

«Согласовано»
Председатель совета
ПК «Мелеузовское»
И.Г.Файзуллин
«09» 2022г



«Утверждаю»
Начальник МКУ Управления
образования муниципального
района Мелеузовский район РБ
А.Г.Сатлыков



«Согласовано»
Директор МБОУ Лицея № 6

И.Г.Исанова
«09» 2022г

**Примерное двухнедельное меню
для обучающихся льготных категорий
в общеобразовательных
учреждениях муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан
в возрасте с 12 до 18 лет
на период с 01.09 по 31.12. 2022год**

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

ОВЗ С 12 до 18 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311,00	Каша манная молочная с маслом	185	5,40	7,20	26,80	194,00
685,00	чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00
1,00	бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146
Итого за Завтрак			7,80	15,80	51,38	380,00
Обед						
139,00	Суп картофельный с горохом	250	6,62	6,25	21,25	160,00
302	Каша "Артек" молочная вязкая	260	10	12,2	51,1	356
4	Батон нарезной (для сыра)	30	4	1	28	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
***	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0,6	24	118
Итого за обед			33,39	27,52	154,82	996,28
Итого за день			41,19	43,32	206,20	1376,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
78,00	Суп молочный с вермишелью	200	4,40	4,16	15,92	118,40
1,00	бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,6	146
693,00	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	3	0,3	14,8	71
Итого за Завтрак			13,40	16,36	59,02	433,40
Обед						
2	Огурцы свежие (порционно)	50	0,4	0,1	1,3	7
138,00	Суп картофельный с крупой	250	2,66	2,50	19,34	112,00
98	Биточки мясные с томатным соусом	100	9,97	14,82	12,49	225
212	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,6	4,7	39,4	230
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40
261	Сосиска в тесте	85	6,6	8	18,8	175
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0,6	24,0	118
Итого за обед			30,23	30,72	125,31	907,00
Итого за день			43,63	47,08	184,33	1340,40

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302,0	каша молочная пшенная с маслом	185	6,50	8,0	30,70	221,00
692	кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,90	94,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	3	0,0	19,0	94
Итого за Завтрак			12,40	10,80	64,60	409,00
Обед						
5	Свекла отварная (порционно)	50	0,9	0,1	5,9	28
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,70	4,66	8,40	91,00
54,00	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	100	11,00	6,00	5,00	116
512	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24,00	239
1	Яблоко	120	0,50	0,50	12,30	59
685	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0,6	33,0	143
Итого за обед			21,80	17,76	98,30	714,50
Итого за день			34,20	28,56	162,90	1123,50

