


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ лицей г. Янаул

МБОУ
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 лет и старше.

сезон осень – зима

2023г

Рацион: 2 Ст+ОВЗ Осень 23г

Сезон: осень-зима 23г

1 неделя понедельник

Возрастная категория: от 12 лет старше

Прием 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 томатном соусом	90	15	12	10	180	3,18	8
	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6,6	4,7	39,4	230		227
	Витаминизированный кисель Витолшка 200	200			19,2	76	16,08	305
	Хлеб пшеничный Витаминизированный 70	70	5,25	1,26	31,5	153,3		420,03
	Итого за Завтрак			26,95	25,61	100,24	705,3	19,26
Обед	Суп борщ с капустой и картофелем 250/10(***)	260	1,4	5	9,3	97	7,94	58,07
	Каша гречневая распычатая 180/7	187	8,7	5,7	37,8	288		183
	Гуляш из отварного мяса 45/45H(***)	90	12,00	14,15	6,66	381	1,98	91,08
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный Витаминизированный 70	70	4,32	1,08	25,8	146,3	5,95	421,03
	Итого за Обед			26,9	25,00	110,77	1033,3	16,16
Итого за день			53,85	50,61	223,1	1738,6	35,42	

1 неделя вторник

Возрастная категория: от 12 лет старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат Стелной 60(***)	60	0,9	2,1	4,43	39,75	1,72	40,1
	Гуляш из отварного мяса 45/45Н(****)	90	15,00	18,08	6,66	381	1,98	91,08
	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	187	7,0	6,8	45,4	288		183
	Напиток яблочный 200	200			13,5	89	12,48	320
	Хлеб пшеничный витаминизированный 60	60	4	1,2	54	262,8		420,01
Итого за Завтрак			26,90	28,18	123,99	1060,55	16,18	
Обед	Суп кудрявый с мясными фрикадельками	274	5,2	7,0	30,2	137	8,52	69,13
	Картофель отварной 180/5(****)	185	3,5	3,9	12,5	159	7,29	144,04
	Фрикадельки из курин. грудки 90	90	13,11	15,43	20,00	222,43	1,41	136,04
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 70	70	5,04	1,26	40,1	146,3	5,95	421,03
Итого за Обед			26,94	27,58	111,80	699,33	23,17	
Итого за День			72,8	65,76	220,46	1759,88	39,35	

1неделя среда

Возрастная категория: от 12 лет старше

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		610,01
	Суфле куриное 90/10(ГРУДКА)	100	17,1	21,50	15,0	444	0,04	142,03
	Чай с сахаром 200	200	0,1		9	35		300
	Хлеб пшеничный витаминизированный 70	70	5,25	1,26	45,0	153,3		420,03
Итого за Завтрак			27,00	28,00	115,0	884,13	0,04	
Обед	Винегрет овощной 60(***)	60	1,2	1,38	4,32	32,4	3,11	42,07
	Суп картофельны крупой рисовой с мясными фрикадельками	274	5,1	6,9	15,8	161	7	63,12
	Рагу овощное с мясом 175(***)	175	16,36	9,95	16,45	310,63	9,91	115,03
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	20,0	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 70	70	4,35	1,26	20,1	146,3	5,95	421,03
	Шоколад Аленка 20г	20	1,4	6,8	10,6	110		774
Итого за Обед			27,50	26,39	87,27	880,93	26,26	
Итого за День			54,50	54,39	202,27	1765,06	26,3	

Рацион: 2-Ст+ОВЗ Осень 23г

Сезон: осень-зима 23г

1неделя четверг

Возрастная категория: от 12 лет старше

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	17,5	16,6	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 60	60	6	1,2	54	262,8		420,01
	Итого за Завтрак		29,00	26,5	118,05	789,44	26,93	65,07
Обед	Суп картофельный с бобовыми и грибами с мясными фрикадельками 250(****)	250	10,5	20,1	40,1	465		120,06
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 70	70	5,04	1,26	30,1	146,3	5,95	421,03
	Итого за Обед		27,00	28,45	127,00	947,9	23,09	
Итого за День		56,0	55,00	245,00	1737,34	50,02		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная Дружба 180	180	5,6	7,6	18,0	209	0,47	210
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,1		9,3	37	1,12	302
	Пирожное студенческое 80	80	12,3	16	20	320		752,04
	Хлеб пшеничный витаминизированный 60	60	9	1,2	54	262,8		420,01
	Яблоки 200	200	0,8		19,59	83,19	37,93	424,01
Итого за Завтрак			27,0	24,8	120,00	911,99	39,52	
Обед	Салат Витаминный 60(***)	60	0,96	2,76	6,66	54	8,33	21,08
	Суп картофельный с лапшой домашней, мясными 274	274	6,27	5,54	20,34	159	6,6	64,11
	Овощи тушеные с мясом 200(****)	200	17,49	21,03	17,49	333,72	2,6	113,09
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 70	70	5,04	1,26	30,1	146,3	5,95	421,03
Итого за Обед			30,26	30,69	105,79	813,62	23,77	
Итого за День			57,00	55,49	220,00	1725,61	63,29	

