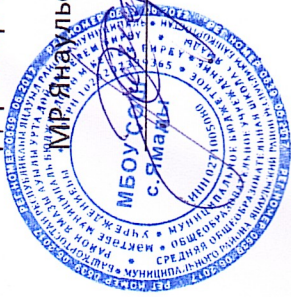


село

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 : 7 – 11 лет.

сезон осень-зима

2023г

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Осень 23г
1 неделя понедельник

Сезон: Осень и зима 23г
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Масло (порциями) 10	10	0,1	7,25	0,14	66		1
	Котлеты рубленные из птицы с томатным соусом	90	10	12	7,9	180	2,59	8
	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6,6	3,7	39,4	230		227
	Витаминизированный кисель Витошка 200	200			19,2	76	16,08	305
	Хлеб пшеничный	50	7,5	1	45	219		420
	витаминизированный 50		24,5	24,35	111,64	771	19,26	
Итого за Завтрак								
Обед	Суп борщ с капустой и картофелем 200/5(***)	205	1,36	4	9,28	77,6	6,35	58,08
	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	155	8,67	5,67	37,83	240		183
	Гуляш из отварного мяса (***)	90	12,00	14,15	6,66	381	1,98	91,06
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
			26,85	25,00	110,77	945	13,72	
Итого за Обед			51,35	49,35	222,41	1716	32,98	
Итого за день								

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Осень 23г
1 неделя вторник

Сезон: Осень и зима 23г
Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат Степной 60(***)	60	0,9	2,1	4,43	39,75	1,72	40,1
	Гуляш из отварного мяса 45/45Н(***)	90	12,46	15,10	6,66	381	1,98	91,08
	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	187	7,0	6,8	45,4	288		183
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	45	219		420
	Итого за Завтрак		24,36	25,00	124,99	1016,75	16,18	
Обед	Суп кудрявый с мясными фрикадельками	224	4,83	6,15	11,02	119,0	6,82	69,12
	Картофель отварной 150/5(***)	155	2,9	3,25	22,08	132,5	6,08	144,06
	Фрикадельки из курин. грудки 90	90	13,11	15,43	19,00	222,43	1,41	136,04
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
	Итого за Обед		25,26	25,91	87,20	634,33	19,41	
Итого за день			49,62	50,91	200,6	1651,08	35,59	

Рацион: 1 Млн+ОВЗ Осень 23г
1 неделя среда

Сезон: Осень и зима 23г
Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рис припущенный 180г	180	4,52	5,24	46,7	251,83		610,01
	Суфле куриное 90/10(грудка)	100	12,2	18,76	2,7	444	0,04	142,03
	Чай с сахаром 200	200	0,1		5	35		300
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
	Итого за Завтрак		24,32	25,00	103,4	949,83	0,04	
Обед	Винегрет овощной 60(***)	60	1,2	1,38	4,32	32,4	3,11	42,07
	Суп картофельный с крупой рисовой с мясными фрикадельками	224	5,1	6,87	12,38	133	6,4	63,08
	Рагу овощное с мясом 175(***)	175	16,36	19,95	16,45	310,63	9,91	115,03
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
Итого за Обед			27,47	29,38	90,15	722,03	24,81	
Итого за день			51,79	54,38	193,55	1671,86	24,85	

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Осень 23г
1 неделя четверг

Сезон: Осень и зима 23г
Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат из белокочанной капусты 60(***)	60	1,27	2,7	6,15	53,64	12,97	6,11
	Картофельное пюре 180(***)	180	3,7	5,9	24	166	12,45	146,1
	Рыба,припущенная в молоке 95(***)	95	11,5	14,6	2,7	186	1,22	79,14
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
	Итого за Завтрак		24,47	24,3	109,05	745,64	26,93	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками с мясными фрикадельками	224	7,63	8,71	24,9	210,0	4,85	65,08
	Плов из отварной говядины 180(***)	180	13,32	14,4	36,09	334,8	0,2	120,1
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
	Итого за Обед		25,27	24,19	110,25	759,4	22,63	
	Итого за день		49,74	48,49	219,3	1505,04	49,56	

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Осень 23г
1 неделя пятница

Сезон: Осень и зима 23г
Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная Дружба180	180	9,6	7,6	29,5	209	0,47	210
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1		9,3	37	1,12	302
	Пирожное студенческое 80	80	4,8	16	20	320		752,04
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	35	219		420
	Яблоки 200	200	0,8		19,59	83,19	37,93	424,01
Итого за Завтрак			22,8	24,6	113,39	868,19	39,52	
Обед								
	Салат Витаминный 60(***)	60	0,96	2,76	6,66	54	8,33	21,08
	Суп картофельный с лапшой домашней , мясными фрикадельками	224	5,65	4,99	16,8	137	5,28	64,1
	Овощи тушеные с мясом 175(****)	175	15,3	18,4	15,3	292	2,27	113,15
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
Итого за Обед			26,77	27,33	95,72	729	21,27	
Итого за день			49,57	51,93	209,11	1597,19	60,79	

