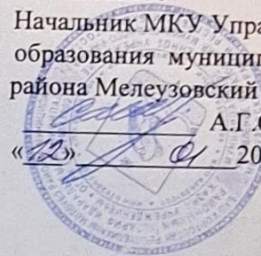


«Утверждаю»  
Председатель совета  
ПК «Мелеузовское»  
И.Г.Файзуллин



«Согласовано»  
Директор МОБУ СОШ №5  
А.Г.Лазарев  
2026г.

«Согласовано»  
Начальник МКУ Управления  
образования муниципального  
района Мелеузовский район РБ  
А.Г.Сатлыков  
2026г.



Примерное десятидневное вариативное меню  
для организации питания обучающихся  
в общеобразовательных учреждениях  
муниципального района  
Мелеузовский район Республики Башкортостан  
для детей с 12 лет и старше



# Примерное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Вариативное меню

День: понедельник

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                                               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|                         |                                                                                              |              | Б                    | Ж            | У            |                                |
| 1                       | 2                                                                                            | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              |
| <b>1 вариант</b>        |                                                                                              |              |                      |              |              |                                |
| ТТК 2                   | Котлеты из птицы с соусом                                                                    | 100          | 17,29                | 5,32         | 10,41        | 160,07                         |
| 212                     | Макаронные изделия отварные                                                                  | 185          | 6,33                 | 5,01         | 39,03        | 241                            |
| 685,00                  | Чай с сахаром                                                                                | 200          | 0,10                 | 0,00         | 9,90         | 40,00                          |
| 3                       | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 70           | 4                    | 0,6          | 29,2         | 146                            |
|                         | <b>Масса порций</b>                                                                          | <b>555</b>   |                      |              |              |                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                              |              | <b>32</b>            | <b>15</b>    | <b>91</b>    | <b>655</b>                     |
| <b>2 вариант</b>        |                                                                                              |              |                      |              |              |                                |
| ТТК 5                   | Гуляш из мяса птицы                                                                          | 90           | 13,63                | 11,67        | 2,47         | 79,13                          |
| 511,00                  | Рис припущенный                                                                              | 200          | 4,14                 | 6,48         | 41,9         | 242,46                         |
| 685,00                  | Чай с сахаром                                                                                | 200          | 0,10                 | 0,00         | 9,90         | 40,00                          |
| 3                       | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 60           | 4                    | 0,6          | 29,2         | 146                            |
|                         | <b>Масса порций</b>                                                                          | <b>550</b>   | <b>21,00</b>         | <b>19,00</b> | <b>93,00</b> | <b>564,00</b>                  |
| <b>3 вариант</b>        |                                                                                              |              |                      |              |              |                                |
| 3                       | Салат из свежей капусты                                                                      | 80           | 1,38                 | 3,08         | 7,01         | 62                             |
| 213                     | Макаронны, запеченные с сыром                                                                | 205          | 9,62                 | 16,09        | 32,3         | 317                            |
| 685,00                  | Чай с сахаром                                                                                | 200          | 0,10                 | 0,00         | 9,90         | 40,00                          |
| 3                       | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 70           | 4                    | 0,6          | 29,2         | 146                            |
|                         | <b>Масса порций</b>                                                                          | <b>555</b>   | <b>15</b>            | <b>20</b>    | <b>78</b>    | <b>565</b>                     |
|                         |                                                                                              |              |                      |              |              |                                |
|                         |                                                                                              |              |                      |              |              |                                |



