

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

с Мещеряков
А.И.
Дата *26.08.2025*

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.Р.

Директор Резяпов А.Я.

Дата *27.08.2025*

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)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша молочная " Дружба"	150/4	5	6	25	201	74	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Повидло 1 шт	20			13	50	504	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		624	10	7	97	506		71.09

Рацион: дети из ММС,СВО, (5-11 классы) День: понедельник Сезон: осень
Неделя: 1 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"	150/4	5	6	25	201	74	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Повидло 1 шт	20	0.08		13	50	504	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		624	10.08	7	97	506		78.02

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: дети из ММС, РП,СВО, (1-4 классы)
День: вторник
Неделя: 1
Сезон: осень
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 цыпленка-бройлера	60	10	12	6	173	61.06	
	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		504	21	18	90	611		71.09

Рацион: дети из ММС,СВО, (5- 11 классы)
День: вторник
Неделя: 1
Сезон: осень
Возрастная категория:12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	60	10	12	6	173	61.06	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207.0	
Итого за завтрак		550.5	23	20	101	672		78.02

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

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

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Огурцы соленные	30			1	4	494	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	26	151	107.01	
	Рыба(филе) тушенная в томате с овощами	30/40	6	4	2	89	185	
	ПеченьеТопленое молоко	18	1.35	2.43	12.25	76.85	92.02	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		522	14.35	12.43	74.25	483.85		71.09

Рацион: дети из ММС,СВО, (5- 11 классы)
День: среда
Неделя: 1
Сезон: осень
Возрастная категория:12 лет и старше

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Огурцы соленные	30			1	4	494	
	Картофельное пюре	200/7	4	6	29	192	107.03	
	Рыба(филе) тушенная в томате с овощами	30/40	6	4	2	89	185	
	ПеченьеТопленое молоко	18	1.35	2.43	12.25	76.85	92.02	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		575	15.35	13.4	77.25	524.9		78.02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: дети из ММС, РН,СВО, (1-4 классы)		День: четверг	Сезон: осень					
Неделя: 1		1			Возрастная категория:7-11 лет			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Помидоры порционные	60		3	2	34	7.02	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	6	2	90	488.12	
	Чай витаминный	200/5			11	39.9	102.04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		519	19	16	78	551.9		71.09

Рацион: дети из ММС (СВО, (5-11 классы))		День: четверг	Сезон: осень					
		Неделя: 1	Возрастная категория:12 лет и старше					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	Стоимость
			Б	Ж	У			
	Помидоры порционные	60		3	2	34	7.02	
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65.02	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	6	2	90	488.12	
	Чай витаминный	200/5			11	39.9	102.04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		550	20	17	84	574.9		78.02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшениная молочная	150/4	6	7	27	209	73	
	Чай с сахаром	200			9	40	90.02	
	Бутерброд с сыром	50/10	6	3	40	155	143.01	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101.02	
Итого за завтрак		554	13	11	90	470		71.09

Рацион: дети из ММС,СВО, (5- 11 классы)
День: пятница
Сезон: осень
Недели: 1
Возрастная категория:12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
	Каша пшениная молочная	150/4	6	7	27	209	73	
	Чай с сахаром	200			9	40	90.02	
	Бутерброд с сыром	50/10	6	3	40	155	143.01	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101.02	
Итого за завтрак		554	13	11	90	470		78.02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: дети из ММС, РН,СВО, (1-4 классы)		День: понедельник	Сезон: осень					
		Недели: 2	Возрастная категория:7-11 лет					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Котлеты "Ладушки"	60	6	10	12	194	486.01	
	Соус томатный	30		1	2	22	593.01	
	Напиток из свежемороженных ягод	200/10	1		21	89	102.03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		504	20	18	98	693		71.09

Рацион: дети из ММС,СВО, (5-11 классы)		День: понедельник	Сезон: осень					
		Недели: 2	Возрастная категория:12 лет и старше					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептур ы	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Котлеты "Ладушки"	60	6	10	12	194	486.01	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593.2	
	Напиток из свежемороженных ягод	200/10	1		21	89	102.03	
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207.0	
Итого за завтрак		550	22	21	108	735		78.02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: дети из ММС, РН,СВО, (1-4 класса)		День: вторник	Сезон: осень						
Неделя: 2		Возрастная категория:7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость	
			Б	Ж	У				
завтрак									
	Картофельное пюре	150/4	3	5	26	151	107.01		
	Куры отварные(бедро)	70	18	15		229	521		
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05		
	Чай витаминный	200/5			11	39.9	102.04		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за завтрак		509	25	22	63	564.9		71.09	

Рацион: дети из ММС,СВО, (5-11 классов)		День: вторник		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									
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107.02		
	Куры отварные(бедро)	70	18	15		229	521		
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593.2		
	Чай витаминный	200/5			11	39.9	102.04		
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207.01		
Итого за завтрак		555	27	24	67	600.9		78.02	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: дети из ММС, РП,СВО, (1-4 классы)
День: среда
Сезон: осень
Неделя: 2
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	
	Тефтели говяжьи с рисом	60	8	13	7	182	138.03	
	Соус томатный	30		1	2	22	593.01	
	Напиток из свежемороженных ягод	200/10	1		21	89	102.03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		504	19	19	91	620		71.09

Рацион: дети из ММС,СВО, (5- 11 классы)
День: среда
Сезон: осень
Неделя: 2
Возрастная категория:12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77.02	
	Тефтели говяжьи с рисом	60	8	13	7	182	138.03	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593.2	
	Напиток из свежемороженных ягод	200/10	1		21	89	102.03	
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207,01	
Итого за завтрак		550	21	21	102	681		78.02

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: дети из ММС, РН,СВО, (1-4 классы)			День: четверг Неделя: 2		Сезон: осень Возрастная категория:7-11 лет			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Помидоры порционные	60		3	2	34	7.02	
	Плов из мяса кур	150	14	18	24	320	64	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		660	19	22	85	609		71.09

ММС,СВО, (5-11 классы)			День: четверг Неделя: 2		Сезон: осень Возрастная категория:12 лет и старше			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Помидоры порционные	60		3	2	34	7.02	
	Плов из мяса кур	150	14	18	24	320	64	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		660	19	22	85	609		78.02

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша "Артек" молочная	150/4	6	6	56	276	69	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101.02	
	Напиток из свежемороженных ягод	200/10	1		21	89	102.03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		554	12	8	115	554		71.09
Итого за период		5454	172.35	153.43	881.25	5663.65		
В среднем за период		545.4	17.235	15.343	88.125	566.365		

Рацион: дети из ММС,СВО, (5- 11 классы) День: пятница Сезон: осень Неделя: 2 Возрастная категория:12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша "Артек" молочная	180/4,5	7	7	67	355	69.02	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101.02	
	Напиток из свежемороженных ягод	200/10	1		21	89	102.03	
	Хлеб пшеничный	55	4.34	0.55	26.56	135.3	27.01	
Итого за завтрак		589.5	13.34	8.55	128.56	645.3		78.02
Итого за период		5758	183.77	165	939.81	6019		
В среднем за период		575.8	18.377	16.5	93.981	601.9		