

«Утверждаю»
Председатель совета
ПК «Мелеузовское»
И.Г. Файзуллин



«Согласовано»
Директор МОБУ СОШ №5
А.Г. Лазарев
«12» 01 2026г.

«Согласовано»
Начальник МКУ Управления
образования муниципального
района Мелеузовский район РБ
А.Г. Сатлыков
«12» 01 2026г.

**Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся
в общеобразовательных учреждениях
муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан
для детей с 11 лет и старше (завтрак или обед)**

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак или обед

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ТТК 2	Котлеты из птицы с соусом	100	17,29	5,32	10,41	160,07
212	Макаронные изделия отварные	180	6,33	5,01	39,03	241
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	70	4	0,6	29,2	146
	Масса порций	550				
Итого за Завтрак			32	15	91	655
Обед						
148	Суп - лапша домашняя	250	2,6	4,25	11,6	116,2
ТТК 5	Гуляш из мяса птицы	90	13,63	11,70	12,47	279,00
511,00	Рис припущенный	180	7,14	12,1	51,9	242,46
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
Итого за обед		780	27,57	28,65	115,17	823,00
Итого за день		1330,00	59,57	43,65	206,17	1478,00

ерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

ацион: Школьное меню

День: вторник

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак или обед

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302	Каша молочная овсяная 250/10	260	9,8	16,66	43,3	363,3
306/3	Яйцо отварное	40	6,86	6,21	0,38	84,78
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
		560	21	23,0	83,0	634
Итого за Завтрак						
Обед						
78	Свекла отварная порционная	100	1,3	4,5	7,6	78
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	5,25	7,53	29,50	198,20
97,00	Жаркое по- домашнему с птицей	180	18,53	17,2	18,05	272
294	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
Итого за обед		800	29,58	29,93	115,55	815,20
Итого за день		1360	50,58	52,93	198,55	1449,20

енно и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3).

льное меню

категория: с 12 и старше Завтрак или обед

День: среда

Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	Огурцы соленые	100	2,1	6,27	16,22	107,13
00	Плов из мяса птицы (филе)	180	11,50	16,25	41,27	352,68
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	61,5
00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	70	4,67	0,7	48,67	171
		550				
Итого за Завтрак			18,57	23,22	112,86	692,31
54,00	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	260	2,13	5,25	15,38	120
106,00	Тефтели из говядины с рисом	90	16,07	16,19	3,69	225,7
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,79	8,24	42,85	285,14
648	Кисель	200	0,00	0,00	5,20	21,2
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	70	4,67	0,7	48,67	171
Итого за обед		800	33	30	116	823
Итого за день		1350	51	54	229	1515

Школьное меню

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак или обед

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
8	Йогурт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
311,00	Каша молочная "Дружба" с маслом (200/5)	205	20,2	24,4	62,7	291
***	Фрукты свежие	100	0,56	0,56	13,72	81,8
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	40
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
	Масса порций	655	27	28,7	115,1	596
Итого за Завтрак						
Обед						
21,00	Салат витаминный	60	0,98	2,70	6,67	54,00
63	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,5	19,3	112
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,5	252,6
233,00	Мясо птицы(филе), припущенное в томатном соусе	90	22,03	19,99	13,26	280
685	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
Итого за обед		830	36	31	117	857
Итого за день		1485	49,35	43,56	192,52	1453,27

...ное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

...ион: Школьное меню

День: пятница

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак или обед

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
106	Тефтели из говядины с рисом(60/40)	100	8,4	13,28	10,07	193,38
297	Каша перловая рассыпчатая	180	5,40	4,70	37,20	216
287	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	70	4,67	0,7	48,67	171
	Масса порций	550				
Итого за Завтрак			22	21	114	689
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми	250	5,51	4,74	25,74	150
388,00	Котлеты рыбные	60	12,7	8,5	12,2	177
234,00	Соус томатный	40	0,4	1,87	2,53	29
173	Каша гречневая вязкая	180	10,40	6,80	45,40	288
685,00	Чай с сахаром	200	0	0	9,9	40
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	70	4,67	0,7	48,67	171
Итого за обед			34	23	144	855
Итого за день			1350	55,35	44,09	258,88
						1544,38

Мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак или обед

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
103,00	Фрикадельки мясные с соусом	100	10,57	13,1	7,8	154
511	Рис припущенный	180	4,14	6,48	41,9	242,46
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,9	40
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	70	4,67	0,7	48,67	171
	Масса порций	550				
Итого за Завтрак			19	20	108	607
Обед						
63	Суп картофельный с крупой	250	3,53	4,53	24,65	119
128	Котлеты куриные с соусом (60/40)	100	11,12	13,6	9	203
107,00	Пюре гороховое	180	17,7	5,8	41,6	292
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,90	40,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	70	4,67	0,7	48,67	171
Итого за обед			800	37,02	24,63	133,82
Итого за день			1350	56,02	45,11	241,82
						1432,00

Исмерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак или обед

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
78,00	Свекла отварная порционная	100	1,3	4,5	7,6	76,1
97,00	Жаркое по-домашнему с птицей	180	17,5	15,8	34,6	189
693,00	Какао с молоком	200	4,60	7,70	25,6	107,20
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	70	4,67	0,7	48,67	171
	Масса порций	550				
Итого за Завтрак			28	29	116	543
Обед						
54	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	260	2,13	5,25	15,38	123
95,00	Гуляш из мяса птицы	90	13,63	11,70	2,47	167,00
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,79	10,24	42,85	285,14
631,00	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,10	17,2	68,00
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	70	4,67	0,7	48,67	171
Итого за обед			800	30,42	28,00	126,57
Итого за день			1350	58,49	57,00	242,57
						1357,00

Школьное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Тип: Школьное меню
 Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак или обед

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			4	5	6	
1	2	3				7
Завтрак						
106	Тефтели из говядины с рисом (60/40)					
212	Макаронные изделия отварные	100	8,4	13,28	10,07	193,38
648	Кисель плодово-ягодный	180	6,98	5,17	44,5	252,6
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	200	0	0	5,2	21,2
	Масса порций	70	4,67	0,7	48,67	171
Итого за Завтрак		550				
			20	19,1	108,4	638
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми	250	10,5	12,74	25,74	215
ТТК6	Котлеты рыбные с соусом	100	8,45	9,33	12,68	189
138,00	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	199
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	70	4,67	0,7	48,67	171
Итого за обед		800	27,30	28,67	121,07	814,00
Итого за день		1350	47,35	47,77	229,51	1452,10

Школьное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Район: Школьное меню

Возрастная категория: с 12 и старше Завтрак или обед

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
4,00	Бутерброд с сыром					
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	40	5	3	14,5	107
233	Мясо птицы(филе), припущенное в томатном соусе	180	10,40	6,80	45,40	288,00
685,00	Чай с сахаром	90	22,03	19,99	3,26	280
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	200	0	0	9,98	40,0
	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	40	2	0,3	14,6	73
	Масса порций	550				
Итого за Завтрак			39	30,1	87,74	788,0
Обед						
53	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	5,25	7,53	9,29	156,00
103,00	Фрикадельки мясные с соусом	100	10,57	14,1	7,8	202
511,00	Рис припущенный	180	7,14	6,48	51,9	242,46
631	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	17,2	68
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
Итого за обед			800	27,16	28,81	115,39
Итого за день			1350	66,56	58,90	203,13
						1602,00

Школьное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Школьное меню

Целевая категория: с 12 и старше Завтрак или обед

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311,00	Каша молочная пшеничная с маслом (200/5)	205	16,2	18,44	32,77	292
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,90	40,0
***	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	89
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
	Масса порций	555				
			20	19	78	543
Итого за Завтрак						

Обед

56	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	5,82	7,55	22,26	187,3
98,00	Биточки мясные с соусом	100	16	15,1	0	188
212	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	54,5	252,6
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,90	40,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
		800	33	28	116	814
Итого за обед			52,50	47,76	194,00	1357,00
Итого за день		1355				