День: вторник

Неделя: 1

| Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак |                                                                                              |              |                      |              |              |                                |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| №<br>реп.                                   | Прием пищи, наименование блюда                                                               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|                                             |                                                                                              |              | Б                    | Ж            | У            |                                |
| 1                                           | 2                                                                                            | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              |
| <b>1 вариант</b>                            |                                                                                              |              |                      |              |              |                                |
| 302                                         | Каша молочная овсяная 250/10                                                                 | 260          | 9,8                  | 16,66        | 43,3         | 363,3                          |
| 306/3                                       | Яйцо отварное                                                                                | 40           | 6,86                 | 6,21         | 0,38         | 84,78                          |
| 685,00                                      | Чай с сахаром                                                                                | 200          | 0,10                 | 0,00         | 9,90         | 40,00                          |
| 3                                           | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 60           | 4                    | 0,6          | 29,2         | 146                            |
|                                             |                                                                                              | <b>560</b>   | <b>20</b>            | <b>23,5</b>  | <b>83,0</b>  | <b>634</b>                     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                     |                                                                                              |              |                      |              |              |                                |
| <b>2 вариант</b>                            |                                                                                              |              |                      |              |              |                                |
| 78                                          | Свекла отварная порционная                                                                   | 100          | 1,3                  | 4,5          | 7,6          | 76,1                           |
| 97,00                                       | Жаркое по- домашнему с птицей                                                                | 180          | 18,53                | 10,2         | 18,05        | 225                            |
| 294                                         | Компот из сухофруктов                                                                        | 200          | 0,5                  | 0,1          | 31,2         | 121                            |
| 3,00                                        | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 70           | 4                    | 0,6          | 29,2         | 146                            |
|                                             |                                                                                              | <b>550</b>   | <b>24,00</b>         | <b>15,40</b> | <b>86,00</b> | <b>568,00</b>                  |
| <b>Масса порций</b>                         |                                                                                              |              |                      |              |              |                                |
| <b>3 вариант</b>                            |                                                                                              |              |                      |              |              |                                |
| 98                                          | Котлеты из говядины с соусом                                                                 | 100          | 12,36                | 10,98        | 10,5         | 192                            |
| 297,00                                      | Рис отварной                                                                                 | 180          | 4,32                 | 7,2          | 44,16        | 263                            |
| 685                                         | Чай с молоком и сахаром                                                                      | 200          | 1,4                  | 1,4          | 11,2         | 61                             |
| 3,00                                        | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 70           | 4                    | 0,6          | 29,2         | 146                            |
|                                             |                                                                                              | <b>550</b>   | <b>22,00</b>         | <b>20,00</b> | <b>95,00</b> | <b>662,00</b>                  |
| <b>Масса порций</b>                         |                                                                                              |              |                      |              |              |                                |



Меню: Вариативное меню

День: среда

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак

| №<br>реп.           | Прием пищи, наименование блюда                                                               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                     |                                                                                              |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                   | 2                                                                                            | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>1 вариант</b>    |                                                                                              |              |                      |              |               |                                |
| 4                   | Огурцы соленные                                                                              | 100          | 2,1                  | 6,27         | 16,22         | 107,13                         |
| 131,00              | Плов из мяса птицы (филе)                                                                    | 180          | 11,50                | 16,25        | 41,27         | 352,68                         |
| 285                 | Чай с сахаром и лимоном                                                                      | 200          | 0,1                  | 0            | 9,3           | 37                             |
| 3,00                | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 70           | 4,67                 | 0,7          | 48,67         | 171                            |
|                     |                                                                                              | 550          |                      |              |               |                                |
| <b>Масса порций</b> |                                                                                              |              | <b>18,57</b>         | <b>23,22</b> | <b>112,86</b> | <b>692,31</b>                  |
| <b>2 вариант</b>    |                                                                                              |              |                      |              |               |                                |
| 106,00              | Тефтели из говядины с рисом                                                                  | 90           | 8,40                 | 13,28        | 10,07         | 248                            |
| 173                 | Каша гречневая рассыпчатая                                                                   | 200          | 9,79                 | 8,24         | 42,85         | 285,14                         |
| 648                 | Кисель                                                                                       | 200          | 0,00                 | 0,00         | 5,20          | 21,2                           |
| 3,00                | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 70           | 4,67                 | 0,7          | 48,67         | 171                            |
| <b>Масса порций</b> |                                                                                              | <b>560</b>   | <b>23</b>            | <b>22</b>    | <b>107</b>    | <b>725</b>                     |
| <b>3 вариант</b>    |                                                                                              |              |                      |              |               |                                |
| 103                 | Фрикадельки мясные с соусом                                                                  | 100          | 10,57                | 13           | 7,8           | 154                            |
| 212,00              | Макаронные изделия отварные                                                                  | 180          | 6,84                 | 6,60         | 43,80         | 262                            |
|                     | Чай с сахаром                                                                                | 200          | 0,00                 | 0,00         | 9,90          | 40                             |
| 3,00                | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 70           | 4,67                 | 0,7          | 48,67         | 171                            |
| <b>Масса порций</b> |                                                                                              | <b>550</b>   | <b>23</b>            | <b>21</b>    | <b>122</b>    | <b>686</b>                     |



