



А.М.Галиев

лицей г. Янаул  
Директор МБОУ  
МР Янаульский район РБ

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 : 7- 11 лет.

### Примерное меню

Рацион: МЛ+ОВЗ Осень-зима2023г

Сезон: осень-зима23

1 неделя понедельник

Возрастная категория: 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак младшие</b>								
	Макароны запеченные с сыром (УФА)200	200	15,00	16,00	32,66	307,00	0,15	213,04
	Витаминизированный кисель Витолшка 200	200			19,2	76	16,08	305
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
	Пирожное студенческое 80	80	5,00	4,00	36,00	225,00	0,06	784
<b>Итого за Завтрак младшие</b>			<b>24,00</b>	<b>21,00</b>	<b>123,00</b>	<b>743,00</b>	<b>16,29</b>	
<b>Обед младшие</b>								
	Суп борщ с капустой и картофелем 250/10(***)	260	4,0	6	11,0	97	7,94	58,07
	Плов из отварной говядины 180(***)	180	15,00	16,0	36,00	334,0	0,2	120,1
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,5		31,0	121	0,29	310
	Сок 0,2	200	1,0		20,0	92		
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	5,00	1,00	25,0	125,0	5,1	421
<b>Итого за Обед младшие</b>			<b>24,50</b>	<b>23,00</b>	<b>103,00</b>	<b>677,0</b>	<b>13,53</b>	
<b>Итого за День</b>			<b>48,50</b>	<b>44,00</b>	<b>226,00</b>	<b>1420,00</b>	<b>29,82</b>	

МАУ "Оператор питания Школьник"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Рацион: Млг+ОВЗ Осень-зима 2023г

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13  
 Сезон: осень-зима23

1 неделя вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак младшие</b>								
	Салат Степной	60	1,0	2,0	4,00	29,00	1,72	40,1
	Гуляш из отварного мяса 45/45Н(***)	90	15,00	17,00	6,00	281	1,98	91,08
	Каша гречневая рассыпчатая 155/5	155	7,0	6,0	31,0	188		183
	Напиток яблочный 200	200			23,0	89	12,48	320
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
<b>Итого за Завтрак младшие</b>			<b>27,00</b>	<b>26,00</b>	<b>99,00</b>	<b>722,00</b>	<b>16,18</b>	
<b>Обед младшие</b>								
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	2,7	2,5	18,8	111	6,6	61,00
	Фрикадельки мясные	24	3,4	2,8	2,5	49		66,00
	Картофель отварной 150/5	155	4,0	5,00	22,00	133,0	6,08	144,06
	Котлеты рубленые из птицы с томатном соусом	90	8	11	6	158	2,59	8
	Чай с сахаром 200	200			9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	5,00	1,00	25,0	125,0	5,1	421
<b>Итого за Обед младшие</b>			<b>24,00</b>	<b>22,00</b>	<b>84,00</b>	<b>611,0</b>	<b>20,37</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,00</b>	<b>48,0</b>	<b>209,13</b>	<b>1627,25</b>	<b>36,55</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: МЛ+ОВЗ Осень-зима2023

Сезон: осень-зима23

1 неделя среда

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак младшие</b>								
	Котлеты Студенческие с томатным соусом	90	14,00	18,00	15,00	306,00	0,13	103
	Рис припущенный 150г	150	6,00	5,00	47,0	258,00		610,00
	Чай с сахаром 200	200			9	35		300
	Хлеб пшеничный витаминизированный 60	60	4,0	1	35	135		420
<b>Итого за Завтрак младшие</b>			<b>24,00</b>	<b>24,00</b>	<b>106,00</b>	<b>734,00</b>	<b>0,13</b>	
<b>Обед младшие</b>								
	Салат овощной с зеленым горошком	60	2,0	3	6,0	87	3,98	40,00
	Фрикадельки мясные	24	8,0	6	0,5	88		66,00
	Суп свекольник 250/10(****)	260	2	5,0	14,0	108	4,84	70,00
	Жаркое по-домашнему 150Н(****)	150	16,0	15,00	13,0	260	6,27	92,00
	Компот из смеси сухофруктов 200	200			31,0	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	5,00	1,00	25,0	125,0	5,1	421
<b>Итого за Обед младшие</b>			<b>25,00</b>	<b>24,00</b>	<b>89,0</b>	<b>701,0</b>	<b>20,48</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,00</b>	<b>48,00</b>	<b>205,22</b>	<b>1435,00</b>	<b>20,61</b>	



