

СОГЛАСОВАНО:

Директор МНБОУ 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 7-11лет.

Сезон весна 2025г.

Примерное меню

Рацион: МГ+ОВЗ Весна 25

Сезон: весна 25г.

1 неделя понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак младшие								
	Макаронные изделия отварные 180/5	180	6,6	4,7	39,4	230		227
	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом(60/30(***))	90	12	16,5	9	237	3,89	8,19
	Витаминизированный кисель Вигошка 200	200			19,2	76	16,08	305
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
Итого за Завтрак младшие			26,1	22,2	112,6	762	19,97	
Обед младшие								
	Суп картофельный с бобовыми и гречками 200(40(***))	200	4,24	5,92	22,4	161,6	4,85	65,08
	Фрикадельки мясные 24	24	3,39	2,79	2,46	48,6		66
	Плов из филе птицы 180У(***).	180	15,21	21,15	37,29	399,73	3,99	131,37
	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 младшие			27,26	30,94	96,95	770,33	13,94	
Итого за день			53,36	53,14	209,55	1532,33	33,91	

МАУ "Оператор питания Школьник"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: МП+ОВЗ Весна 25

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13

Сезон: весна 25г.

1 неделя вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак младшие								
	Огурцы свежие порционно 60	60	0,45	2,7	3,9	33	2,3	14,03
	60							
	Гуляш из отварного мяса 45/45	45/45	14,1	14,2	3,2	199	1,02	91,08
	45/45Н(***)							
	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	150	8,67	5,67	37,83	240		183
	Напиток ягодный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
	Итого за Завтрак младшие		30,72	23,57	113,43	780	15,8	
Обед младшие								
	Суп картофельный крутой рисовой 200(***)	200	1,7	4,08	9,92	84	6,4	63,08
	Макаронные изделия отварные 150/5	150	5,5	3,92	32,83	191,68		227
	Котлеты рубленные из птицы с томатным соусом60/30(***)	90	12	16,5	9	237	3,89	8,19
	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 младшие		23,62	25,58	86,55	673,08	15,39	
	Итого за день		54,34	49,15	199,98	1453,08	31,19	

МАУ "Оператор питания "Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: МЛ+ОВЗ Весна 25

Сезон: весна 25г.

1неделя среда

Возрастная категория: 7-11лет

Примем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак младшие								
	Котлеты Студенческие с томатным соусом(60/30(***)	90	15,02	15,83	14,22	282,46	0,13	103,02
	Каша молочная рисовая жидкая 180	180	4,5	7,2	27,6	194	0,48	207
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
Итого за Завтрак младшие			25,12	24,03	95,82	730,46	0,61	
Обед младшие								
	Помидоры свежие порционно 70	70	0,6	3,15	3,15	44,62	4,83	13,1
	Сул ши из свежей капусты с картофелем 200/5(***)	200	1,36	4,48	6,72	72,8	9,6	55,04
	Жаркое по-домашнему 150н(***)	150	17,8	15,96	37,3	360	6,27	92,07
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 80	80	5,76	1,44	25,8	167,2	6,8	421,02
Итого за Обед младшие			26,00	25,13	104,81	765,62	27,79	
Итого за День			51,12	52,16	200,63	1496,08	28,4	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Мл+ОВЗ Весна 25

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Сезон: весна 25г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак младшие								
	Помидоры свежие порционно 60	60	0,52	2,7	2,7	38,24	4,14	13,06
	Картофельное пюре 180(***)	180	3,7	5,9	24	166	12,45	146,1
	Рыба тушеная в томате с овощами 45/45Н	90	13,92	6,96	2,82	129,6	1,52	80
	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 младшие			26,14	16,66	105,72	673,84	18,4	
Обед младшие								
	Омурцы свежие порционно 60	60	0,45	2,7	3,9	33	2,3	14,03
	Суп борщ с капустой и картофелем 200/5(****)	200	1,36	4	9,28	77,6	6,35	58,08
	Кугеш с мясом (гречка) 32/180(****)	212	19,85	18,95	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
Итого за Обед младшие			25,98	26,73	110,29	766,14	26,23	
Итого за день			52,12	43,39	216,01	1439,98	44,63	

1неделя четверг

Возрастная категория: 7-11лет

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: МП+ОВЗ Весна 25

Сезон: весна 25г.