Рацион: Вариативное меню

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак

День: четверг

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                                               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |             | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|
|                         |                                                                                              |              | Б                    | Ж           | У           |                                |
| 1                       | 2                                                                                            | 3            | 4                    | 5           | 6           | 7                              |
| <b>1 вариант</b>        |                                                                                              |              |                      |             |             |                                |
| 8                       | Йогурт для детского питания                                                                  | 100          | 3,2                  | 3,2         | 4,5         | 62                             |
| 311,00                  | Каша молочная "Дружба" с маслом(200/5)                                                       | 205          | 8,2                  | 12,4        | 32,77       | 272                            |
| ***                     | Фрукты свежие                                                                                | 140          | 0,56                 | 0,56        | 13,72       | 52                             |
| 685                     | Чай с сахаром                                                                                | 200          | 0,1                  | 0           | 9,9         | 40                             |
| 3,00                    | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 50           | 3                    | 0,5         | 24,3        | 122                            |
|                         | <b>Масса порций</b>                                                                          | <b>695</b>   | <b>15</b>            | <b>16,7</b> | <b>85,0</b> | <b>548</b>                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                              |              |                      |             |             |                                |

**2 вариант**

|        |                                                                                              |            |           |           |            |            |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|
| 21,00  | Салат витаминный                                                                             | 60         | 0,98      | 2,70      | 6,67       | 54,00      |
| 212,00 | Макаронные изделия отварные                                                                  | 180        | 8,6       | 12,5      | 19,3       | 112        |
| 233,00 | Мясо птицы(филе), припущенное в томатном соусе                                               | 90         | 6,98      | 5,17      | 44,5       | 252,6      |
| 685    | Чай с лимоном и сахаром                                                                      | 200        | 0,1       | 0         | 9,3        | 37         |
| 3,00   | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 50         | 3         | 0,5       | 24,3       | 122        |
|        | <b>Масса порций</b>                                                                          | <b>580</b> | <b>20</b> | <b>21</b> | <b>104</b> | <b>577</b> |

**3 вариант**

|        |                                                                                              |            |           |           |            |            |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|
| 4      | Свекла отварная                                                                              | 60         | 0,4       | 0,2       | 0,8        | 56         |
| 80,6   | Рыба , тушеная с овощами                                                                     | 100        | 7         | 7         | 47         | 282        |
| 138    | Картофельное пюре                                                                            | 150        | 5,05      | 6,9       | 20         | 199        |
| 631,00 | Компот из свежих фруктов                                                                     | 200        | 0,2       | 0,1       | 17,2       | 68         |
| 3,00   | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 50         | 3         | 0,5       | 24,3       | 122        |
|        | <b>Масса порций</b>                                                                          | <b>560</b> | <b>16</b> | <b>15</b> | <b>109</b> | <b>727</b> |



Рацион: Вариативное меню

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак

Неделя:

