

СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ лицей г. Янаул

МР Янаульский район РБ

А.М.Галиев

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Оператор питания Школьник»

МР Янаульский район РБ



И.Ж. Гараев

Примерное 2-х недельное меню организации

питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях

МР Янаульский район Республики Башкортостан

Возрастная категория : от 12 лет и старше.

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13

Примерное меню

Рацион: Стр+ОВЗ Осень-Зим 23

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

1 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			
Завтрак старшие								
	Макароньы запеченные с сыром (УФА)220	220	17,00	19,50	35,90	369,00	0,16	213
	Витаминизированный кисель Витошка 200	200			19,0	76	16,08	305
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
	Пирожное студенческое 80	80	5,00	3,00	46,17	225,00	0,06	784
Итого за Завтрак старшие			26,00	23,50	136,1	805,00	16,3	
Обед старшие								
	Суп борщ с капустой и картофелем 250/10(****)	250	2,4	6	15,4	133	7,94	58
	Плов из отварной говядины 220(****)	220	18,50	20,00	50,00	465,0	0,79	120,00
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,0	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,00	1,00	35,0	125,4	5,1	421
	Сок 0,2	200	1	0,2	20	92	1	429
Итого за Обед старшие			26,4	28,0	151,40	936,0	15,12	
Итого за День			52,40	51,50	287,50	1741,00	31,42	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

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			
Завтрак старше								
	Салат Степной 100(****)	100	1,6	3,4	8,20	74,00	2,98	40,13
	Гуляш из отварного мяса 100Н(****)	100	13,40	13,40	3,10	188,00	1,13	91,09
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,60	6,80	46,30	312		183
	Напиток яблочный 200	200			24,0	94	1,00	320
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
Итого за Завтрак старше			29,60	24,60	116,60	803,00	5,11	
Обед старше								
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250(****)	250	5,5	4,5	20,2	149	6,6	61,06
	Фрикадельки мясные 24	24	7,97	6,01	0,50	88,0		66
	Картофель отварной 200/5(****)	200	4,00	4,90	30,10	189	8,3	144,00
	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом60/40(****)	100	12,50	12,90	99	208,00	17,86	248,0
	Чай с сахаром 200	200	0,2		9,1	36		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	60	5,00	1,00	35,0	146,0	5,95	421,00
Итого за Обед старше			35,20	29,30	194,20	1016,00	24,97	
Итого за день			64,80	55,29	217,09	1819,00	41,44	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Стр+ОВЗ Осень-Зим 23

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

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			
Завтрак старшие								
	Котлеты Студенческие с томатным соусом 60/40(****)	100	16,00	18,70	15,8	294,00	0,14	103
	Рис припущенный 180У	180	4,52	5,76	54,3	253,80		8,2
	Чай с сахаром 200	200	0,2		9	36		300
	Хлеб пшеничный	70	7,5	1	45	220		420
	Витаминизированный 50							
Итого за Завтрак старшие			28,22	25,46	124,1	897,00	0,14	
Обед старшие								
	Салат овощной с зеленым горошком 100(****)	100	1,98	6,26	6,35	90,63	4,15	40,14
	Суп свекольник 250/10(****)	260	3	4,5	15,0	115	4,84	70,02
	Фрикадельки мясные 24	24	7,97	6,01	0,50	88,0		66
	Жаркое по-домашнему 200(****)	200	21,07	21,2	18	347,78	8,36	98
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	123	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	7,20	1,00	43,0	209,0	5,1	421
Итого за Обед старшие			41,22	39,06	114,06	973,00	22,74	
Итого за день			59,84	63,68	214,01	1870,00	22,88	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Стр+ОВЗ Осень-Зим 23

