

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ лицей г. Янаул



МР Янаульский район РБ

А.М.Галиев

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 : от 12 и старше.

сезон весна 2025г.

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13

### Примерное меню

Рацион: Стр+ОВЗ Весна 25 №1

Сезон: весна 25г.

1неделя понедельник

Возрастная категория: 12 лет и старше

Применение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак старше</b>								
	Макаронные изделия отварные 200/8	200	7,36	6,55	43,82	268,18		227,01
	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом(60/40(***))	100	13,33	18,33	10	263,33	4,32	8,2
	Витаминизированный кисель Витошка 200	200			19,2	76	16,08	305
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
<b>Итого за Завтрак старше</b>			<b>28,19</b>	<b>25,88</b>	<b>118,02</b>	<b>826,51</b>	<b>20,4</b>	
<b>Обед старше</b>								
	Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/40(***)	250	7,9	4,3	31,5	199	4,66	65,14
	Фрикадельки мясные 24	24	3,39	2,79	2,46	48,6		66
	Плов из филе птицы 200У(***)	200	12,9	23,5	41,44	444,15	4,43	131,16
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 80	80	5,76	1,44	34,4	167,2	6,8	421,02
<b>Итого за Обед старше</b>			<b>30,10</b>	<b>32,03</b>	<b>118,8</b>	<b>893,95</b>	<b>15,89</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>58,29</b>	<b>57,91</b>	<b>236,82</b>	<b>1720,46</b>	<b>36,29</b>	

МАУ "Оператор питания Школьник"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Рацион: Стр+ОВЗ Весна 25 №1

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13  
 Сезон: весна 25г.

1 неделя вторник

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак старше</b>								
	Огурцы свежие порционно 100	100	0,75	4,5	6,5	55	3,84	14,07
	Гуляш из отварного мяса 100Н(****)	100	15,67	15,78	3,56	221,11	1,13	91,09
	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	180	10,4	6,8	45,4	288		183
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
<b>Итого за Завтрак старше</b>			<b>34,32</b>	<b>28,08</b>	<b>123,96</b>	<b>872,11</b>	<b>17,45</b>	
<b>Обед старше</b>								
	Суп картофельный крупой рисовой 250(****)	250	2,6	2,5	19,3	112	7	63,07
	Макаронные изделия отварные 180/5	180	6,6	4,7	39,4	230		227
	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом60/40(****)	100	9,33	18,33	10	363,33	4,32	8,2
	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
<b>Итого за Обед старше</b>			<b>23,00</b>	<b>26,61</b>	<b>103,5</b>	<b>865,73</b>	<b>16,42</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57,32</b>	<b>54,69</b>	<b>227,46</b>	<b>1737,84</b>	<b>33,87</b>	

МАУ "Оператор питания Школьник"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Стр+ОВЗ Весна 25 №1

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13  
 Сезон: весна 25г.

1 неделя среда

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак старше</b>								
	Котлеты Студенческие с томатным соусом60/40(***)	100	14,46	20,92	15,8	413,85	0,14	103,03
	Каша молочная рисовая жидкая 180	180	4,5	7,2	27,6	294	0,48	207
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб пшеничный витаминизированный 70	70	5,25	1,26	31,5	153,3		420,03
<b>Итого за Завтрак старше</b>			24,31	29,38	83,9	896,15	0,62	
<b>Обед старше</b>								
	Помидоры свежие порционно 100	100	0,86	4,5	4,5	63,74	6,9	13,05
	Суп щи из свежей капусты с картофелем 250/10(***)	250	1,7	5,6	8,4	91	12	55,03
	Жаркое по-домашнему 180(***)	180	22,96	19,08	62,2	434	7,52	98,12
	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
<b>Итого за Обед старше</b>			30,34	30,36	132,1	835,14	31,81	
<b>Итого за день</b>			54,65	59,74	216	1731,29	32,43	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанГиг 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Стр+ОВЗ Весна 25 №1

Сезон: весна 25г.