День: пятница

| №<br>реп.         | Прием пищи, наименование блюда                                                                  | Масса порции | 1                    |       |       | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------|
|                   |                                                                                                 |              | Пищевые вещества (г) |       |       |                                     |
| 1                 | 2                                                                                               | 3            | Б                    | Ж     | У     |                                     |
| Завтрак 1 вариант |                                                                                                 |              | 4                    | 5     | 6     | 7                                   |
| 106               | Тефтели из говядины с рисом(60/40)                                                              | 100          | 8,4                  | 13,28 | 10,07 | 193,38                              |
| 297               | Каша перловая рассыпчатая                                                                       | 180          | 4,50                 | 3,90  | 31,20 | 181                                 |
| 287               | Кофейный напиток на молоке                                                                      | 200          | 3,2                  | 2,8   | 18,5  | 109                                 |
| 3,00              | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для<br>детей дошкольного и школьного возраста) | 70           | 4,67                 | 0,7   | 48,67 | 171                                 |
|                   | Масса порций                                                                                    | 550          | 26                   | 25    | 120   | 760                                 |
|                   |                                                                                                 |              |                      |       |       |                                     |
|                   |                                                                                                 |              | 26                   | 25    | 120   | 760                                 |
| 2 вариант         |                                                                                                 |              |                      |       |       |                                     |
| 388,00            | Котлеты рыбные                                                                                  | 60           | 5,51                 | 4,74  | 25,74 | 150                                 |
| 234,00            | Соус томатный                                                                                   | 40           | 12,7                 | 8,5   | 12,2  | 177                                 |
| 173               | Каша гречневая рассыпчатая                                                                      | 180          | 10,4                 | 6,8   | 45,4  | 288                                 |
| 685,00            | Чай с сахаром                                                                                   | 200          | 0                    | 0     | 9,9   | 40                                  |
| 3,00              | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для<br>детей дошкольного и школьного возраста) | 70           | 4,67                 | 0,7   | 48,67 | 171                                 |
|                   |                                                                                                 | 550          | 33                   | 21    | 142   | 826                                 |
| Масса порций      |                                                                                                 |              |                      |       |       |                                     |
| 3 вариант         |                                                                                                 |              |                      |       |       |                                     |
| 4                 | Салат из свежей капусты                                                                         | 60           | 2,1                  | 6,27  | 16,22 | 107,13                              |
|                   |                                                                                                 | 230          | 26,1                 | 25,3  | 38,6  | 490                                 |
| 443               | Плов из мяса птицы                                                                              | 200          | 0                    | 0     | 9,9   | 40                                  |
| 685,00            | Чай с сахаром                                                                                   | 60           | 3                    | 0,5   | 24,3  | 122                                 |
| 3                 | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком                                                  | 550          | 31                   | 32    | 89    | 759                                 |
| Масса порций      |                                                                                                 |              |                      |       |       |                                     |
|                   |                                                                                                 |              |                      |       |       |                                     |
|                   |                                                                                                 |              |                      |       |       |                                     |



Рацион: Вариативное меню

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак

Неделя:

День: понедельник

| №<br>реп.                | Прием пищи, наименование блюда                                                                  | Масса порции | 2<br>Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------------------------------|
|                          |                                                                                                 |              | Б                         | Ж            | У            |                                     |
| 1                        | 2                                                                                               | 3            | 4                         | 5            | 6            | 7                                   |
| <b>Завтрак 1 вариант</b> |                                                                                                 |              |                           |              |              |                                     |
| 103,00                   | Фрикадельки мясные с соусом                                                                     | 100          | 9,25                      | 9,84         | 7,96         | 210                                 |
| 511                      | Рис припущенный                                                                                 | 180          | 6,84                      | 6,6          | 43,8         | 262                                 |
| 685                      | Чай с сахаром                                                                                   | 200          | 0,1                       | 0            | 9,9          | 40                                  |
| 3,00                     | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для<br>детей дошкольного и школьного возраста) | 70           | 4,67                      | 0,7          | 48,67        | 171                                 |
|                          | <b>Масса порций</b>                                                                             | <b>550</b>   | <b>21</b>                 | <b>17</b>    | <b>110</b>   | <b>683</b>                          |
| <b>Завтрак 2 вариант</b> |                                                                                                 |              |                           |              |              |                                     |
| 128,00                   | Котлеты куриные с соусом                                                                        | 100          | 13,63                     | 5,60         | 2,47         | 79,13                               |
| 107,00                   | Пюре гороховое                                                                                  | 180          | 14,80                     | 11,90        | 34,80        | 245                                 |
| 685                      | Чай с сахаром                                                                                   | 200          | 0,1                       | 0            | 9,9          | 40                                  |
| 3,00                     | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для<br>детей дошкольного и школьного возраста) | 70           | 4,67                      | 0,7          | 48,67        | 171                                 |
|                          | <b>Масса порций</b>                                                                             | <b>550</b>   | <b>33,20</b>              | <b>18,20</b> | <b>96,00</b> | <b>535,00</b>                       |
| <b>Завтрак 3 вариант</b> |                                                                                                 |              |                           |              |              |                                     |
| 106,00                   | Тефтели из говядины с томатным соусом                                                           | 100          | 8,76                      | 12,21        | 8,85         | 181                                 |
| 212                      | Макаронные изделия отварные                                                                     | 180          | 5,4                       | 1,87         | 2,53         | 199                                 |
| 648                      | Кисель из плодово-ягодного концентрата                                                          | 200          | 0                         | 0            | 20           | 76                                  |
| 3,00                     | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для<br>детей дошкольного и школьного возраста) | 70           | 4,67                      | 0,7          | 48,67        | 171                                 |
|                          | <b>Масса порций</b>                                                                             | <b>550</b>   | <b>19</b>                 | <b>15</b>    | <b>80</b>    | <b>627</b>                          |



