



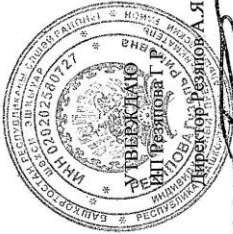
Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.



ИП Резяпова Т. А.
Директор А.Я. Резяпов

Дата 19/10 - 2024

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.
(осень)



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: дети из ММС (1-4 классы), РП				День: понедельник				Сезон: осень			
Неделя: 1				Неделя: 1				Неделя: 1			
Возрастная категория: 7-11 лет				Возрастная категория: 12 лет и старше							
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				
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	486,01				
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05				
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03				
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207				
Итого за завтрак		504	20	18	98	693					69,57

Рацион: дети из ММС (5-11 классы)				День: понедельник				Сезон: осень			
Неделя: 1				Неделя: 1				Неделя: 1			
Возрастная категория: 12 лет и старше				Возрастная категория: 12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость			
			Б	Ж	У						
завтрак											
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02				
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	486,01				
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06				
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03				
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207,01				
Итого за завтрак		550	22	21	108	735					76,36



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: дети из ММС (5-11 классы)			День: вторник		Сезон: осень			
Неделя: 1			Возрастная категория: 12 лет и старше					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	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 яблок	200/20			8	32	102,14	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		554,5	16	11	111,6	594,5		76,36

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП			День: вторник		Сезон: осень			
Неделя: 1			Возрастная категория: 7-11 лет					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	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 яблок	200/20			8	32	102,14	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		554,5	16	11	112	594,5		69,57



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП				День: среда		Сезон: осень	
Итого за завтрак		Итого за завтрак		Итого за завтрак		Итого за завтрак	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость	Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
завтрак	Отутры свежие порционные	60	Б Ж У	Отутры свежие порционные	60	7	469,01
		150	11 19 30				
		25	1 14 63				
		200/5	11 39 102,04				
		60	5 1 29 148 99				
Итого за завтрак		500	17 20 84 577	Итого за завтрак		550	19 22 102 646

Рацион: дети из ММС, (5-11 классы)				День: среда		Сезон: осень	
Итого за завтрак		Итого за завтрак		Итого за завтрак		Итого за завтрак	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость	Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
завтрак	Отутры свежие порционные	60	Б Ж У	Отутры свежие порционные	60	7	469,01
		200	13 21 48				
		25	1 14 63				
		200/5	11 39 102,04				
		60	5 1 29 148 99				
Итого за завтрак		550	19 22 102 646	Итого за завтрак		550	19 22 102 646



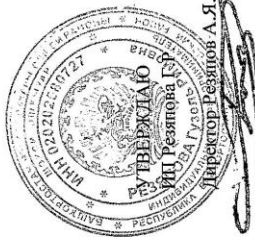
СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП			Рацион: дети из ММС (5-11 классы)			Рацион: дети из ММС			День: четверг			Сезон: осень					
Неделя: 1			Неделя: 1			Неделя: 1			Неделя: 1			Неделя: 1					
Возрастная категория: 7-11 лет			Возрастная категория: 12 лет и старше			Возрастная категория: 12 лет и старше			Возрастная категория: 12 лет и старше			Возрастная категория: 12 лет и старше					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У							Б	Ж	У			
завтрак																	
	Помидоры порционные	40				1	5	115		Помидоры порционные	40				1	5	115
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08			Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107,1	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,19			Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,19	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03			Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207			Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		524	15	15	72	480		69,57	Итого за завтрак		555	16	15	76	504		76,36



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП			Дети: пятница		Сезон: осень			
Неделя: 1			Возрастная категория: 7-11 лет		Возрастная категория: 12 лет и старше			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	180/4,5	6	8	33	217	74,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
	Итого за завтрак	596,5	11	9	107	480		76,36



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Район: дети из ММС, (1-4 классы), РП
День: понедельник
Сезон: осень
Неделя: 2
Возрастная категория: 7-11 лет

Район: дети из ММС (5-11 классы)
День: понедельник
Сезон: осень
Неделя: 2
Возрастная категория: 12 лет и старше

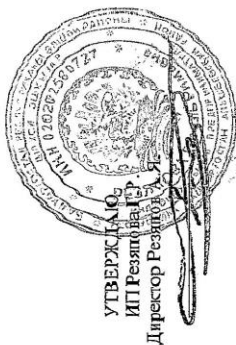
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Сосиска Детская	55	6	15		163	192	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
Итого за завтрак		511	16	20	99	586		69,57

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	
	Сосиска Детская	55	6	15		163	192	
	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		552	18	22	107	635		76,36



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резникова Г.Р.
Директор Резникова Г.Р.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник Сезон: осень

День: вторник Сезон: осень

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП
Неделя: 2 Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: дети из ММС (5-11 классы)
Неделя: 2 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		514	32	23	86	728		69,57

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность б (ккал)	№ рецептуры	Стоимость б
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Куры отварные (бедро)	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		76,36



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор _____

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резникова Т.Р.
Директор Районной А/Л

Примерное меню и примерная стоимость приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП		День: четверг	Сезон: осень		Рацион: дети из ММС (5-11 классы)		День: четверг	Сезон: осень	
Неделя: 2		Возрастная категория: 7-11 лет		Неделя: 2		Возрастная категория: 12 лет и старше			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость	
			Б	Ж	У				
завтрак	Помидоры порционные	40			1	5	115		
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08		
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187		
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за завтрак		519	19	10	60	522		69,57	

завтрак	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
	Б	Ж	У						
	Помидоры порционные				1	5	115		
	Картофельное пюре			4	5	26	164	107,1	
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами			12	4	2	215	187	
Чай витаминный					11	39	102,04		
Хлеб пшеничный			4	1	24	123	207		
Итого за завтрак			550	20	10	64	546	76,36	



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП		Рацион: дети из ММС (5-11 классы)		Рацион: дети из ММС		Рацион: дети из ММС	
День: пятница		День: пятница		День: пятница		День: пятница	
Неделя: 2		Неделя: 2		Неделя: 2		Неделя: 2	
Возрастная категория: 7-11 лет		Возрастная категория: 12 лет и старше		Возрастная категория: 12 лет и старше		Возрастная категория: 12 лет и старше	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость	
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	180/4,5	7	8	33	230	73,02
	Напиток из свежих яблок	200/20			8	32	102,14
	Йогурт	100	5	3	12,6	84,5	104,01
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207
Итого за завтрак		554,5	22	20	89	627	76,36
Итого за период		5307,5	184	160	884	5784	
В среднем за период		530,75	18,4	16	88,4	578,4	