1 неделя четверг

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак старше</b>								
	Помидоры свежие порционно 100	100	0,86	4,5	4,5	63,74	6,9	13,05
	Картофельное пюре 180(****)	180	3,7	5,9	24	259	12,45	146,1
	Рыба тушеная в томате с овощами 100г(****)	100	15,47	7,73	3,13	244	1,69	80,04
	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
<b>Итого за Завтрак старше</b>			<b>28,03</b>	<b>19,23</b>	<b>107,83</b>	<b>906,74</b>	<b>21,33</b>	
<b>Обед старше</b>								
	Огурцы свежие порционно 100	100	0,75	4,5	6,5	55	3,84	14,07
	Суп Борщ с капустой и картофелем 250/10(****)	250	1,7	5	11,6	97	7,94	58,07
	Купеш с мясом (гречка) 32/180(****)	212	19,85	26,95	47,81	441,14		58,11
	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
<b>Итого за Обед старше</b>			<b>26,62</b>	<b>37,50</b>	<b>115,21</b>	<b>807,54</b>	<b>29,36</b>	
<b>Итого за День</b>			<b>54,65</b>	<b>56,73</b>	<b>223,04</b>	<b>1714,02</b>	<b>50,69</b>	



1 неделя пятница

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак старше</b>								
	Сыр (порциями) 15(УФА)	15	3,48	4,4		154,6		42
	Каша молочная Дружба220	220	6,78	9,33	36,08	356	0,58	210
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб пшеничный витаминизированный 80	80	6	1,44	36	175,2		420,02
<b>Итого за Завтрак старше</b>			16,36	15,17	81,08	720,1	0,58	
<b>Обед старше</b>								
	Помидоры свежие порционно 100	100	0,86	4,5	4,5	63,74	6,9	13,05
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250(***)	250	2,7	2,5	18,8	211	6,6	61,06
	Фрикадельки мясные 24	24	3,39	2,79	2,46	48,6		66
	Птица, тушеная в соусе с овощами 180(***)	180	24,9	24,6	59,2	430	5,92	113,1
	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
<b>Итого за Обед старше</b>			36,64	35,60	141,90	999,74	24,81	
<b>Итого за день</b>			53,00	50,77	222,98	1719,84	25,39	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Стр+ОВЗ Весна 25 №1

Сезон: весна 25г.

2 неделя понедельник

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак старше</b>								
	Плов из филе птицы 250у(***)	250	11,13	29,38	51,8	555,18	5,53	131,14
	Сок фруктовый 200	200	1		20,2	92	1	429
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 50	50	7,2	1	43	209		421
<b>Итого за Завтрак старше</b>			26,83	31,38	160	1075,18	6,53	
<b>Обед старше</b>								
	Суп картофельный с бобовыми и грибами 250/40(***)	250	7,9	4,3	31,5	199	4,66	65,14
	Рыба тушеная в томате с овощами 100Н(***)	100	15,47	7,73	3,13	144	1,69	80,04
	Картофельное пюре 180(***)	180	3,7	5,9	24	166	12,45	146,1
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
<b>Итого за Обед старше</b>			31,39	19,01	107,93	723,4	36,38	
<b>Итого за день</b>			58,22	50,39	267,93	1798,58	42,91	

МАУ "Оператор питания Школьник"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Стр+ОВЗ Весна 25 №1

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13

Сезон: весна 25г.

2 неделя вторник

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак старше</b>								
	Сырники из творога 100/8	100	21,15	4,3	25,25	343	0,05	217,03
	Каша молочная манная жидкая 180	180	5,4	7,2	26,8	194	0,48	205
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1		9,3	37	1,12	302
	Хлеб пшеничный витаминизированный 70	70	5,25	1,26	31,5	153,3		420,03
<b>Итого за Завтрак старше</b>			31,9	12,76	92,85	727,0	1,65	
<b>Обед старше</b>								
	Суп кудрявый 250(***)	250	1,8	4,2	10,7	88	8,52	69,18
	Котлеты Студенческие с томатным соусом60/40(***)	100	14,46	20,92	15,8	413,85	0,14	103,03
	Каша молочная пшениная жидкая 180	180	6,5	16	65,9	321	0,46	208
	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
<b>Итого за Обед старше</b>			27,18	42,2	127	983,00	14,22	
<b>Итого за день</b>			59,08	54,96	219,85	1710,00	15,87	



МАУ "Оператор питания Школьник"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Стр+ОВЗ Весна 25 №1

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13  
 Сезон: весна 25г.