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

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			
Завтрак старше								
	Салат из белокочанной капусты 100(****)	100	2	4,5	10,3	94,0	21,62	6,00
	Картофельное пюре 180(****)	180	4,7	5,9	24	168	12,45	146,1
	Рыба тушеная в томате с овощами 100H(****)	100	8,90	4,40	4,70	94	1,69	80,00
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,0	123	0,29	310
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	220		420
Итого за Завтрак старше			24,00	15,90	115,00	699,0	36,05	
Обед старше								
	Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/40(****)	290	7,9	4,3	31,5	204	4,66	65,14
	Фрикадельки мясные 24	24	7,97	6,01	0,50	88,0		66
	Кулеш с мясом (гречка) 32/180(****)	212	19,85	18,95	97,80	441,14		58,11
	Напиток яблочный 200	200			24,0	94	12,48	320
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	80	7,20	1,00	43,0	209,0	5,1	421
Итого за Обед старше			42,90	30,30	196,80	1036,00	22,24	
Итого за день			64,63	46,35	244,7	1735,00	58,29	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Рацион: Стр+ОВЗ Осень-Зим 23

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			
Завтрак старшие								
	Масло (пшеница) 10	10	0,1	8,30	0,14	75		1
	Каша молочная Дружба 180	180	10,7	7,8	30,1	271	0,47	210
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,2		9,3	38	1,12	302
	Хлеб пшеничный	50	12,5	1	45	220		420
	Витаминизированный 50					83,19	37,93	424,01
	Яблоки 200	200	0,8		19,59	887,00	39,52	
Итого за Завтрак старшие			24,3	17,10	104,00	887,00	39,52	
Обед старшие								
	Винегрет овощной 100(****)	100	2	2,3	8,2	66	5,18	42,11
	Суп картофельный с лапшой домашней 250(****)	250	2,88	2,30	17,88	109	6,6	62
	Фрикадельки мясные 24	24	7,97	6,01	0,50	88,0		66
	Рагу овощное с мясом 200(****)	200	18,7	22,8	18,8	355		115,02
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,0	123	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	60	7,20	1,00	43,0	209,0	5,95	421,03
Итого за Обед старшие			39,00	35	119,40	950,0	18,02	
Итого за день			63,30	52,10	223,40	1837,00	57,54	

МАУ "Оператор питания Школьных"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Стр+ОВЗ Осень-Зим 23

2 недели понедельник

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возрастная категория: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак старшеше								
	Сыр (порциями) 20	20	5	5,3	0,0	70	5,18	42
	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом(60/40(****))	100	12,50	18,33	16	208,00	4,32	8,2
	Макаронные изделия отварные 180/5	180	6,6	4,7	40,0	233		227
	Сок фруктовый 200	200	1		20,2	92	1	429
	Хлеб пшеничный витаминизированный 60	60	7,5	1,0	45	220,0		420
	Итого за Завтрак старшеше		33,00	29,30	120,9	823,00	10,5	
Обед старшеше								
	Суп щи из свежей капусты с картофелем 250/10(****)	260	2,0	5,6	8,8	96	12	55
	Рыба тушеная в томате с овощами 100Н(****)	100	31,00	4,40	4,70	94	1,69	80,04
	Рис припущенный 180У	180	4,52	5,76	54,2	353,80		610,01
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	60	7,20	1,00	43,0	209,0	6,8	421,02
	Напиток яблочный 200	200			24,0	94	12,48	320
	Итого за Обед старшеше		44,70	42,40	134,70	905,00	32,97	
	Итого за день		77,70	71,70	255,60	1728,00	43,47	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Стр+ОВЗ Осень-Зим 23