2 недели вторник

Возрастная категория: 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак младшие								
	Сырники из творога 100/8	100	21,15	4,3	25,25	226	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 50	50	7,5	1	45	219		420
Итого за Завтрак младшие			34,15	12,5	106,35	676	1,65	
Обед младшие								
	Суп кудрявый 200 (***)	200	1,44	3,36	8,56	70,4	6,82	3,5
	Котлеты Студенческие с томатным соусом 60/30 (***)	90	13,02	18,83	14,22	282,46	0,13	103,02
	Каша молочная пшенная жидкая 180	180	6,5	8	30,7	221	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
Итого за Обед младшие			25,38	31,27	88,28	734,26	12,51	
Итого за день			59,53	43,77	194,63	1410,26	14,16	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Район: Мл+ОВЗ Весна 25

Сезон: весна 25г.

2неделя среда

Возрастная категория: 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак младшие								
	Помидоры свежие	60	0,52	2,7	2,7	38,24	4,14	13,06
	порционно 60							
	Тедтели из говядины с рисом ("ежки"), 60/30(***)(УФА)	60/30	6,9	10,1	8,7	156		202
	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
Итого за Завтрак младшие			21,52	18,5	119,3	732,24	16,62	
Обед младшие								
	Суп свекольник 200/5(****)	200	1,6	4,08	10,96	86,4	3,87	70,03
	Гуляш из отварного мяса 45/45Н(****)	45/45	14,1	14,2	3,2	199	1,02	91,08
	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	150	8,67	5,67	37,83	240		183
	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 младшие			29,19	25,13	108,99	771,8	10,28	
Итого за день			50,71	43,63	228,29	1504,04	26,9	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Мп+ОВЗ Весна 25

Сезон: весна 25г.

2неделя четверг

Возрастная категория: 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак младшие								
	Бутерброд с маслом и сыром	100	12,0	11,8	45	285		420,06
	Каша кукурузная молочная жидкая 200/5	200	7	8	36,4	301	0,5	196
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
Итого за Завтрак младшие			20	19,9	112,6	707	0,79	
Обед младшие								
	Огурцы свежие порционно 60	60	0,45	2,7	3,9	33	2,3	14,03
	Суп щи из свежей капусты с картофелем 200/5(***)	200	1,36	4,48	6,72	72,8	9,6	55,04
	Фрикадельки мясные 24	24	3,39	2,79	12,28	48,6		66
	Макаронны запеченные с сыром (УФА)180	180	18,56	14,2	39,4	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
Итого за Обед младшие			28,18	25,25	97,40	693,00	18,25	
Итого за день			48,18	45,15	210,00	1400,00	19,04	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Мл+ОВЗ Весна 25

Сезон: весна 25г.

2 недели пятница

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак младшие								
	Огурцы свежие порционно 60	60	0,45	2,7	3,9	33	2,3	14,03
	Птица, тушеная в соусе с овощами 200(****)	200	19,45	12,89	20,33	282,22	6,58	113,08
	Какао с витаминами 200	200	3,9	3,1	25,16	145	0,42	306
	Витшока 200							
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
Итого за Завтрак младшие			31,3	19,69	94,39	679,22	9,3	
Обед младшие								
	Помидоры свежие порционно 60	60	0,52	2,7	2,7	38,24	4,14	13,06
	Сул картофельный с макаронными изделиями 200(****)	200	2,16	2	15,04	88,8	5,28	61,07
	Каша из риса с мясом и овощами 180(****)	180	10,44	22,26	28,56	363	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
Итого за Обед младшие			17,94	28,14	103,3	736,44	18,17	
Итого за день			49,24	47,83	197,69	1415,66	27,47	

Составил  Харламова Эльвера Борисовна