1 неделя четверг

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак младшие</b>								
	Салат из белокочанной капусты 60(****)	60	1,00	3,0	6,00	54,00	12,97	6,00
	Картофельное пюре 180(****)	180	4,0	6,0	24	266	12,45	146,0
	Рыба тушеная в томате с овощами 45/45Н(****)	90	15,00	14,00	3,00	130,0	1,52	80,00
	Компот из смеси сухофруктов 200	200			31,0	121	0,29	310
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
<b>Итого за Завтрак младшие</b>			<b>24,00</b>	<b>24,00</b>	<b>99,00</b>	<b>706,00</b>	<b>27,23</b>	
<b>Обед младшие</b>								
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	240	4,24	5,92	22,4	161,6	4,85	65,00
	Фрикадельки мясные	24	3,39	2,79	2,5	48,6		66,00
	Кулеш с мясом (Гречка) 32/180(****)	212	15,00	16,00	46,00	441,00		58,00
	Напиток яблочный 200	200			23,0	89	12,48	320
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	5,00	1,00	25,0	125,0	5,1	421
<b>Итого за Обед младшие</b>			<b>26,0</b>	<b>26,00</b>	<b>117,00</b>	<b>865,00</b>	<b>22,43</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50,00</b>	<b>50,0</b>	<b>216,00</b>	<b>1571,00</b>	<b>49,66</b>	

1 неделя пятница

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак младшие</b>								
	Масло (порциями) 10	10	2,0	7,00		105		1
	Каша молочная Дружба 180	180	17,0	15,0	30,0	316	0,47	210
	Чай с лимоном и сахаром 200	200			9,0	37	1,12	302
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
	Яблоко 200	200			20,00	84,00	37,93	424,01
<b>Итого за Завтрак младшие</b>			23,0	23,00	94,00	677,00	39,52	
<b>Обед младшие</b>								
	Винегрет овощной 60(***)	60	1,0	2,00	4,00	32,0	3,11	42,00
	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,3	2,2	14,3	88	5,28	64,0
	Фрикадельки мясные	24	3,4	2,8	2,5	49		66,0
	Рагу овощное с мясом 180(***)	180	14,00	15,00	17,00	320,0		115,00
	Компот из смеси сухофруктов 200	200			31,0	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,00	1,00	25,0	125,0	5,1	421
<b>Итого за Обед младшие</b>			24,00	24,00	93	735,0	13,78	
<b>Итого за День</b>			47,00	47,00	187,00	1412,00	53,3	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Район: Мл+ОВЗ Осень-зима 2023г

Сезон: осень-зима23

2неделя понедельник

Возрастная категория: 7- 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак младше</b>								
	Сыр (порциями) 15	15	4,00	3,00	9	82	0,14	27
	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	90	8	13	8	180	2,59	8
	Макаронные изделия отварные 180/5	185	7,0	6,0	36,0	230		227
	Сок фруктовый 200	200	1		18,0	92	1	429
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
<b>Итого за Завтрак младше</b>			<b>24,00</b>	<b>23,00</b>	<b>106,0</b>	<b>719</b>	<b>4,32</b>	
<b>Обед младше</b>								
	Суп щи из свежей капусты с картофелем 200/5(****)	205	1,00	3,00	6,00	72,0	9,6	55,00
	Гуляш из отварного мяса 45/45H(****)	90	16,00	18,00	7,00	381	1,98	91,00
	Рис припущенный 150У	150	4,00	4,00	38,00	209,00		610
	Напиток яблочный 200	200			23,0	89	12,48	320
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	5,00	1,00	25,0	125,0	5,1	421
<b>Итого за Обед младше</b>			<b>26,00</b>	<b>26,00</b>	<b>99,0</b>	<b>876,00</b>	<b>29,16</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50,00</b>	<b>49,00</b>	<b>205,0</b>	<b>1595,00</b>	<b>33,48</b>	