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Осень 23г
2 недели понедельник

Сезон: Осень и зима 23г
Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр (порциями) 20	20	5,26	5,32		70	0,14	27
	Бефстроганов из отварного мяса 45/45У(***)	90	10,34	13,41	3,4	191,73	0,05	93,02
	Паша гречневая разсыпчатая 180/7	187	6,4	6,3	45,4	288		183
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	3,5	1	45	219		420
	Итого за Завтрак		26	26,63	125	889,73	0,48	
	Обед							
	Суп щи из свежей капусты с картофелем 200/5(***)	200	1,36	4,48	6,72	72,8	9,6	55,04
	Котлеты Студенческие 90(***), с кур. груд.	90	13,02	18,83	14,22	282,46	0,13	757,03
	Картофель отварной 150/5(***)	150	2,9	3,25	22,08	132,5	6,08	144,06
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
Итого за Обед			21,6	27,64	92,32	702,16	33,39	
Итого за день			47,6	54,27	217,32	1591,89	33,87	

Рацион: 1,Мл+ОВЗ Осень 23г
2 недели вторник

Сезон: Осень и зима 23г
Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг творожный со сливочным молоком 150/10	160	16,6	12,4	30,9	450	16,11	243,05
	Каша молочная манная жидкая 180	180	5,4	10,2	16,8	194	0,48	205
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1		9,3	37	1,12	302
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1	45	219		420
	Хлеб витаминизированный 50							
Итого за Завтрак			26,1	23,6	102	900	17,71	
Обед	Салат овощной с зеленым горошком 60(***)	60	1,9	6	6,1	87	3,98	40,12
	Суп картофельный с бобовыми и гречками с мясными фрикадельками	264	7,63	8,71	24,9	210,2	4,85	65,08
	Жаркое по-домашнему 150н(***)	150	10,8	8,7	13,5	260,83	6,27	92,07
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
Итого за Обед			25,15	24,59	101,46	804,43	20,49	
Итого за день			51,25	48,19	247,46	1704,43	38,2	

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Осень 23г
2 недели среда

Сезон: Осень и зима 23г
Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Винегрет овощной 60(***)	60	1,2	1,38	4,32	32,4	3,11	42,07
	Плов из куриной грудки 220У(***)	220	18,59	25,85	45,58	488,56	4,87	131,19
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
	Мандарины 110	110	1,26	0,28	14,58	56		
Итого за Завтрак			28,55	28,51	132,98	884,96	20,46	
Обед	Суп овсяный с мясными фрикадельками	229	5,0	6,87	26,80	135,0	3,87	70,03
	Картофельное пюре 150	150	3	6	22	153	10,38	146,11
	Бефстроганов из отварного мяса 45/45У(***)	90	14,34	13,41	3,4	438,00	0,05	93,02
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
Итого за Обед			26,75	27,36	87,00	886,40	19,4	
Итого за день			55,3	55,87	206,6	1525,09	39,86	

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Осень 23г			Сезон: Осень и зима 23г					
2 неделя четверг			Возрастная категория: 7 - 11 лет					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Котлеты Студенческие 90(****) с кур. груд.	90	13,02	18,83	14,22	282,46	0,13	757,03
	Макаронные изделия отварные 180/5	185	3,3	4,7	39,4	230		227
	Какао с витаминами	200	3,9	3,1	25,16	145	0,42	15
	Витошка 200							
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	45	219		420
Итого за Завтрак			24,22	27,63	123,78	876,46	0,55	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты 60(****)	60	1,27	2,7	6,15	53,64	12,97	6,11
	Суп картофельный крупый рисовой 200(****)	200	1,7	4,08	9,92	84	6,4	63,08
	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	155	8,67	5,67	37,83	240		183
	Тефтели из говядины с рисом 60/30(****)	90	6,9	10,1	8,7	156		110,06
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
Итого за Обед		22,86	23,63	111,9	748,04	36,95		
Итого за день		47,08	51,26	235,68	1624,5	37,5		

Рацион: 1 Мл+ОВЗ Осень 23г

2 недели пятница

Сезон: Осень и зима 23г

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат Студенческий 60(***)	60	2,17	9,3	4,94	85,5	3,12	41,03
	Птица, тушенная в соусе с овощами 220(***) (грудка)	220	17,00	14,18	22,37	310,44	7,24	113,05
	Сок фруктовый 200	200	1		20,2	92	1	429
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	45	219		420
	Итого за Завтрак		24,17	24,48	92,51	706,94	11,36	
Обед	Суп рассольник домашний с мясными фрикадельками	229	5,07	6,95	13,34	137,4	8,4	59,06
	Рис припущенный 150г	150	3,77	4,37	38,92	209,86		610
	Азу из говядины 45/45(***)	90	13,91	12,50	2,29	226,64	0,98	94,08
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
	Итого за Обед		27,57	24,90	111,55	820,3	14,77	
Итого за день			59,63	51,9	204,06	1527,24	26,13	

Составил  Зарипова Гузель Мунзиповна