Рацион: Вариативное меню

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак

Неделя:

День: вторник

| Неделя: _____     |                                                                                              |              | День: вторник        |      |       |                                |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
| №<br>реп.         | Прием пищи, наименование блюда                                                               | Масса порции | 2                    |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|                   |                                                                                              |              | Пищевые вещества (г) |      |       |                                |
| 1                 | 2                                                                                            | 3            | Б                    | Ж    | У     |                                |
| Завтрак 1 вариант |                                                                                              |              | 4                    | 5    | 6     | 7                              |
| 78,00             | Свекла отварная порционная                                                                   | 100          | 1,3                  | 4,5  | 7,6   | 76,1                           |
| 97,00             | Жаркое по-домашнему с птицей                                                                 | 180          | 17,5                 | 5,8  | 14,58 | 182                            |
| 693               | Какао с молоком                                                                              | 200          | 4,6                  | 4,4  | 12,5  | 107,2                          |
| 3                 | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 70           | 4,67                 | 0,7  | 48,67 | 171                            |
|                   | Масса порций                                                                                 | 550          | 28                   | 15   | 83    | 536                            |
|                   |                                                                                              |              |                      |      |       |                                |
| Завтрак 2 вариант |                                                                                              |              |                      |      |       |                                |
| ТТК 5             | Гуляш из мяса птицы                                                                          | 100          | 15,14                | 8,20 | 2,74  | 88,00                          |
| 297               | Каша гречневая вязкая                                                                        | 180          | 9,84                 | 8,28 | 43,08 | 286,68                         |
| 631,00            | Компот из свежих фруктов                                                                     | 200          | 0,2                  | 0,1  | 17,2  | 68                             |
| 3,00              | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 70           | 4,67                 | 0,7  | 48,67 | 171                            |
|                   | Масса порций                                                                                 | 550          | 30                   | 17   | 112   | 614                            |
|                   |                                                                                              |              |                      |      |       |                                |

Завтрак 3 вариант

|        |                                                                                              |            |           |           |            |            |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|
| 443,00 | Плов из мяса птицы                                                                           | 230        | 26,1      | 25,3      | 38,6       | 490        |
| 685,00 | Чай с сахаром                                                                                | 200        | 0,1       | 0         | 9,9        | 40         |
| 3,00   | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 70         | 4,67      | 0,7       | 48,67      | 171        |
| 1      | Выпечка                                                                                      | 50         | 3,9       | 4,2       | 26,15      | 158,5      |
|        | <b>Масса порций</b>                                                                          | <b>550</b> | <b>35</b> | <b>30</b> | <b>123</b> | <b>860</b> |



