

Утверждаю



Ряшников И.И.

от 30 августа 2023 г

**Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет
(осенне - зимний сезон)
на 2023 - 2024 учебный год
МБОУ СОШ с. Тастуба
муниципального района Дубанский район
Республики Башкортостан**

Директор СОШ № 1
Т. В. Рашников



Возраст 7-11 лет

Неделя I День 1

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг									Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р					
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15					
1.	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,00	8,00	30,60	215,50	0,05	0,50	0,00	123,60	28,10	0,42	0,00					
2.	Яйцо отварное	50	6,40	5,75	0,37	78,75	0,04	0,00	125,00	27,50	6,25	1,30	96,25					
3.	Напиток чайный "Витаминный"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00		11,09	2,96	0,57						
5.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55						
	Всего за завтрак	500	25,95	21,49	97,04	534,25	0,22	88,61	0,34	203,08	27,67	3,59	0,00					
	Обед																	
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80	111,00	0,08	6,60			13,38	20,92	0,86					
2.	Каша гречневая рассыпчатая с мясом отварным	230	24,66	8,71	54,39	362,90	1,49	0,28		23,44	174,67	6,65						
3.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30	0,26	0,00	0,03	7,20					
4.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55						
5.	Сок фруктовый	100	0,40	0,00	11,50	47,00	0,01	1,00	0,00		21,00	11,00	1,10					
	Всего за обед	830	34,00	17,31	102,34	670,00	1,57	7,80	13,29	169,90	230,82	9,13	130,00					
	Всего за день		59,95	38,80	199,38	1374,99	1,79	96,40	13,63	372,98	258,49	12,72	130,00					

16,00

Возраст 7-11 лет

Неделя I День 2

Утверждаю
 Виктория Сергеевна
 с. Тастуба
 П.И. Рашиков

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Витамины, мг									Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15						
	Завтрак																		
1.	Макаронные изделия отварные	150	5,40	3,90	32,80	191,66	0,06	0,00	22,10	9,40	9,40	0,76	41,20						
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	90/30	14,60	10,90	15,60	218,00	0,08	0,91	23,10	40,48	34,20	1,75	164,40						
2.	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	13,29	111,00	30,70	1,10	107,00						
4.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55							
5.	Сыр порционный	20	4,60	5,80	0,00	71,60	0,01	0,13	52,00	176,00	6,60	0,26	100,00						
	Всего за завтрак	540	24,15	15,50	84,05	573,66	0,16	0,97	45,50	60,14	50,60	3,09	212,80						
	Обед																		
2.	Суп картофельный с крупой	250	2,53	3,06	15,37	99,38	0,11	11,50	0,00	20,16	37,14	1,33	0,00						
3.	Картофельное пюре с маслом	150/4	3,00	4,90	19,99	138,40	0,11	10,37		35,59	28,39	1,00							
4.	Азу	100	13,30	12,70	4,00	184,00	0,03	1,40	0,00	15,00	17,00	1,89	110,00						
5.	Напиток чайный "Витаминный"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00		11,09	2,96	0,57							
7.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55							
	Всего за обед	750	27,92	16,05	91,69	670,10	0,28	96,41	0,00	123,52	77,50	3,28	0,00						
	Всего за день		52,07	31,55	175,74	1243,76	0,43	97,37	45,50	183,66	128,10	6,37	212,80						

