

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ с. Ямады

МР Янаульский район РБ



Р.Т.Хузина.

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 :от 12лет и старше.

сезон осень-зима

2024г

Примерное меню

Рацион: Стр+ОВЗ Осень 24г
1 неделя понедельник

Сезон: Осень- зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

возрастная категория: 12 лет и старше								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак старшие								
	Макароны запеченные с сыром (УФА)200	200	8,51	10,68	22,66	207,03	0,15	213,04
	Витаминизированный кисель Витоска 200	200			19,2	76	16,08	305
	Плюшка Московская 100	100	6,7	7,6	12,7	290		343,01
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
	Итого за Завтрак старшие		18,21	19,28	89,56	703,80	16,23	
Обед старшие								
	Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/40(***)	290	4,9	4,3	21,5	199	4,66	65,14
	Плов из филе птицы 220У(***)	220	18,59	25,85	35,58	388,56	4,87	131,15
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1		9,3	37	1,12	302
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 50	50	5,0	1	25	125		421
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
Итого за Обед старшие		31,60	32,15	136,40	969,00	10,65		
Итого за день		50	51,43	225,96	1672,80	26,88		

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Стр+ОВЗ Осень 24г

1 неделя вторник

Сезон: Осень- зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

возрастная категория: 12 лет и старше								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак старше								
	Гуляш из отварного мяса 100Н(****)	100	10,67*	15,78	3,56	221,11	1,13	91,09
	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	180	10,4	6,8	24,4	255		183
	Напиток яблочный 200	200			21,0	89	12,48	320
	Хлеб пшеничный витаминизированный 70	70	4,00	1,00	35,0	135,0		420,03
	Итого за Завтрак старше		25,07	23,84	83,96	700,10	13,61	
Обед старше								
	Салат из свеклы с солеными огурцами 100(****)	100	1,1	8,9	5,1	104	0,99	28,07
	Суп рассольник ленинградский 250/5(****)	255	2,09	5,18	15,33	118,42	6,67	56,09
	Картофель по-деревенски180(УФА)	180	5,23	6,3	42,63	247	10,42	625
	Чиполлетти из говядины100	100	16,22	10,67	12,22	210		555,01
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 50	50	5,0	1	25	125		421
	Итого за Обед старше		31,94	32,05	127,28	923,42	18,08	
Итого за день			57,01	55,89	211,24	1623,52	31,69	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Стр+ОВЗ Осень 24г

1 неделя среда

Сезон: Осень- зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак старшие								
	Винегрет овощной 100(***)	100	2	2,3	7,2	54	5,18	42,11
	Чикенбол с молочным соусом100филе	100	12,73	12,37	10,33	207,9	0,4	8,22
	Рис припущенный 180У	180	4,52	5,24	26,7	201,00		610,01
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	219		420
	Итого за Завтрак старшие		23,00	20,91	88,20	717,00	5,58	
Обед старшие								
	Суп "Салонки"250	250	2,7	5,5	18,8	111	6,6	250,01
	Макаронные изделия отварные 180/5	180	6,6	4,7	39,4	230		227
	Котлеты рубленные из птицы с томатным соусом60/40(***)	100	16,33	18,33	20	263,33	4,32	8,2
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	21,0	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 70	70	5,00	1,00	25,0	125,0	5,95	421,03
Итого за Обед старшие			30,10	29,60	134,2	871,63	17,16	
Итого за день			53,10	50,5	222,40	1588,63	22,74	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Стр+ОВЗ Осень 24г

1 неделя четверг

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Сезон: Осень- зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак старшие								
	Салат из белокочанной капусты моркови и кукурузы 100(***)	100	2,38	4,25	9	110	45,75	10,07
	Картофельное пюре 180(***)	180	3,7	5,9	24	166	12,45	146,1
	Рыба тушеная в томате с овощами 100Н(***)	100	8,47	7,73	3,13	144	1,69	80,04
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	21,0	121	0,29	310
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
Итого за Завтрак старшие			19,05	18,98	92,00	676	60,18	
Обед старшие								
	Борщ"Краснодарский"250	250	2	3,5	13	91,5	7,94	211
	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	180	10,4	16,8	55,4	295		183
	Мясо тушеное(уфа)100	100	16,5	11,0	2,99	236,51	16,42	191
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 70	70	5,00	1,00	25,0	125,0	5,95	421,03
Итого за Обед старшие			34,00	32,20	120,00	847,00	42,79	
Итого за день			53,05	51,18	212,00	1516,00	102,97	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Стр+ОВЗ Осень 24г

1 неделя пятница

Сезон: Осень- зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

возрастная категория: 12 лет и старше								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак старшие								
	Масло (порциями) 10	10	0,1	7,25	0,14	66		1
	Каша молочная пшеничная жидкая 180	180	13,5	10,3	21,9	213	0,46	209
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1		9,3	37	1,12	302
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
	Яблоки 220	220	0,88		21,55	91,51	41,73	424,13
			18,60	18,55	87,89	626,51	43,31	
Итого за Завтрак старшие								
Обед старшие								
	Салат из белокочанной капусты моркови и кукурузы 100(***)	100	2,38	7,25	9	110	45,75	10,07
	Суп картофельный с лапшой домашней 250(***)	250	2,88	2,75	17,88	110	6,6	62
	Рагу из птицы(УФА)180	180	20,38	19,58	28,2	308,58		214,06
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 70	70	5,00	1,00	25,0	125,0	5,95	421,03
			30,14	30,68	121,00	795,88	58,59	
Итого за Обед старшие								
Итого за День								
			48,74	49,23	208,89	1422,39	101,9	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Сезон: Осень- зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: Стр+ОВЗ Осень 24г

