

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 7- 11 лет.

Сезон осень – зима

2023г

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

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

Приним 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 рубленые 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 Витолка 200	200			19,2	76	16,08	305
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	7,5	1	45	219		420
	Итого за Завтрак			24,5	24,35	111,64	771	19,26
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
	Итого за Обед			26,85	25,00	110,77	945	13,72
Итого за день			51,35	49,35	222,41	1716	32,98	

Рацион: 1 Млн+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 расщипчатая 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	0,04	610,01
	Суфле куриное 90/10(ГРУДКА)	100	12,2	18,76	2,7	444	0,04	142,03
	Чай с сахаром 20г	200	0,1		9	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
	Сулг картофельный с крутой 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 мясными фрикадельками 180(****)	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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная Дружба	180	9,6	7,6	29,5	209	0,47	210
	Чай с лимонном и сахаром	200	0,1		9,3	37	1,12	302
	Пирожное студенческое	80	4,8	16	20	320		752,04
	Хлеб пшеничный	50	7,5	1	35	219		420
	Витаминизированный	50				19,59	37,93	424,01
	Яблоки	200	0,8	24,6	113,39	868,19	39,52	
Итого за Завтрак			22,8	24,6	113,39	868,19	39,52	
Обед	Салат Витаминный	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	15,3	18,4	15,3	292	2,27	113,15
	175(***)							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный	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 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	Сыр (порцирами) 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	
	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	187	6,4	6,8	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 студеньские 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)			Энерге- тическая 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 витаминизированный 50	50	4,0	1	45	219		420	
	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 грибами с мясными фрикадельками 150н(****)	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 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	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 ягодный 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 свекольник 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
2 недели четверг

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	Котлеты Студенческие 90(***), с кур. груд.	90	13,02	18,83	14,22	282,46	0,13	757,03
	Макаронные изделия отвар.:ые 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
	Витолшка 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
	Сул картофельный крупной 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
	Тертелли 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	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
	Витаминизированный 60							
	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 неделя 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: тушеная 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	50	4,0	1	45	219		420
	Витаминизированный 50							
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 150У	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,98	94,08
	Азу из говядины 45/45(****)	90	13,91	12,50	2,29	226,64	0,29	310
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121		
	Хлеб рж-пшеничный	60	4,32	1,08	25,8	125,4	5,1	421
	Витаминизированный 60							
	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 Мунаипловна