



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ с. Нисеево

Муромова В.Р.

Дата 09.09.2025

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпов А.Я.

Дата



Примерное 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)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (страница 1)

Рацион: дети из ММС, (1-4
 классов), РП, СВО

День: понедельник
 Сезон: зима

Неделя: 3
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Биточки из мяса ЦБ	60	7,3	8,3	5,8	127	61,11	
	Соус томатный	30	1	1	2	22	593,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
Итого за завтрак		516	18,3	13,3	105	550		71,09

Рацион: дети из ММС, СВО (5-11 классов)

День: понедельник
 Сезон: зима

Неделя: 3
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Биточки из мяса ЦБ	60	7,3	8,3	5,8	127	61,11	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
Итого за завтрак		557	19,3	15,3	113	599		78,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (страница 2)

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП, СВО
 День: вторник 3
 Сезон: зима
 Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: дети из ММС, СВО (5-11 классы)
 День: вторник 3
 Сезон: зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Куры отварные (бездра)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		514	32	23	86	728		71,09

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Куры отварные (бездра)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		555	34	26	93	758		78,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (страница 3)

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП, СВО

День: среда
Неделя: 3
Сезон: зима
Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: дети из ММС, СВО (5-11 классы)

День: среда
Неделя: 3
Сезон: зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат луковый	30		3	2	39	47	
	Плов из говядины	150	11	13	31	284	461,1	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		630	16	17	92	578		71,09

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат луковый	30		3	2	39	47	
	Плов из говядины	180	13	16	37	341	461,11	
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		660	18	20	98	631		78,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (страница 4)

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП, СВО

День: четверг
Неделя: 3
Сезон: зима
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Рыба,(филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187	
	Кекс Махариши для детского питания с джемом из лесных ягод	33,3	5,5	22	52	428		
	Итого за завтрак	517,3	25,5	32	121	995		71,09

Рацион: дети из ММС, СВО (5-11 классы)

День: четверг
Неделя: 3
Сезон: зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107,1	
	Рыба,(филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187	
	Кекс Махариши для детского питания с джемом из лесных ягод	33,3	5,5	22	52	428		
	Итого за завтрак	553,3	26,84	31,6	128	1031,3		78,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (страница 5)

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП, СВО

День: пятница
Сезон: зима
Несезон: 3
Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: дети из ММС, СВО (5-11 классы)
День: пятница
Сезон: зима
Несезон: 3
Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептур №	Стоимост б
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	150,4	5,7	6,54	27,5	191,1	73,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	92	94,02	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	21,4	84,5	191	
	Бутерброд с повидлом	50/10	4		50	155	3,04	
Итого за завтрак		621	11,1	6,74	109	522,6		71,09

Приним пищу	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценность	№ рецепту ры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	180/4,5	7	8	33	230	73,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	92	94,02	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	21,4	84,5	191	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
Итого за завтрак		656,5	12,4	8,2	114	562		78,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (страница 6)

Район: дети из ММС, (1-4
классы), РП, СВО

День: понедельник
Неделя: 4
Сезон: зима
Возрастная категория: 7-11 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецепту- ры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша "Артек" молочная	150/4	6,1	5,78	55,9	276	69,01	
	Йогурт	100	5	3	12,6	85	104,01	
	Напиток из свежих мороженых	200/10	1		21	89	102,03	
	Ягод							
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		514	16,1	9,78	114	573		71,09

Район: дети из
ММС, СВО (5-11
классы)

День: понедельник
Неделя: 4
Сезон: зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецепту- ры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша "Артек" молочная	180/4,5	7	7	67	355	69,02	
	Йогурт	100	5	3	12,6	84,5	104,01	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Ягод							
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207,01	
Итого за завтрак		549,5	17	11	128	663,5		78,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (страница 7)

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП, СВО
 День: вторник
 Сезон: зима
 Неделя: 4
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептур на	Стоимость в
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат луковый	30		3	2	39	47	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65,2	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9,14	4	123	47,33	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		514	21	19,14	90	639		71,09

Рацион: дети из ММС, СВО (5-11 классы)
 День: вторник
 Сезон: зима
 Неделя: 4
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность б (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат луковый	40		4	2,67	52	47,36	
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	65,02	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9,14	4	123	47,33	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		555	22,4	20,9	97,1	675		78,02

ИСТИНА

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (страница 8)

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП, СВО		День: среда		Сезон: зима				
		Неделя: 4		Возрастная категория: 7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из квашеной капусты	60	1,39	3,08	4,6	52	5,04	
	Плов из мяса кур	150	11	19	30	320	64,18	
	Печенье 2 шт	30	2	5	21	135	132	
	Напиток витаминизированный	200/8			19	80	425	
	Витамин ПК							
	Хлеб пшеничный	55	5	1	29	148	99	
Итого за завтрак		503	19,39	28,08	104	735		71,09