2 недели понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак старшие								
	Сыр (порциями) 15	15	3,95	3,99		52,5		27,01
	Котлеты рубленные из птицы с томатным соусом60/40(****)	100	10,33	11,33	10	210,00	4,32	8,2
	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6,6	4,7	29,4	230		227
	Сок фруктовый 200	200	1		20,2	92	1	429
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
	Итого за Завтрак старшие						5,32	
	Обед старшие							
	Суп с рисом и говядиной(уфа)250	250	2,63	2,63	19,38	112,5	7	259
	Азу из говядины 50/50(****)	100	14,46	19,91	12,55	251,82	1,09	94,07
	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	187	10,4	6,8	45,4	288		183
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1		9,3	37	1,12	302
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 70	70	5,00	1,00	25,0	125,0	5,95	421,03
Итого за Обед старшие						15,16		
Итого за день			66,01	58,62	221,33	1692,45	20,48	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Стр+ОВЗ Осень 24г

2 недели вторник

Сезон: Осень- зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак старше								
	Сырники из творога 100/8	100	13,65	6,3	20,25	326	0,05	217,03
	Каша молочная манная жидкая 180	180	5,4	9,2	16,8	215	0,48	205
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1		9,3	37	1,12	302
	Хлеб пшеничный витаминизированный 70	70	4,00	1,00	35,0	135,0		420,03
	Итого за Завтрак старше		23,2	16,50	81,35	713,0	1,65	
Обед старше								
	Винегрет овощной 100(****)	100	2	2,3	7,2	54	5,18	42,11
	Щи "Новгородские"(уфа)250	250	2,09	6,33	8,49	89	12	285
	Рыба тушеная в томате с овощами 100H(****)	100	17,47	7,73	3,13	244	1,69	80,04
	Картофельное пюре 180(****)	180	3,7	5,9	34	166	12,45	146,1
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 50	50	5,0	1	25	125		421
Итого за Обед старше			30,00	23,36	119,00	809	31,61	
Итого за день			62,86	36,12	209,87	1522,0	33,26	

МАУ "Оператор питания "Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Стр+ОВЗ Осень 24г

2 неделя среда

Сезон: Осень- зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак старшие								
	Салат Мозаика 100(УФА)	100	3,62	4,66	11,68	130,48	5,52	134,05
	Плов из филе птицы 220У(***)	220	11,59	15,85	25,58	348,56	4,87	131,15
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
Итого за Завтрак старшие			19,21	21,51	95,76	703,04	22,87	
Обед старшие								
	Суп кудрявый 250(***)	250	1,8	4,2	10,7	88	8,52	69,18
	Чикенбол с молочным соусом100филе	100	17,73	17,37	20,33	237,9	0,4	8,22
	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6,6	4,7	39,4	301		227
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 70	70	5,00	1,00	25,0	125,0	5,95	421,03
Итого за Обед старшие			31,20	27,30	104,40	787,0	14,87	
Итого за день			50,41	57,04	200,16	1490,00	37,74	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Стр+ОВЗ Осень 24г

2 неделя четверг

Сезон: Осень- зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак старшие								
	Салат из свеклы с солеными огурцами 100(***)	100	1,1	8,9	5,1	104	0,99	28,07
	Чиполлетти из говядины100	100	16,22	10,67	12,22	210		555,01
	Картофельное пюре 180(***)	180	3,7	5,9	24	166	12,45	146,1
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
	Итого за Завтрак старшие		25,10	26,47	85,30	650	13,44	
Обед старшие								
	Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/20(***)	270	7,9	4,3	31,5	199	4,66	65,07
	Фрикадельки "Наполи"(УФА)100	100	16,27	13,33	22,22	235,56		549,01
	Ризотто(УФА)180	180	1	14,28	32,99	319	10,18	380
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 50	50	5,0	1	25	135		421
Итого за Обед старшие			30,20	32,91	135,20	978,00	27,32	
Итого за день			57,90	59,38	220,50	1628,00	40,76	

МАУ "Оператор питания Школьник"
 Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Стр+ОВЗ Осень 24г
 2 недели пятница
 Сезон: Осень- зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак старшие								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак старшие	Каша кукурузная молочная жидкая 180/5	185	5,4	7,2	22,76	212,4	0,45	196
	Булочка сдобная 100	100	7,14	8,57	32,57	218,57		257,03
	Какао с витаминами	200	3,9	3,1	25,16	145	0,42	306
	Витошка 200							
	Хлеб пшеничный витаминизированный 70	70	4,00	1,00	35,0	135,0		420,03
	Итого за Завтрак старшие		20,40	19,90	115,49	711,00	0,87	
	Обед старшие							
Обед старшие	Салат овощной с зеленым горошком 100(****)	100	1,98	6,25	6,35	90,63	4,15	40,14
	Суп крестьянский с крупой ,с мясными фрикадельками (пшеничной)(****)	274	2,1	5,1	24,0	185	8	67,26
	Говядина тушеная с картофелем 180(****)(уфа)	180	22	18,09	17,51	323	6,54	501
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 50	50	5,0	1	25	125		421
	Итого за Обед старшие		31,58	30,54	104,06	844,63	18,98	
	Итого за день		51,98	50,44	219,55	1555,6	19,85	

Составил  Зарипова Гузель Мунаиловна
 Утвердил _____