Рацион: Вариативное меню

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак

День: среда

Неделя:

| №<br>реп.         | Прием пищи, наименование блюда                                                               | Масса порции | Неделя: 2            |       |       |                                |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|                   |                                                                                              |              | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|                   |                                                                                              |              | Б                    | Ж     | У     |                                |
| 1                 | 2                                                                                            | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                              |
| Завтрак 1 вариант |                                                                                              |              |                      |       |       |                                |
| 106               | Тефтели из говядины с рисом (60/40)                                                          | 100          | 8,76                 | 12,21 | 8,85  | 181                            |
| 212               | Макаронные изделия отварные                                                                  | 180          | 6,84                 | 6,6   | 43,8  | 262                            |
| 648               | Кисель плодоягодный                                                                          | 200          | 0                    | 0     | 20    | 76                             |
| 3                 | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 70           | 4,67                 | 0,7   | 48,67 | 171                            |
|                   | Масса порций                                                                                 | 550          | 20                   | 20    | 121   | 690                            |
| Завтрак 2 вариант |                                                                                              |              |                      |       |       |                                |
| ТТК6              | Котлеты рыбные с соусом                                                                      | 100          | 8,45                 | 9,33  | 12,68 | 169                            |
| 138,00            | Картофельное пюре                                                                            | 180          | 3,08                 | 4,92  | 20    | 199                            |
| 685               | Чай с сахаром                                                                                | 200          | 0                    | 0     | 9,98  | 40,0                           |
| 3,00              | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 70           | 4,67                 | 0,7   | 48,67 | 171                            |
|                   | Масса порций                                                                                 | 550          | 16                   | 15    | 91    | 579                            |
| Завтрак 3 вариант |                                                                                              |              |                      |       |       |                                |
| 4                 | Овощи порционно( по сезону)                                                                  | 100          | 0,4                  | 0,2   | 0,8   | 56                             |
| 97                | Жаркое по- домашнему                                                                         | 180          | 17,37                | 17,91 | 17,01 | 301                            |
| 287               | Кофейный напиток на молоке                                                                   | 200          | 3,2                  | 2,8   | 18,5  | 109                            |
| 3                 | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 70           | 4,67                 | 0,7   | 48,67 | 171                            |
|                   | Масса порций                                                                                 | 550          | 26                   | 22    | 85    | 637                            |



дион: Вариативное меню

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак

Неделя:

День: четверг

| №<br>реп.                | Прием пищи, наименование блюда                                                               | Масса порции | 2<br>Пищевые вещества (г) |             |              | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|-------------------------------------|
|                          |                                                                                              |              | Б                         | Ж           | У            |                                     |
| 1                        | 2                                                                                            | 3            | Б                         | Ж           | У            | Энергетическая ценность (ккал)      |
| <b>Завтрак 1 вариант</b> |                                                                                              |              | 4                         | 5           | 6            | 7                                   |
| 4,00                     | Бутерброд с сыром                                                                            | 40           | 5                         | 3           | 14,5         | 107                                 |
| 297                      | Каша гречневая вязкая                                                                        | 180          | 9,84                      | 8,28        | 43,08        | 286,68                              |
| 233                      | Мясо птицы(филе), припущенное в томатном соусе                                               | 90           | 22,03                     | 19,99       | 3,26         | 280                                 |
| 685,00                   | Чай с сахаром                                                                                | 200          | 0                         | 0           | 9,98         | 40,0                                |
| 3                        | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 40           | 2                         | 0,3         | 14,6         | 73                                  |
|                          | <b>Масса порций</b>                                                                          | <b>550</b>   | <b>39</b>                 | <b>32,0</b> | <b>85,0</b>  | <b>787</b>                          |
| <b>Завтрак 2 вариант</b> |                                                                                              |              |                           |             |              |                                     |
| 103,00                   | Фрикадельки мясные с соусом                                                                  | 100          | 9,25                      | 9,84        | 7,96         | 210,00                              |
| 511,00                   | Рис припущенный                                                                              | 180          | 10,57                     | 13,1        | 7,8          | 154                                 |
| 631                      | Компот из свежих фруктов                                                                     | 200          | 4,14                      | 6,48        | 41,9         | 242,46                              |
| 3                        | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 70           | 4,67                      | 0,7         | 48,67        | 171                                 |
|                          | <b>Масса порций</b>                                                                          | <b>550</b>   | <b>29</b>                 | <b>30,1</b> | <b>106,3</b> | <b>777</b>                          |
| <b>Завтрак 3 вариант</b> |                                                                                              |              |                           |             |              |                                     |
| 302                      | Каша молочная "Дружба" 200/10                                                                | 210          | 9,8                       | 16,66       | 43,3         | 363,3                               |
| 1                        | Бутерброд с маслом 30/10                                                                     | 40           | 2,4                       | 8,6         | 14,6         | 146                                 |
| 306/3                    | Яйцо отварное                                                                                | 40           | 6,86                      | 6,21        | 0,38         | 84,78                               |
| 693                      | Какао с молоком                                                                              | 200          | 4,6                       | 4,4         | 12,5         | 107,2                               |
| 3                        | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для детей дошкольного и школьного возраста) | 60           | 3                         | 0,5         | 21,9         | 110                                 |
|                          | <b>Масса порций</b>                                                                          | <b>550</b>   | <b>27</b>                 | <b>36,0</b> | <b>93,0</b>  | <b>811</b>                          |



