

«Утверждаю»
Председатель совета
МБОУ «Мелеузовское»
И.Г.Файзуллин
2026г.



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

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

**Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся
в общеобразовательных учреждениях
муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан
для детей с 7 до 11 лет(завтрак или обед)**

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак или обед

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						
ТТК 2	Котлеты из птицы с соусом	90	17,29	5,32	10,41	160,07
212	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,2	32,7	202
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,9	40
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
	Масса порций	500				
Итого за Завтрак			26	10	82	548
Обед						
148	Суп - лапша домашняя	200	12,08	13,4	9,28	138,1
ТТК 5	Гуляш из мяса птицы	90	13,63	1,67	2,47	158,00
511,00	Рис припущенный	150	3,45	5,4	34,92	223,2
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,9	40
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
Итого за обед		700	33,36	21,07	94,87	705,30
Итого за день		1200,00	59,75	31,19	177,04	1253,77

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак или обед

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						
302	Каша молочная овсяная	205	7,73	13,14	34,14	286,41
306/3	Яйцо отварное	40	6,86	6,21	0,38	84,78
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,9	40
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
		505	19	20,0	73,6	557
Итого за Завтрак						
Обед						
78	Свекла отварная порционная	60	0,78	2,7	4,56	85,6
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	4,24	16,08	7,50	173,01
97,00	Жаркое по- домашнему с птицей	180	17,5	5,8	14,58	181,77
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)	60	4	0,6	29,2	146
Итого за обед		700	27,02	25,28	87,04	707,38
Итого за день		1205	46,02	45,23	160,66	1264,38

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак или обед

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
4	Огурцы соленые	60	0,48	0,12	0,96	7,2
131,00	Плов из мяса птицы (филе)	180	11,50	16,25	41,27	352,68
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	61,5
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
		500				
Итого за Завтрак			16,28	16,97	78,13	567,38
Обед						
54,00	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	1,72	4,24	12,42	96,92
106	Тефтели из говядины с рисом(60/30)	90	8,4	13,28	10,07	248
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,9
648	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	76
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
Итого за обед		700	22	25	103	781
Итого за день		1200	38	42	181	1349

Ждаю»

Меню: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак или обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
8	Йогурт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
311,00	Каша молочная "Дружба" с маслом (200/5)	205	6,2	8,44	32,77	242
***	Фрукты свежие	100	0,56	0,56	13,72	51,8
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
	Масса порций	655	13	12,7	85,2	517
Итого за Завтрак						
Обед						
21,00	Салат витаминный	60	0,98	2,70	6,67	54,00
63	Суп картофельный с крупой	200	2,08	2	15,44	89,6
212,00	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5
233,00	Мясо птицы (филе), припущенное в томатном соусе	90	22,03	19,99	3,26	280
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
Итого за обед		750	34	30	96	793
Итого за день		1405	47,67	42,20	181,24	1310,24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Школьное меню

День: пятница

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак или обед

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						
106	Тефтели из говядины с рисом(60/30)	90	8,4	13,28	10,07	248
297	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	3,9	31,2	181
287	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	3	0,5	24,3	122
	Масса порций	500				
Итого за Завтрак			19	20	84	660
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми	200	5,51	4,74	25,74	150
388,00	Котлеты рыбные	60	12,7	8,5	12,2	177
234,00	Соус томатный	40	0,4	1,87	2,53	29
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,90
685,00	Чай с сахаром	200	0	0	9,9	40
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
Итого за обед		700	30	23	111	757
Итого за день		1200	49,51	42,99	194,64	1416,90

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Неделя: 2

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак или обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
103,00	Фрикадельки мясные с соусом	100	10,57	13,1	7,8	154
511	Рис припущенный	150	4,14	6,48	41,9	242,46
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,90	40,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	70	4	0,7	34,0	171
	Масса порций	520				
			19	20	94	607
Итого за Завтрак						
Обед						
63	Суп картофельный с крупой	200	12,8	13,6	19,72	141
128	Котлеты куриные с соусом (60/40)	100	11,12	13,6	9	203
107,00	Пюре гороховое	150	14,8	4,9	34,8	245
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,90	40,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
		700	42,02	32,60	97,72	750,67
Итого за обед		1220	60,93	52,88	191,34	1357,93
Итого за день						

День: вторник

Неделя: 2

Пищевые вещества (г)	
Белки	10,0
Жиры	10,0
Углеводы	10,0
Витамины	10,0
Минералы	10,0

Энергетическая ценность (ккал)

Рацион: Школьное меню		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак или обед		Б	Ж	У	7	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак		60	0,78	2,7	4,56	75,7
78,00	Свекла отварная порционная	180	17,5	9,8	14,58	182
97,00	Жаркое по-домашнему с птицей	200	4,60	4,40	12,5	127,20
693,00	Какао с молоком	60	3	0,5	24,3	122
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	3	0,5	24,3	122
	Масса порций	500				
Итого за Завтрак			26	17	56	507
Обед						
		210	1,72	4,24	12,42	102,3
54	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	90	13,63	11,67	2,47	149,20
95,00	Гуляш из мяса птицы	150	8,20	6,90	35,90	238,90
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,20	0,10	17,2	69,00
631,00	Компот из свежих фруктов	60	4	0,6	29,2	146
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)					
Итого за обед		710	27,75	23,51	97,19	705,00
Итого за день		1210	53,63	40,91	153,13	1212,00

мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

Неделя: 2

Итого за завтрак						
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми	200	5,51	4,74	25,74	152
		100	8,45	9,33	12,68	169
ТТК6	Котлеты рыбные с соусом (60/40)	150	3,08	5,92	20	199
138,00	Картофельное пюре	200	0	0	9,98	40,0
685	Чай с сахаром	60	4	0,6	29,2	146
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)					
		710	21,04	20,59	97,60	706,00
Итого за обед		1210	39,14	39,97	178,57	1284,58
Итого за день						

1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						107
4,00	Бутерброд с сыром	40	5	3	14,5	
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,90
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
	Масса порций	520				
Итого за Завтрак			37	30,1	78,20	739,0
Обед						
53	ПЦи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	4,24	6,08	7,50	172,00
103,00	Фрикадельки мясные с соусом	100	10,57	13,1	7,8	174
511,00	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	219,86
631	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	17,2	68
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	40	2	0,3	14,6	73
		700	20,78	23,95	86,02	707,00
Итого за обед		1220	57,98	54,05	164,22	1446,00
Итого за день						

примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак или обед

День: пятница

Неделя: 2

Рацион: Школьное меню		Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)
Возрастная категория: с 7-11 лет Завтрак или обед		Масса порции	Пищевые вещества (г)			
№ реп.				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						232
311,00	Каша молочная пшенинная с маслом (200/5)	205	9,2	11,4	32,77	40,0
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,90	77
***	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	122
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	
	Масса порций	535	13	12	77	471

Итого за Завтрак

Итого за Завтрак						
Обед		210	4,7	6,1	9,9	153
56	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	100	16	15,1	0	188
98,00	Биточки мясные с соусом	150	5,3	4,2	32,7	202
212	Макаронные изделия отварные	200	0,1	0	9,90	40,0
685	Чай с сахаром	50	3	0,5	24,3	122
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	710	29	26	77	705
Итого за обед		1245	42,40	38,20	153,57	1175,67
Итого за день						