Возраст 7-11 лет

Неделя I День 3

Витамины, мг

Минеральные вещества, мг

Возраст 7-11 лет															неделя 1 День 1									
№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Ккал	Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								
			Б	Ж	У			В1	С	А	Са	Mg	Fe	P										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15											
	Завтрак																							
1.	Каша пшенная молочная вязкая	200	7,06	8,66	34,00	245,33	0,17	0,54	53,80	126,00	44,00	1,12	185,00											
3.	Запеканка из творога 9% со сгущенным молоком	80/10	14,26	8,44	15,02	181,28	0,02	0,22		150,24	21,54	0,28												
4.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55												
5.	Чай фруктовый "Шиповник"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00		11,09	2,96	0,57												
	Всего за завтрак	540	28,09	34,72	99,50	827,94	0,11	0,94	153,90	91,36	57,14	2,85	233,41											
	Обед																							
1.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,32	4,74	62,50	93,25	0,06	7,90	0,00	36,75	28,25	1,45	61,25											
2.	Каша гречневая рассычатая	150	8,66	5,60	37,80	240,00	0,18	0,00		12,97	67,50	3,94												
3.	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	90/30	13,00	13,00	6,70	196,00	0,07	0,43	0,08	36,80	22,48	1,64												
4.	Чай фруктовый "Шиповник"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00		11,09	2,96	0,57												
5.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55												
	Всего за обед	770	24,95	23,60	89,79	692,24	0,25	34,11	31,60	81,27	81,20	5,10	207,00											
	Всего за день		53,04	58,32	189,29	1520,18	0,35	35,05	185,50	172,63	138,34	7,95	440,41											

Утверждаю
Директор СОШ с. Тастуба
И. Рячиков

МБОУ СОШ с. Тастуба
С. Тастуба
Дата

Утверждаю

Директор СОШ с. Тастуба

П.И. Ращиков

Возраст 7-11 лет

Неделя I День 4

МБОУ СОШ с. Тастуба

Минеральные вещества, мг

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	В1	С	Мg	Fe	P				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
1.	Салат из капусты белокачанной и свеклы	60	0,84	3,60	2,82	47,40	0,01	8,40	0,00	24,00	9,60	0,50	18,00	
2.	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04	0,00			10,99	26,58	0,58	
3.	Фрикадельки из кур в томатном соусе	90/30	9,27	11,43	5,46	160,90	0,05	0,10			29,16	27,29	1,09	
4.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30	0,26	0,00	0,03	7,20	
5.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55		
Всего за завтрак		580	17,19	16,50	80,03	534,76	0,11	0,16	0,30	10,26	47,15	54,45	8,87	
Обед														
1.	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,35	4,45	6,60	72,72	0,03	9,50		25,45	15,26	0,54		
2.	Жаркое по-домашнему	200	20,10	19,30	17,10	323,00	0,13	9,53	35,20	24,00	44,00	3,40	230,00	
3.	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0,10	0,10	23,60	93,00	0,00	7,50			2,72	0,00	0,12	
4.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55		
Всего за обед		710	33,06	23,95	104,65	748,72	0,31	89,95	0,08	96,31	115,20	7,24	0,00	
Всего за день			50,85	38,06	182,60	1260,05	0,51	90,68	77,98	299,23	176,95	9,13	288,95	

Утверждаю

Директор СОН с. Тасгуба

Г.И. Рячиков

ОВЗ / ММС / ГПД / За счет родительской платы

Возраст 7-11 лет

Дата:

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Витамины, мг								Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15					
	Завтрак																	
1.	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,30	5,11	22,10	148,04	0,16	25,97		53,58	33,49	1,28						
2.	Котлета рыбная	90	14,28	9,56	13,72	199,12	0,01	0,33		41,64	26,68	0,87						
3.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30	0,26	0,00	0,03	7,20					
5.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55						
6.	Фрукт свежий	80	0,60	0,60	14,70	70,30		15,00		24,00	13,50	23,30						
	Всего за завтрак	575	22,33	15,97	86,17	581,46	0,12	16,08	22,40	54,91	47,67	26,54	48,40					
	Обед																	
2.	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,10	4,72	13,96	107,53	0,09	13,82	0,00	22,44	22,65	0,86	0,00					
3.	Каша "Артек" молочная вязкая	155	6,00	6,00	30,66	201,66	0,11	0,36		96,99	30,33	1,75						
2.	Котлета рубленая из птицы	90	15,70	9,52	13,49	203,00	0,04	0,12	0,15	40,69	24,26	1,53						
5.	Какао с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	13,29	111,00	30,70	1,10	130,00					
7.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55						
	Всего за обед	755	33,65	21,52	110,90	751,26	0,25	85,90	0,15	179,77	84,35	5,10	0,00					
	Всего за день		56,43	39,50	196,93	1350,32	0,36	101,97	22,55	234,68	132,02	31,64	48,40					