Вариативное меню

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак

| №<br>реп.         |                                                                                                 | Неделя:<br>Масса порции | День: пятница        |       |        |                                     |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------|
|                   |                                                                                                 |                         | 2                    |       |        | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) |
|                   |                                                                                                 |                         | Пищевые вещества (г) |       |        |                                     |
| 1                 | 2                                                                                               | 3                       | Б                    | Ж     | У      |                                     |
| Завтрак 1 вариант |                                                                                                 |                         |                      |       |        |                                     |
| 311,00            | Каша молочная пшеничная с маслом (200/5)                                                        | 205                     | 16,1                 | 18,44 | 38,8   | 283                                 |
| 685               | Чай с сахаром                                                                                   | 200                     | 0,1                  | 0     | 9,90   | 40,0                                |
| ***               | Фрукты свежие                                                                                   | 100                     | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 98                                  |
| 3                 | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для<br>детей дошкольного и школьного возраста) | 50                      | 3                    | 0,5   | 24,3   | 122                                 |
|                   | Масса порций                                                                                    | 555                     | 20                   | 19,3  | 83,0   | 543                                 |
| Завтрак 2 вариант |                                                                                                 |                         |                      |       |        |                                     |
| 98,00             | Биточки мясные с соусом                                                                         | 100                     | 16                   | 15,1  | 0      | 188                                 |
| 212               | Макаронные изделия отварные                                                                     | 180                     | 6,98                 | 5,17  | 44,5   | 252,6                               |
| 685               | Чай с сахаром                                                                                   | 200                     | 0,1                  | 0     | 9,90   | 40,0                                |
| 3,00              | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для<br>детей дошкольного и школьного возраста) | 70                      | 4,67                 | 0,7   | 48,67  | 171                                 |
|                   | Масса порций                                                                                    | 550                     | 28                   | 21    | 103,00 | 652,0                               |
| Завтрак 3 вариант |                                                                                                 |                         |                      |       |        |                                     |
| 443,00            | Плов из мяса птицы                                                                              | 230                     | 26,1                 | 25,3  | 38,6   | 490                                 |
| 685               | Чай с лимоном и сахаром                                                                         | 200                     | 0,1                  | 0     | 9,3    | 37                                  |
| ***               | Фрукты свежие                                                                                   | 100                     | 0,4                  | 0     | 9,8    | 47                                  |
| 3,00              | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком ( для<br>детей дошкольного и школьного возраста) | 50                      | 3                    | 0,5   | 24,3   | 122                                 |
|                   | Масса порций                                                                                    | 580                     | 30                   | 26,0  | 82,0   | 696                                 |