2неделя вторник

Возрастная категория: 7- 11 лет

Примем пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак младшие</b>								
	Запеканка из творога со стученым молоком 150/10(УФА)	160	16,00	14,00	29,0	277,00	0,55	141
	Каша молочная манная жидкая 180	180	5,0	8,0	26,0	194	0,48	205
	Чай с лимоном и сахаром 200	200			9,0	37	1,12	302
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
<b>Итого за Завтрак младшие</b>			<b>25,00</b>	<b>24,00</b>	<b>99,0</b>	<b>643,00</b>	<b>2,15</b>	
<b>Обед младшие</b>								
	Салат Витаминный 60(***)	60	1,00	3,00	6,00	54	8,33	21,08
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	240	4,24	5,92	22,4	161,6	4,85	65,08
	Фрикадельки мясные	24	3,39	2,79	2,5	48,6		66,00
	Жаркое по-домашнему 150н(***)	150	11,0	12,00	13,0	260	6,27	92,07
	Компот из смеси сухофруктов 200	200			31,0	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	5,00	1,00	25,0	125,0	5,1	421
<b>Итого за Обед младшие</b>			<b>24,00</b>	<b>24,00</b>	<b>99,00</b>	<b>769,0</b>	<b>24,84</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,00</b>	<b>48,00</b>	<b>198,00</b>	<b>1412,00</b>	<b>26,99</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак младшие</b>								
	Винегрет овощной 60(****)	60	1,0	3,00	4,00	32,0	3,11	42,00
	Плов из филе птицы 220у(****)	220	18,00	20,00	25,00	388,00	4,87	131,15
	Напиток ягодный 200	200			23,0	89	12,48	320
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
	Яблоки 220	220	1,00		22,00	91,00	41,73	424,13
<b>Итого за Завтрак младшие</b>			<b>24,00</b>	<b>24,00</b>	<b>109,00</b>	<b>735,00</b>	<b>62,19</b>	
<b>Обед младшие</b>								
	Суп кудрявый с мясными фрикадельками	240	4,00	4,00	10,00	119,0	6,82	35,0
	Картофельное пюре 180(****)	180	4,0	6,0	24	166	12,45	146,1
	Котлеты Студенческие с томатным соусом60/30	90	12,00	14,00	14,00	282,00	0,13	103
	Чай с сахаром 200	200			9	35		300
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	5,00	1,00	25,0	125,0	5,1	421
<b>Итого за Обед младшие</b>			<b>25,00</b>	<b>25,00</b>	<b>82,00</b>	<b>727,00</b>	<b>24,5</b>	
<b>Итого за День</b>			<b>49,00</b>	<b>49,00</b>	<b>191,00</b>	<b>1462,00</b>	<b>86,69</b>	

Знеделя среда

Возрастная категория: 7 - 11лет

МАУ "Оператор питания Школьник"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Мг+ОВЗ Осень-зима2023г

Сезон: осень-зима23

2неделя четверг

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак младшие</b>								
	Тфтели из говядины с рисом ("ежики"), 60/30(***)(УФА)	90	11,0	14,0	9,0	286		202
	Каша молочная пшенная жидкая 180	180	9,0	8	31,0	221	0,46	208
	Чай с сахаром 200	200			9	35		300
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
<b>Итого за Завтрак младшие</b>			<b>24</b>	<b>23,0</b>	<b>84,0</b>	<b>677</b>	<b>0,46</b>	
<b>Обед младшие</b>								
	Салат Степной 60(***)	60	1,0	2,0	4,00	40,00	1,72	40,0
	Суп картофельный с крутой рисовой на мясном фрикадельки мясные	200 24	1,7 3,4	4,08 2,79	9,92 2,46	84 49	6,4	63,00 66,00
	Каша гречневая рассыпчатая 150/5 Азу из говядины 45/45(***)	155 90	7,00 10,00	6,00 12,00	38,00 2,00	240 227,00	0,98	183 94,00
	Напиток яблочный 200	200			23,0	89	12,48	320
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	4,00	1,00	25,0	125,0	5,1	421
<b>Итого за Обед младшие</b>			<b>24,0</b>	<b>24,00</b>	<b>102,00</b>	<b>805,00</b>	<b>26,68</b>	
<b>Итого за День</b>			<b>48,0</b>	<b>47,00</b>	<b>186,00</b>	<b>1482,00</b>	<b>27,14</b>	

Знеделя пятница

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак младшие</b>								
	Салат Студенческий 60(****)	60	2,00	6,0	5,00	86,0	3,12	41,00
	Птица, тушеная в соусе с овощами 200(****)	200	15,00	14,00	22,00	310,00	7,24	113,00
	Какао с витаминами	200	4,0	3,0	25,00	145	0,42	306
	Витолшка 200							
	Хлеб пшеничный витаминизированный 50	50	4,0	1	35	135		420
<b>Итого за Завтрак младшие</b>			<b>25,00</b>	<b>24,00</b>	<b>87,00</b>	<b>676,00</b>	<b>10,78</b>	
<b>Обед младшие</b>								
	Суп рассольник Домашний	260	2,1	5,2	13,6	111	10,5	59,00
	Фрикадельки мясные	24	3,4	2,8	2,5	49		66,00
	Каша из риса с мясом и овощами 200(****)	200	14,0	15,00	32,00	403,00	3,73	131,00
	Компот из смеси сухофруктов 200	200			31,0	121	0,29	310
	Хлеб рж-пшеничный витаминизированный 60	60	5,00	1,00	25,0	125,0	5,1	421
<b>Итого за Обед младшие</b>			<b>24,00</b>	<b>24,0</b>	<b>104,00</b>	<b>809,00</b>	<b>19,62</b>	
<b>Итого за День</b>			<b>49,00</b>	<b>48,00</b>	<b>191,00</b>	<b>1485,00</b>	<b>30,0</b>	

Составил \_\_\_\_\_ Харламова Эльвера Борисовна

Примечание:

1. Сборник технологических карт, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьного питания. Пермь 2008.

2. Сборник технологических карт, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьного питания. Партнер 2016.

3. Сборник технологических карт, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьного питания. Уфа 2013.