3	2,2	14,3	88	5,28	64
	Мясо отварное для первых блюд 20	20	5,78	2,08	0,14	43,04		190
	Картофельное пюре 150(***)	150	3	6	22	153	10,38	146
	Котлеты Студенческие 60/5(***)	65	9,4	13,6	10,27	204	0,09	757
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
	Итого за Обед		25,3	25,06	103,71	734,44	21,14	
	Итого за день		53,77	46,47	233,9	1550,87	35,03	

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Зима 23г

2 неделя четверг

Сезон: зима 2023г
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога 150/20	150	27,5	19,8	35,1	431	0,55	239
	Каша молочная манная жидкая 180	180	5,4	7,2	26,8	194	0,48	205
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
	Итого за Завтрак		40,5	28	115,9	879	1,03	
	Обед							
	Суп картофельный с лапшой домашней 200(****)	200	1,6	4,08	10,96	86,4	3,87	70
	Мясо отварное для первых блюд 20	20	5,78	2,08	0,14	43,04		190
	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	150	8,67	5,67	37,83	240		183
	Тефтели из говядины с рисом 60/40У(***)	60/40	8,54	10,84	10,22	172,84		506
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
	Итого за Обед		28,91	23,75	108,45	756,68	21,45	
	Итого за день		69,41	51,75	224,35	1635,68	22,48	

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Зима 23г
2 неделя пятница

Сезон: зима 2023г
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат Пестрый 60(***)	60	0,6	3	6,24	54	2,35	33,00
	Жаркое по-домашнему 200н(***)	200	21,07	21,2	18	347,78	8,36	92
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1		9,3	37	1,12	302
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
	Печенье шт. 50гр	1	4	6,5	34	215		
	Итого за Завтрак		33,27	31,7	112,54	872,78	11,83	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками 200/40(***)	200	4,24	5,92	22,4	161,6	4,85	65
	Макаронные изделия отварные 150/5	150	5,5	3,92	32,83	191,68		227
	Гуляш из отварного мяса 30/30н(***)	60	17,04	18,72	4,44	254	1,32	91
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
	Итого за Обед		31,2	29,64	94,47	767,68	11,27	
Итого за день			64,47	61,34	207,01	1640,46	23,1	

Составил _____ Зарипова Гузель Мунзиповна Утвердил _____