

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Намиров Р.М.

Дата _____



УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Е.Р.

Директор Резяпов А.Я.

Дата 1/10-2025

Типовое 2-х недельное меню
для организации питания обучающихся
из ММС, с 7 до 11 лет и 12 лет и старше
в муниципальных бюджетных
образовательных учреждениях
МР Альшеевский район РБ.

(зима)

Школа

МБОУ СОШ им. Героя России Ихсанова Р.Р. с. Нижнее Аврюзово

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая
				Котлеты Ладушки
			гор.напиток	Напиток из свежих замороженных ягод
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Соус томатный
			итого	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре
				Куры отварные(бедро)
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Бутерброд с повидлом
			фрукты	
				Соус томатный
			итого	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с тертым сыром
				Сок фруктовый
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	

			итого	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из мяса кур
				Салат из квашеной капусты/Огурцы соленые
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша Артек молочная
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Бутерброд с сыром
			фрукты	Сок фруктовый
			итого	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	

			итого	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с тертым сыром
				Сок фруктовый
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре
				Рыба(филе) тушеная в томате с овощами
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Печенье Топленое молоко
			итого	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные
				Биточки из мяса цыпленка-бройлера/ палочки Школьные
			гор.напиток	Напиток из свежих замороженных ягод
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Соус томатный
			итого	
2	3	Обед	закуска	

			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая
				Гуляш из говядины
			гор.напиток	Чай витаминный
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Салат из квашеной капусты
			итого	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Бутерброд с сыром
			фрукты	Фрукты
			итого	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность

Директор

фамилия

Нагимов Р.М.

дата

12

1

2026

день

месяц

год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
154	9	6	39	265	65	76,96
60	6	10	12	194	486,02	
210	1		21	89	102,03	
50	4	1	24	123	207,02	
40	1	3	3	29	593,06	
514	21	20	99	700		76,96
0	0	0	0	0		0
514	21	20	99	700		76,96
154	3	5	22	140	107,08	76,96
70	18	15		229	521	
200			9	40	92,02	
65	4		50	155	3,04	
30		1	2	22	593,05	
519	25	21	83	586		76,96
0	0	0	0	0		0
519	25	21	83	586		76,96
160	8	6	37	237	77,09	76,96
100	1		13	46	50	
200			9	40	92,02	
50	4	1	24	123	207,02	

[illegible]

0	0	0	0	0		0
514	13	9	118	517		76,96
160	8	6	37	237	77,06	76,96
100	1		13	46	50	
200			9	40	92,02	
50	4	1	24	123	207,02	
510	13	7	83	446		76,96
0	0	0	0	0		0
510	13	7	83	446		76,96
154	3	5	22	140	107,08	76,96
70	6	4	1	66	187	
200			9	40	92,02	
55	4	1	27	135	207,01	
18	1	2	13	77	92,02	
497	14	12	72	458		76,96
0	0	0	0	0		0
497	14	12	72	458		76,96
154	6	4	37	204	77,01	76,96
60	10	12	6	173	61,06	
210	1		21	89	102,03	
50	4	1	24	123	207,02	
30		1	2	22	593,06	
504	21	18	90	611		76,96

0	0	0	0	0		0
504	21	18	90	611		76,96
154	9	6	39	265	65	76,96
70	7	9	4	123	47,19	
205			11	39	102,04	
50	4	1	24	123	207	
60	1	3	5	52	5,04	
539	21	19	83	602		76,96
0	0	0	0	0		0
539	21	19	83	602		76,96
154	6	7	27	209	73	76,96
200			9	40	92,02	
60	6	3	40	155	143,01	
140	1	1	14	66	101	
554	13	11	90	470		76,96
0	0	0	0	0		0
554	13	11	90	470		76,96
512,1	17	14,7	86,9	537,1		76,96

Школа

МБОУ СОШ им. Героя России Ихсанова Р.Р. с. Нижнее Аврюзово

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12, лет и старше

Утвердил: должность

фамилия

дата

Директор

Нагимов Р.М.