2 неделя среда

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак старше</b>								
	Помидоры свежие порционно 100	100	0,86	4,5	4,5	63,74	6,9	13,05
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики"), 100(***)(УФА)	100	7,67	11,22	9,67	173,33		202,02
	Макаронные изделия отварные 180/5	180	6,6	4,7	39,4	230		227
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
<b>Итого за Завтрак старше</b>			<b>22,63</b>	<b>21,42</b>	<b>122,07</b>	<b>775,07</b>	<b>19,38</b>	
<b>Обед старше</b>								
	Суп свекольник 250/10(***)	250	2	5,1	13,7	108	4,84	70,02
	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	180	10,4	6,8	45,4	288		183
	Гуляш из отварного мяса 100Н(***)	100	15,67	15,78	3,56	302,53	1,13	91,09
	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
<b>Итого за Обед старше</b>			<b>32,89</b>	<b>28,86</b>	<b>119,66</b>	<b>945,00</b>	<b>11,36</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55,52</b>	<b>50,28</b>	<b>241,73</b>	<b>1720,00</b>	<b>30,74</b>	

МАУ "Оператор питания Школьник"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Стр+ОВЗ Весна 25 №1

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13  
 Сезон: весна 25г.

2 неделя четверг

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак старше</b>								
	Бутерброд с маслом и сыром	100	7,5	1,8	63	319		420,06
	Каша кукурузная молочная жидкая 200/5	200	6	8	36,4	336	0,5	196
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
<b>Итого за Завтрак старше</b>			14	9,9	130,0	776	0,79	
<b>Обед старше</b>								
	Огурцы свежие порционно 100	100	0,75	4,5	6,5	55	3,84	14,07
	Суп щи из свежей капусты с картофелем 250/10(****)	250	1,7	5,6	8,4	191	12	55,03
	Фрикадельки мясные 24	24	3,39	2,79	2,46	48,6		66
	Макаронь запеченные с сыром (УФА)180	180	25,97	28,4	47,2	376,32	0,13	213,07
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1		9,3	37	1,12	302
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
<b>Итого за Обед старше</b>			36,23	42,40	99,60	833,00	22,19	
<b>Итого за день</b>			50,23	52,50	230,00	1715,00	22,98	

МАУ "Оператор питания Школьник"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Стр+ОВЗ Весна 25 №1

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13  
 Сезон: весна 25г.

2 неделя пятница

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак старше</b>								
	Огурцы свежие порционно 100	100	0,75	4,5	6,5	55	3,84	14,07
	Птица, тушеная в соусе с овощами 200(****)	200	19,45	12,89	20,33	282,22	6,58	113,08
	Какао с витаминами	200	3,9	3,1	25,16	236	0,42	306
	Витшока 200							
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
<b>Итого за Завтрак старше</b>			<b>31,6</b>	<b>21,49</b>	<b>96,99</b>	<b>792,00</b>	<b>10,84</b>	
<b>Обед старше</b>								
	Помидоры свежие порционно 100	100	0,86	4,5	4,5	63,74	6,9	13,05
	Сул картофельный с макаронными изделиями 250(****)	250	2,7	2,5	18,8	211	6,6	61,06
	Каша из риса с мясом и овощами 180(****)	180	10,44	22,26	28,56	398	3,36	131,41
	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
<b>Итого за Обед старше</b>			<b>18,82</b>	<b>30,44</b>	<b>108,86</b>	<b>918,78</b>	<b>22,25</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50,42</b>	<b>51,93</b>	<b>205,85</b>	<b>1710,00</b>	<b>33,09</b>	

Составил



Харламова Эльвера Борисовна