1 неделя пятница

Возрастная категория: от 12 лет старше

Рацион: 2 Ст+ОВЗ Осень 23г

Сезон: осень-зима 23г

2неделя понедельник

Возрастная категория: от 12 лет старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр (порциями) 20	20	5,26	5,32		70	0,14	27
	Бифстроганов из отварного мяса 45/45У(***)	90	4,34	13,41	3,4	191,73	0,05	93,02
	Каша гречневая	187	10,4	6,8	45,4	288		183
	Рассыпчатая 180/7							
	Компот из смеси	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	сухофруктов 200							
	Хлеб пшеничный витаминоизированный 60	60	9	1,2	10	262,8		420,01
Итого за Завтрак			29,0	26,83	90	933,53	0,48	
Обед	Суп щи из свежей капусты с картофелем 250/10(****)	260	1,7	5,6	8,4	91	12	55,03
	Котлеты студенческие 90(***), с кур. ПУД.	90	13,02	18,83	14,22	282,46	0,13	757,03
	Картофель отварной 150/5(***)	155	7,9	3,25	22,08	132,5	6,08	144,06
	Напиток яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб рж-пшеничный витаминоизированный 70	70	5,04	1,26	20,0	146,3	5,95	421,03
	Сок 0,2	200	1	0,2	20	92	1	429
	Итого за Обед			28,00	29,14	108,0	833,26	37,64
Итого за День			57,00	55,97	198,0	1766,79	38,12	

Рацион: 2 Ст+ОВЗ Осень 23г

Сезон: осень-зима 23г

Неделя вторник

Возрастная категория: от 12 лет старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг творожный со стученным молоком 150/10	160	12,6	12,4	30,0	450	16,11	243,05
		180	5,4	7,2	26,8	194	0,48	205
		200	0,1		9,3	37	1,12	302
		200			54	262,8		420,01
		60	9	7,2				
Итого за Завтрак			27,0	26,8	120	943,8	17,71	
Обед	Салат овощной с зеленым горошком 60(***)	60	1,9	6	6,1	87	3,98	40,12
		294	11,3	7,1	34,0	248	4,66	65,07
		200	11,07	15,0	18	347,78	8,36	92,03
		200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
		70	5,04	1,26	30,1	146,3	5,95	421,03
Итого за Обед			29,8	29,50	119,36	949,68	23,24	
Итого за день			56,8	56,45	240,00	1893,48	40,95	

2неделя среда

Возрастная категория: от 12 лет старше

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 яблочный 200	200			23,5	89	12,48	320
	Хлеб пшеничный витаминизированный 70	70	5,25	1,26	31,5	153,3		420,03
Итого за Завтрак			25,04	28,49	104,9	763,26	20,46	
Обед	Суп свекольник с мясными фрикадельками	284	5	7,9	16,2	157	4,84	70,02
	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	191,73	0,05	93,02
	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
Итого за Обед			28,59	28,74	84,96	703,53	22,07	
Итого за день			53,63	57,23	189,86	1466,79	42,53	

Рацион: 2 Ст+ОВЗ Осень 23г

Сезон: осень-зима 23г

Неделя четверг

Возрастная категория: от 12 лет старше

Применение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 отварные 180/5	185	6,6	4,7	39,4	230		227
	Какао с витаминами	200	3,9	3,1	25,16	145	0,42	15
	Витшока 200							
	Хлеб пшеничный витаминизированный 70	70	5,25	1,26	31,5	153,3		420,03
Итого за Завтрак			28,77	27,89	110,28	810,76	0,55	
Обед	Салат из белокочанной капусты 60(***)	60	1,27	2,7	6,15	53,64	12,97	6,11
	Суп картофельны крупной рисовой 250(***)	250	2,6	2,5	19,3	112	7	63,12
	Каша гречневая рассыпчатая 180/7	187	10,4	6,8	45,4	288		183
	Тефтели 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 витаминизированный 70	70	5,04	1,26	30,1	146,3	5,95	421,03
	Итого за Обед			26,21	23,36	133,15	844,94	38,4
Итого за день			54,98	51,25	243,43	1655,7	38,95	

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	6,3	4,94	85,5	3,12	41,03
	Птица, тушенная в соусе с овощами 220(****)(грудка)	220	21,39	14,18	22,37	310,44	7,24	113,05
	Сок фруктовый 200	200	1		20,2	92	1	429
	Хлеб пшеничный витаминизированный 70	70	5,25	1,26	31,5	153,3		420,03
Итого за Завтрак			29,81	21,74	79,01	641,24	11,36	
Обед	Суп рассольник домашний с мясными фрикадельками	284	5,5	8,0	16,0	160	10,5	59,05
	Рис припущенный 180У	180	4,52	5,24	46,7	251,83		610,01
	Азу из говядины 45/45(****)	90	13,91	17,92	2,29	226,64	0,98	94,08
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 70	70	5,04	1,26	30,1	146,3	5,95	421,03
Итого за Обед			29,46	32,51	126,35	905,37	17,72	
Итого за день			59,27	54,25	205,36	1546,61	29,08	

Составил  Харламова Эльвера Борисовна

Примечание:

1. Сборник технологических карт, рецептур блюд и кулинарных изделий для Детского питания ООО Фирма "Партнер", Уфа 2018г.
2. При использовании блюд используют фрикадельки суповые, Пермь 2001г.
3. "Таблица замены продуктов по белками и углеводами" СанПин 2.3/2.4.3590-20
4. Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 старше классы имеют возрастную категорию от 12 лет старше.
5. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, г. Уфа 2021, ООО Фирма "Партнер".