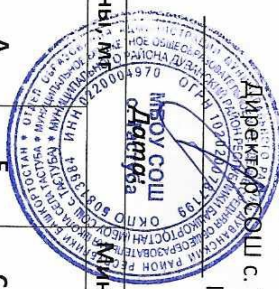
Утверждаю

Директор СОШ с. Тастуба

П.И. Ряцников

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 1



№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
	Завтрак															
1.	Каша "Дружба"	200	5,00	76,88	23,80	178,00	0,05	0,57	33,20		115,00	27,00	0,49			
2.	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,30	111,0	30,70	1,10	107,00			
3.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55			
4.	Сыр полутвердый	20	4,64	5,90	0,00	71,60	0,01	0,14	52,00	176,20	7,00	0,20	100,00			
5.	Фрукт свежий	80	0,60	0,60	14,70	70,30		15,00		24,00	13,50	23,30				
	Всего за завтрак	550	25,15	89,58	114,15	712,60	0,16	80,75	85,20	0,00	331,46	51,89	2,57			
	Обед															
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,09	2,00	15,00	105,40	0,07	8,20			10,70	16,70	0,68			
3.	Рагу овощное	150	2,29	11,00	14,44	182,60	0,07	8,67	31,00		23,90	27,80	0,98			
4.	Котлеты "Пермские"	100	16,00	15,50	12,00	253,00	0,14	0,00	47,00	1,40	50,00	23,00	170,00			
5.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03			
6.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55			
	Всего за обед	750	23,13	24,60	80,69	670,00	0,24	17,84	54,40	0,00	85,34	85,70	3,99			
	Всего за день		48,28	114,18	194,84	1382,60	0,39	98,58	139,60	0,00	416,80	137,59	6,56			

Утверждаю

Директор СОШ с. Тастуба

П.И. Рящиков

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 2



№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витаминный мкг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
	Завтрак																	
1.	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,50	32,70	202,00	0,06	0,00	26,60	0,00	11,00	7,00	0,70					
2.	Котлеты "Пермские"	100	16,00	15,50	12,00	253,00	0,14	0,00	47,00	1,40	50,00	23,00	170,00					
3.	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	0,01	0,51	11,40	0,09	3,12	2,76	0,13					
4.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03					
5.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55					
	Всего за завтрак	530	25,81	19,46	94,68	658,00	0,34	7,95	0,09	0,00	63,58	162,42	6,86					
	Обед																	
1.	Салат Мазайка	60	0,84	5,04	4,92	68,40	0,01	3,30	0,00	0,00	6,63	5,01	3,21					
2.	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,05	180,00	0,07	5,75	15,00	0,22	30,50	32,25	1,02	146,50				
3.	Плов из отварной говядины	200	13,30	14,40	36,00	334,80	0,04	0,19			15,67	40,75	2,00					
4.	Чай фруктовый "Шиповник"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			11,09	2,96	0,57					
5.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55					
	Всего за обед	760	26,09	22,04	88,67	744,30	0,15	6,96	0,30	0,00	81,03	68,85	4,84					
	Всего за день		51,90	41,50	183,35	1402,30	0,48	14,90	0,39	0,00	144,61	231,27	11,70					

Утверждаю

Директор СОШ с. Тастуба

П.И. Рычков

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 3



№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Р								
Завтрак																						
1.	Плов из курицы	200	27,30	8,10	33,20	314,60	0,08	2,36	147,00	0,00	18,00	108,00	2,00	233								
2.	Какао с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	13,29	111,00	30,70	1,10	130,00									
3.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55									
4.	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,50	0,080	0,000	5,00	2,35	14,50	10,00	1,05	45								
	Всего за завтрак	520	23,60	16,22	72,13	742,30	0,13	0,57	0,45	0,00	143,65	52,33	2,42	278								
Обед																						
1.	Борщ с капустой и картофелем	250 1/6	1,85	3,77	50,00	74,60	0,04	6,32	0,00	0,00	29,40	22,60	1,16	49								
2.	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,00	4,90	19,99	138,40	0,11	10,37			35,59	28,39	1,03									
3.	Котлеты "Пермские"	100	16,00	15,50	12,00	253,00	0,14	0,00	47,00	1,40	50,00	23,00	170,00									
4.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03									
5.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55									
	Всего за обед	755	27,28	22,58	86,32	670,00	0,19	97,82	25,36	0,00	86,53	69,83	4,41	49								
	Всего за день		50,88	38,80	158,45	1198,66	0,29	98,38	25,81	0,00	230,18	122,16	6,83	372								