12	1	2026
день	месяц	год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	184,5	10	7	45	288
				Котлеты Ладушки	60	6	10	12	194
			гор.напиток	Напиток из свежих замороженных ягод	210	1		21	89
			хлеб	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135
			фрукты						
				Соус томатный					
					40	1	3	3	29
			итого						
1	1	Обед	закуска		549,5	22	21	108	735
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого						
1	1	Итого за день:			0	0	0	0	0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	549,5	22	21	108	735
				Куры отварные(бедро)	185	4	5	26	164
			гор.напиток	Чай с сахаром	70	18	15		229
			хлеб	Бутерброд с повидлом	200			9	40
			фрукты		65	4		50	155
				Соус томатный					
					30		1	2	22

1	2	Обед	итого	550	26	21	87	610
		закуска						
		1 блюдо						
		2 блюдо						
		гарнир						
		напиток						
		хлеб бел.						
		хлеб черн.						
		итого		0	0	0	0	0
1	2	Итого за день:		550	26	21	87	610
1	3	Завтрак	гор.блюдо	190	9,65	7,98	44,5	287,8
			Макаронные изделия с тертым сыром	100	1		13	46
			Сок фруктовый	200			9	40
			гор.напиток	55	4	1	27	135
			хлеб					
			Хлеб пшеничный					
			фрукты					
			итого	545	14,65	8,98	93,5	508,8
1	3	Обед	закуска					
			1 блюдо					
			2 блюдо					
			гарнир					
			напиток					
			хлеб бел.					
			хлеб черн.					
			итого	0	0	0	0	0
1	3	Итого за день:		545	14,65	8,98	93,5	508,8
1	4	Завтрак	гор.блюдо	150	11	19	30	320
			Плов из мяса кур	60	1	3	5	52
			Салат из квашеной капусты/Огурцы соленые					

		гор.напиток	Чай с сахаром	200				9	40
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	1	24		123
		фрукты							
		итого							
1	4	Обед		460	16	23	68		535
		закуска							
		1 блюдо							
		2 блюдо							
		гарнир							
		напиток							
		хлеб бел.							
		хлеб черн.							
		итого		0	0	0	0	0	0
1	4	Итого за день:		460	16	23	68	535	
1	5	Завтрак	Каша Артек молочная	184,5	7	7	67	355	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200			9	40	
		хлеб	Бутерброд с сыром	60	6	3	40	155	
		фрукты	Сок фруктовый	100	1		13	46	
		итого		544,5	14	10	129	596	
1	5	Обед							
		закуска							
		1 блюдо							
		2 блюдо							
		гарнир							
		напиток							
		хлеб бел.							
		хлеб черн.							

1	5	Итого за день:	итого		0	0	0	0	0	0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с тертым сыром	544,5	14	10	129	596	0
				Сок фруктовый	190	10	8	44	288	
			гор.напиток	Чай с сахаром	100	1		13	46	
			хлеб	Хлеб пшеничный	200			9	40	
			фрукты		50	4	1	24	123	
			итого							
2	1	Обед	закуска		540	15	9	90	497	
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого							
2	1	Итого за день:	итого		0	0	0	0	0	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	540	15	9	90	497	
				Рыба(филе) тушеная в томате с овощами	185	4	5	26	164	
			гор.напиток	Чай с сахаром	70	6	4	1	66	
			хлеб	Хлеб пшеничный	200			9	40	
			фрукты		50	4	1	24	123	
				Печенье Топленое молоко						
					18	1	2	13	77	
			итого							
2	2	Обед	закуска		523	15	12	73	470	
			1 блюдо							
			2 блюдо							

[illegible]

2	4	Обед	итого		570	22	20	89	625
			закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		0	0	0	0	0
2	4	Итого за день:			570	22	20	89	625
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	184,5	7	8	33	230
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			9	40
			хлеб	Бутерброд с сыром	60	6	3	40	155
			фрукты	фрукты	140	1	1	14	66
			итого		584,5	14	12	96	491
2	5	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		0	0	0	0	0
2	5	Итого за день:			584,5	14	12	96	491
			Среднее значение за период:						
					542,15	18,165	15,698	93,15	573,28

№ рецептуры	Цена
65,02	84,47
486,02	
102,03	
207,01	
593,06	
	84,47
	0
	84,47
107,01	84,47
521	
92,02	
3,04	
593,05	

	84,47
	0
	84,47
77,04	84,47
50	
92,02	
207,11	
	84,47
	0
	84,47
64,18	84,47
5,04	

[illegible]

		0
		84,47
77,04		84,47
50		
92,02		
207,02		
		84,47
		0
		84,47
107,1		84,47
187		
92,02		
207,02		
92,02		
		84,47

		0
		84,47
		84,47
77,02		
61,06		
102,03		
207,02		
593,07		
		84,47
		0
		84,47
		84,47
65,02		
47,19		
102,04		
207		
5,04		

	84,47
	0
	84,47
73,02	84,47
92,02	
143,01	
101	
	84,47
	0
	84,47
	84,47