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Знеделя 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			
Завтрак старше								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/10(УФА)	160	28,90	20,30	43,2	475,00	0,55	239
	Каша молочная манная жидкая 180	180	5,5	7,4	27,3	100	0,48	205
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,2		9,3	38	1,12	302
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
Итого за Завтрак старше			42,22	28,70	124,8	832,00	2,15	
Обед старше								
	Салат Витаминный 100(****)	100	1,6	4,5	10,8	93	13,88	21,1
	Суп картофельный с бобовыми и грибами 250/20(****)	270	7,3	4,4	30,8	204	4,66	65,07
	Фрикадельки мясные 24	24	3,39	2,79	2,46	48,6		66
	Жаркое по-домашнему 220г(****)	220	23,17	23,32	19,8	382,56	9,19	98
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,0	123	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	7,20	1,00	43,0	209,0	5,1	421
Итого за Обед старше			40,88	36,19	121,86	966,56	33,12	
Итого за день			83,1	64,9	246,66	1758,79	35,27	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Район: Стр+ОВЗ Осень-Зим 23

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Знеделя 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			
Завтрак старшие								
	Винегрет овощной 100(****)	100	1,40	2,60	8,2	66	0,14	42
	Плов из филе птицы,220У	220	19,59	24,85	45,58	488,56	4,87	131,15
	Напиток яблочный 200	200			23,5	98	12,48	320
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	7,5	1	45,0	220		420
Итого за Завтрак старшие			28,5	28,45	122,28	873,00	17,49	
Обед старшие								
	Суп кудрявый с мясными фрикадельками 250/24(****)	274	9,8	10,2	11,2	88	8,52	69,13
	Картофельное пюре 180(****)	180	3,7	5,9	24	168	12,45	146,1
	Котлеты Студенческие с томатным соусом60/40(****)	100	28,90	20,92	15,8	313,85	0,14	103,03
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	7,20	1,00	42,0	209,0	5,1	421
Итого за Обед старшие			49,70	38,0	102,0	1060,00	26,21	
Итого за День			53,48	64,53	185,88	1933,00	43,7	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Стр+ОВЗ Осень-Зим 23

Знеделя четверг

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возрастная категория: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак старше								
	Тертые из говядины с рисом ("ежики"). 100(****)(УФА)	100	9,20	13,50	11,60	307,00		202,02
	Каша молочная пшеничная жидкая 180	180	6,7	8	32,6	222	0,46	208
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	8	1,0	45	220,0		420,01
Итого за Завтрак старше			28,40	22,45	98,20	784,00	0,46	
Обед старше								
	Салат Степной 100(****)	100	1,5	3,5	8,20	74,00	2,86	40,13
	Суп картофельный крупный рисовой 250(****)	250	2,6	2,1	19,3	113	7	63,12
	Фрикадельки мясные 24	24	7,97	6,01	0,50	88,0		66
	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	180	10,4	6,8	46,3	312		183
	Азу из говядины 50/50(****)	100	14,30	20,50	3,00	255,00	1,09	95,00
	Напиток яблочный 200	200			24,0	98	12,48	320
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	7,20	1,00	43,0	209,0	5,1	421
Итого за Обед старше			44,00	39,90	144,30	1149,00	28,53	
Итого за день			72,40	62	242,50	2033,0	28,99	

МАУ "Оператор питания Школьник"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Стр+ОВЗ Осень-Зим 23

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

2 недели 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			
Завтрак старше								
	Салат Студенческий 100(****)	100	3,63	10,5	8,25	142,5	5,21	41,12
	Птица, тушеная в соусе с овощами 200(****)	200	19,45	12,89	20,33	282,22	6,58	113,08
	Какао с витаминами Витолка 200	200	3,9	3,1	25,16	145	0,42	306
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,25	1,26	31,5	153,3		420,03
Итого за завтрак старше			32,23	27,75	85,24	723,02	12,21	
Обед старше								
	Суп рассольник домашний 250/10(****)	260	2,1	5,2	13,6	111	10,5	59,05
	Фрикадельки мясные 24	24	3,39	2,79	2,46	48,6		66
	Каша из риса с мясом и овощами	260	11,6	24,73	31,73	403,33	3,73	131,34
	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 старше			21,91	33,9	104,79	1010,00	19,62	
Итого за день			54,14	61,65	190,03	1733,00	31,83	

Составил _____

Зарилова Гузель Мунильевна

Утвердил _____