Рацион: дети из ММС, СВО (5-11 классы)		День: среда	Сезон: зима		Возрастная категория: 12 лет и старше			
Неделя: 4								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из квашеной капусты	60	1,39	3,08	4,6	52	5,04	
	Плов из мяса кур	200	13	21	48	389	64,2	
	Печенье 2 шт	30	1,54	4,04	16,4	108,24	132	
	Напиток витаминизированный	200/8			19	80	425	
	Хлеб пшеничный	55	4,74	4,74	4,74	4,74	4,74	
Итого за завтрак		553	20,67	32,9	92,8	633,98		78,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (страница 9)

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП, СВО

День:

четверг

Сезон: зима

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	Стоимост ь
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Огурцы соленные порционно	40	0,32	0,4	0,68	5,2	469	
	Пельмени Сказка	180	19,8	19,8	37,8	396	219,0	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Напиток из свежемороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		510	25,12	22,2	85,5	635,2		71,09

Рацион: дети из ММС, СВО (5-11 классы)

День:

четверг

Сезон: зима

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Огурцы соленные порционно	40	0,32	0,4	0,68	5,2	469,1	
	Пельмени Сказка	200	22	22	42	440	219	
	Соус томатный	50	1,17	3,3	3,47	33,67	593,1	
	Напиток из свежемороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		550	28,49	26,7	91,2	690,87		78,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (страница 10)

Рацион: дети из ММС. (1-4 классы), РП, СВО

День: пятница

Сезон: зима

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша молочная "Дружба"	150/4	4,9	6,42	24,9	201	74,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с сыром	50/10	3,9	13,97	23,7	237,25	3,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		561	9,8	21,39	72,7	546,25		71,09

Рацион: дети из ММС, СВО (5-11 классы)

День: пятница

Сезон: зима

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша молочная "Дружба"	180/4,5	5,99	7,93	32,5	217,29	74,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с сыром	50/10	3,9	14	23,7	237,25	3,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак			591,5	10,89	22,9	80,2	562,54	78,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (страница 11)

День: понедельник
 Сезон: зима
 Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП, СВО
 Недели: 5
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Биточки из мяса ЦБ	60	7,3	8,3	5,8	127	61,11	
	Соус томатный	30	1	1	2	22	593,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
Итого за завтрак		516	18,3	13,3	104,8	346		71,09

День: понедельник
 Сезон: зима
 Рацион: дети из ММС, СВО (5-11 классы)
 Недели: 5
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Биточки из мяса ЦБ	60	7,3	8,3	5,8	127	61,11	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
Итого за завтрак		557	19,3	15,3	112,8	635		78,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (страница 12)

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП, СВО
День: вторник
Месяц: 5
Сезон: зима
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Куры отварные (безра)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		514	32	23	86	728		71,09

Рацион: дети из ММС, СВО (5-11 классы)
День: вторник
Месяц: 5
Сезон: зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Куры отварные (бездра)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак			555	34	26	93	758	78,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (страница 13)

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП, СВО

День: среда

Неделя: 5

Семол: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат луковый	30		3	2	39	47	
	Плов из говядины	150	11	13	31	284	461,1	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		630	16	17	92	578		71,09

Рацион: дети из ММС, СВО (5-11 классы)

День: среда

Неделя: 5

Семол: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат луковый	30		3	2	39	47	
	Плов из говядины	180	13	16	37	341	461,11	
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		660	18	20	98	631		78,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (страница 14)

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП, СВО
 День: четверг
 Сезон: зима
 Недели: 5
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Рыба, (фрие) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187	
	Кеес Махариши для детского питания с джемом из лесных ягод	33,3	5,5	22	52	428		
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		517,3	25,5	32	121	995		71,09

Рацион: дети из ММС, СВО (5-11 классы)
 День: четверг
 Сезон: зима
 Недели: 5
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107,1	
	Рыба, (фрие) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187	
	Кеес Махариши для детского питания с джемом из лесных ягод	33,3	5,5	22	52	428		
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	55	4,34	0,55	26,56	135,3	27,01	
Итого за завтрак		553,3	26,84	31,55	127,6	1031,3		78,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (страница 15)

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП, СВО

День: пятница

Сезон: зима

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,7	6,54	27,5	191,1	73,02	
	Чай с лимоном	200/7			10	92	94,02	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
	Бутерброд с сыром	50/10	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	561	10,7	8,54	75,5	472,1		71,09
Итого за период		8138,6	296,81	286,47	1457,2	9621,2		
В среднем за период		542,5733	19,78733	19,098	97,149	641,41		

Рацион: дети из ММС, СЮ (5-11 классы)

День: пятница

Сезон: зима

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180/4,5	7	8	33	230	73,02	
	Чай с лимоном	200/7			10	92	94,02	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
	Бутерброд с сыром	50/10	3,9	14	23,7	237,25	143,1	
	Итого за завтрак	591,5	11,9	23	80,7	625,25		78,02
Итого за период		8697,6	320,03	331,3	1547	10487	0	
В среднем за период		579,84	21,3353	22,09	103,1	699,15		