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
224,00	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110	6,50	7,30	31,9	213,00
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	3	0,0	19,0	94
Итого за Завтрак			9,50	7,30	60,88	347,00
Обед						
649	Салат из моркови	50	0,42	1,83	2,25	28
37,00	Борщ с капустой и картофелем	250	2,54	7,09	12,70	126,00
205	Котлеты куриные с соусом	110	9,4	14,61	9,53	213
297,00	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,30	4,70	44,1	240,00
292	Напиток из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	24,0	118
17	Масло сливочное	10	0,00	7,00	0,00	66,0
Итого за обед			20,86	35,93	109,78	859,00
Итого за день			30,36	43,23	170,66	1206,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
78,00	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,16	15,92	118,00
648,00	Кисель плодоягодный	200	0,1	0	9,10	35,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	3	0,4	19,0	94
Итого за Завтрак			7,50	4,52	44,02	247,00
Обед						
2	Огурцы свежие (порционно)	50	0,4	0,1	1,3	7
132,00	Рассольник ленинградский	250	2,60	6,26	17,4	138,00
302,00	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	210	6,4	8,6	33,5	237
685,00	Чай с сахаром	200	0	0	9,7	39
265,00	Выпечка	50	7,7	5,9	14,3	142
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0,6	24,0	118
	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0	35
8,00	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за обед			26,93	27,32	104,70	778,00
Итого за день			34,43	31,84	148,72	1025,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
340,00	омлет натуральный	145	13,60	21,00	2,40	253,00
685,00	чай с сахаром	200	0,1	0	9,70	39,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	3	0,4	19,0	94
Итого за Завтрак			16,70	21,36	31,10	386,00
Обед						
2	Салат из белокочанной капусты	50	1,38	3,08	7,01	62,12
140,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,50	2,50	21,30	121,00
311,00	Каша пшенная молочная с маслом	210	7,47	9,08	35,20	251,00
685,00	Чай с сахаром	200	0	0	9,7	39
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	3	0,0	19,0	94
7,00	Батон нарезной (для масла)	30	3	0,2	22,5	104
17,00	Масло сливочное	10	0	7,3	0,1	66
Итого за обед			17,43	22,11	114,84	737,22
Итого за день			34,13	43,47	145,94	1123,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
194,00	Каша пшеничная молочная с маслом	185	6,50	8,00	30,70	221,00
692,00	кофейный напиток	200	2,90	2,80	14,90	94,00
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	3	0,3	14,8	71
Итого за Завтрак			12,40	11,10	60,40	386,00
Обед						
3	Огурцы соленые (порционно)	50	0,4	0,1	0,8	6
148,00	Суп-лапша	250	2,50	7,50	13,75	130,00
106,00	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,00	12,21	12,00	181,00
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	6,80	45,40	288,00
648	кисель из плодоягодного концентрата	200	0	0	20,00	76,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	5	0,5	29,5	141
27,00	сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35
Итого за обед			29,93	29,77	121,45	857,00
Итого за день			42,33	40,87	181,85	1243,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311,00	Каша манная молочная с маслом	185	5,40	7,20	26,80	194,00
1,00	бутерброд с сыром	40	5,00	3,00	14,50	107,0
693,00	какао с молоком	200	3,60	3,3	13,7	98,00
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	3	0,3	14,8	71
Итого за Завтрак			17,00	13,80	69,80	470,00
Обед						
5	Свекла отварная (порционно)	50	0,9	0,1	5,9	28
124,00	Щи из свежей капусты	250	1,93	5,14	9,00	91,00
131,00	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,71	37,30	360,00
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,98	40,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0,6	24,0	118
258	Усбосмак	100	9,90	9,80	25,10	230,0
1	Яблоко	120	0,5	0,5	12,3	59
Итого за Завтрак			32,54	32,85	123,58	926,00
Итого за день			49,54	46,65	193,38	1396,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
161,00	суп молочный с крупой	250	4,40	4,10	16,40	120,00
685,00	чай с сахаром	200	0,1	0	9,98	40,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	3	0,0	19,0	94
Итого за Завтрак			7,50	4,10	45,38	254,00
Обед						
2	Огурцы свежие (порционно)	50	0,4	0,1	1,3	7
34,00	Суп картофельный с рисом	250	1,94	5,14	9,00	91,00
469,00	Фрикадельки мясные с томатным соусом	100	9,78	11,13	11,58	187,00
138,00	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	239
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	10,19	42,28
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0,6	24,0	118
8,00	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за обед			23,08	26,08	84,57	746,28
Итого за день			30,58	30,18	129,95	1000,28

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
161,00	Каша молочная "Дружба" с маслом	210	6,40	8,60	33,50	237,00
259	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,0
685,00	чай с сахаром	200	0	0	9,98	40,0
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	3	0,3	14,8	71
Итого за Завтрак			12,03	11,56	58,28	383,00
Обед						
2	Салат из белокочанной капусты	50	1,38	3,08	7,01	62
139,0	Суп картофельный с горохом	250	7,39	5,69	24,36	179,00
196,00	гуляш из говядины	90	13,50	15,00	3,00	203,00
212,00	макаронные изделия отварные	180	6,66	5,90	39,57	242,00
***	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	5	0,5	29,5	141
Итого за обед			34,93	30,37	133,42	959,00
Итого за день			46,96	41,93	191,70	1342,00