Утверждаю

Директор СОШ с. Тастуба

П.И. Рячиков

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 4

1	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Ккал	Витаминный состав, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У			В1	С	Р	А	В2	В6	Ca	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10				12	13	14	
Завтрак																	
1.	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	6,80	45,40		288,00	0,31	0,00	0,02				16,88	159,54	5,47	250,20
2.	Говядина, тушеная с черноссливом	100	15,25	12,10	7,92		201,67	0,03	1,14	0,00			0,67	20,83	31,67	2,67	150,0
3.	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0,10	0,10	23,60		93,00	0,00	7,50					2,72	0,00	0,12	
4.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55		129,00	0,017	0,015					10,00	7,00	0,55	
	Всего за завтрак	530	29,80	19,70	103,47		711,67	0,36	8,66	0,02				50,43	198,21	8,81	
Обед																	
1.	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96		52,80	0,02	3,72	0,00			0,00	13,80	10,80	0,47	25,2
2.	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2,10	5,10	12,40		105,00	0,04	8,00					23,32	17,18	0,64	
3.	Каша пшенная вязкая	150/5	6,44	7,17	32,18		219,66	0,19	0,94	0,00				100,78	41,38	1,13	0
4.	Курица в молочном соусе	100	16,10	3,40	5,30		116,10	0,00	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	
5.	Напиток чайный "Витаминный"	200	6,00	0,20	27,00		111,00	0,01	80,00					11,09	2,96	0,57	
6.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55		129,00	0,017	0,015					10,00	7,00	0,55	
	Всего за обед	765	32,30	25,22	127,22		858,76	0,31	85,95	119,64			0,00	162,13	78,06	4,99	
	Всего за день		61,99	36,99	223,76		1441,52	1,65	87,72	132,93			0,00	324,51	278,64	13,44	



Возраст 7-11 лет

Неделя II День 5

Утверждаю
Директор БСШ с. Тастуба
П.И. Рашиков
Дата: 08.08.2019

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1.	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,78	3,66	3,72	50,8	0,01	2,82	0	1,62	18,6	10,8	0,7	21		
2.	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,00	4,90	19,99	138,40	0,11	10,37			35,59	28,39	1,03			
3.	Котлеты Студенческие	90	14,06	20,36	15,41	306,00	0,04	0,16			45,77	27,29	1,72			
4.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03			
5.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55			
	Всего за завтрак	555,00	21,21	25,96	71,05	608,40	0,17	10,59			91,62	62,68	3,33	21		
Обед																
1.	Суп картофельный с горохом	250	7,80	4,88	35,27	216,74	0,27	11,65	0,00	0,00	48,27	44,09	2,39	0,27		
2.	Макаронные изделия отварные	150	5,40	3,90	32,80	191,66	0,06	0,00	22,10		9,40	9,40	0,76			
3.	Гуляш из отворного мяса (говядина)	100	11,37	11,50	2,59	171,31	0,03	1,02	23,04	0,00	10,12	16,02	1,58	119,7		
4.	Чай фруктовый "Шиповник"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			11,09	2,96	0,57			
5.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	80	6,48	1,12	42,48	206,40	0,027	0,024			16,00	11,20	0,88			
	Всего за обед	780	26,27	18,92	102,17	703,20	0,29	19,54	23,40	0,00	103,03	90,49	4,37	119,97		
	Всего за день		58,02	35,34	199,87	1347,86	0,46	100,04	23,55	0,00	261,80	155,04	8,77	120,24		