

Утверждаю
Директор школы
Ряшиков П.И.
Приказ № 019-2 от 23 января 2023 г.



**Примерное 2-х недельное меню для детей с 12 до 18 лет
(весеннее – летний сезон)
на 2022 - 2023 учебный год
МБОУ СОШ с. Тастуба
муниципального района Дуванский район
Республики Башкортостан**

Возраст 12-18 лет

Неделя I День 1

Дата:



№ блюда	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.	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	200	8,00	6,60	42,60	306,60	0,20	11,30			119,80	0,68	2,08			
2.	Куриное филе под овощами	100	9,90	15,60	11,50	235,00	0,04	0,12	0,34		92,00	17,20	0,91			
3.	Напиток чайный "Витаминный"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			11,09	2,96	0,57			
4.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55			
	Всего за завтрак	550	27,95	23,10	107,65	781,60	0,27	91,44	0,34	0,00	232,89	27,84	4,11	0,00		
	Обед															
1.	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,70	5,00	11,60	97,00	0,04	7,94			28,94	20,97	0,95			
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.	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		
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	16,00		
	Всего за обед	840	34,61	17,91	115,24	727,10	1,58	9,76	13,29	0,00	194,38	244,34	10,35	146,00		
	Всего за день		62,56	41,01	222,89	1508,70	1,84	101,19	13,63	0,00	427,27	272,18	14,46	146,00		

Утверждаю
Директор СОШ с. Тастуба
П.И. Рышков

Возраст 12-18 лет

Неделя 1 День 2

Дата:

№ блюда	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.	Макаронные изделия отварные	180	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,00	269,60		11,31	9,07	0,92	49,56		
2.	Котлеты из говядины с соусом томатным	90/30	14,60	10,90	15,60	218,00	0,08	0,91	23,10		40,48	34,20	1,75	164,40		
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			
	Всего за завтрак	560	25,35	16,30	90,65	612,00	0,17	0,97	293,00	0,00	62,05	50,27	3,25	221,16		
	Обед															
1.	Суп картофельный с крупой	250	2,60	2,50	19,30	112,00	0,08	7,00			15,49	24,01	0,91			
2.	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	12,45			42,72	34,08	1,24			
3.	Рыба, запеченная с морковью	100	12,80	8,25	2,75	137,00	0,07	0,42			54,45	19,95	0,44			
4.	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)	80	6,48	1,12	42,48	206,40	0,027	0,024			16,00	11,20	0,88			
	Всего за обед	815	31,58	17,97	115,53	732,40	0,33	99,89	0,00	0,00	139,75	92,20	4,04	0,00		
	Всего за день		56,93	34,27	206,18	1344,40	0,49	100,86	293,00	0,00	201,80	142,47	7,29	221,16		

Утверждаю
Директор СОШ с. Тастуба
/ П.И. Рышков

Возраст 12-18 лет

Неделя 1 День 3

Дата:

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
1.	Плов из курицы	250	24,50	35,30	30,50	582,50	0,08	0,82	183,70		27,80	49,80	2,30	291,20		
2.	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,01	0,26	6,90		53,06	6,09	0,07	0,41		
3.	Печенье	20	0,40	2,60	9,48	63,02										
4.	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 завтрак	550	32,78	40,42	93,66	912,92	0,12	1,10	190,60	0,00	96,86	67,09	3,25	291,61		
	Обед															
1.	Салат из белокачанной капусты	100	2,00	4,50	10,10	89,50	0,02	21,65			58,80	20,50	0,75			
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80	111,00	0,08	6,60			13,38	20,92	0,86			
3.	Жаркое по-домашнему	200	19,30	19,90	18,90	334,00	0,16	8,77	35,20		23,88	48,35	3,59	230,00		
4.	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0,10	0,10	23,60	93,00	0,00	7,50			2,72	0,00	0,12			
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	800	28,15	27,70	97,95	756,50	0,27	44,54	35,20	0,00	108,78	96,77	5,87	230,00		
	Всего за день		60,93	68,12	191,61	1669,42	0,39	45,64	225,80	0,00	205,64	163,86	9,12	521,61		

Утверждаю
Директор СОШ-с.Тастуба
П.И. Рыциков

Возраст 12-18 лет

Неделя 1 День 4

Дата:

№ блюда	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.	Каша пшениная молочная вязкая	220	7,80	9,76	37,40	269,98	0,19	0,60	53,80		138,60	48,40	1,24	185,00		
2.	Запеканка из творога 9% со стученным молоком	80/10	14,26	8,44	15,02	181,28	0,02	0,22			150,24	21,54	0,28	0,00		
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)	80	6,48	1,12	42,48	206,40	0,027	0,024			16,00	11,20	0,88			
	Всего за завтрак	590	28,64	19,32	104,00	692,66	0,24	0,88	54,10		305,10	81,14	2,43	192,20		
	Обед															
1.	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,70	5,60	8,40	91,00	0,05	12,00			31,82	19,09	0,70			
2.	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		
3.	Тефтели из говядины с соусом томатным	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	820	35,15	26,30	114,05	815,00	0,46	92,45	0,10	0,00	106,59	211,07	8,93	250,20		
	Всего за день		63,79	45,62	218,05	1507,66	0,69	93,33	54,20	0,00	411,69	292,21	11,36	442,40		


 Утверждаю
 Директор СОШ с. Тастуба
 / П.И. Ряшников

Возраст 12-18 лет

Неделя 1 День 5

Дата:

№ блюда	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.	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,95	6,09	26,5	177,19	0,2	31,15	0,00		63,86	40,14	1,53	0,00		
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		
4.	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 завтрак	555	24,81	16,77	91,80	617,71	0,24	31,54	0,30		121,76	78,02	3,31			
	Обед															
1.	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,40	6,42	16,52	133,32	0,08	6,92			26,25	24,75	0,90			
2.	Каша "Артек" молочная вязкая	200/5	8,00	8,00	40,80	268,80	0,15	0,48			129,30	40,40	2,30			
3.	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			
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	805	36,15	24,84	124,36	845,12	0,30	87,54	0,15	0,00	217,33	99,37	5,85	0,00		
	Всего за день		60,96	41,61	216,16	1462,83	0,53	119,08	0,45	0,00	339,09	177,39	9,16	0,00		

Утверждаю
 Директор СОШ с/г Тастуба
 / П.И. Рышников

Возраст 12-18 лет

Неделя II День 1

Дата:

№ блюда	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.	Каша "Дружба"	220	5,50	8,36	26,20	195,80	0,07	0,63	36,50		126,50	29,70	0,55	135,30		
2.	Напиток чайный "Витаминный"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			11,09	2,96	0,57			
3.	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			
4.	Булочка сдобная	70	5,5	6	36,8	223	0,07	0,03			19,37	8,33	0,7			
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	590,00	28,08	21,48	132,48	807,80	0,19	80,81	88,50		348,96	58,79	2,96	235,30		
	Обед															
1.	Фрукт свежий	80	0,60	0,60	14,70	70,30		15,00			24,00	13,50	23,30			
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80	111,00	0,08	6,60			13,38	20,92	0,86			
3.	Рагу овощное	180	2,70	13,00	17,20	199,10	0,08	10,40	37,10		28,60	33,30	1,10	74,10		
4.	Котлеты из говядины	90	14,60	10,90	15,60	218,00	0,08	0,91	23,10		40,48	34,20	1,75	164,40		
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	7,20		
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	860	24,75	27,70	101,95	762,40	0,26	32,97	60,50	0,00	116,72	108,92	27,59	245,70		
	Всего за день		52,83	49,18	234,43	1570,20	0,44	113,78	149,00	0,00	465,68	167,71	30,55	481,00		

Утверждаю
 Директор СОШ г. Тастуба
 П.И. Рячиков

Возраст 12-18 лет

Неделя II День 2

Дата:

№ блюда	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	Завтрак	3	4	5	6				8	9	10	11	12	13	14	15		
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.	Тефтели из говядины с соусом томатным	90/30	13,00	13,00	6,70	196,00	0,07	0,43	0,08				36,80	22,48	1,64			
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	560	27,55	20,60	102,25	706,00	0,40	7,95	0,10	0,00	66,40	189,02	7,78	250,20				
	Обед																	
1.	Салат Мазайка	100	1,40	8,40	8,20	114,00	0,02	5,50					11,05	8,35	5,35			
2.	Уха с крупной	250	8,90	2,20	13,80	112,00	0,10	4,94					18,64	23,98	0,84			
3.	Плов из отварной говядины	200	14,80	16,00	40,10	372,00	0,05	0,22					17,42	45,28	2,28			
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 обед	800	29,25	27,30	97,75	762,00	0,18	10,72	0,30	0,00	57,37	84,61	9,05	7,20				
	Всего за день		56,80	47,90	200,00	1468,00	0,58	18,66	0,40	0,00	123,77	273,63	16,83	257,40				

Утверждаю
 Директор СОШ с. Тастуба
 П.И. Рышников

Возраст 12-18 лет

Неделя II День 3

Дата:

№ блюда	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.	Рис припущенный	200	5,03	5,78	51,89	279,37	0,06	0,00			14,64	35,44	0,77			
2.	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			
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			
	Всего за завтрак	570	18,45	17,91	93,00	604,27	0,13	0,16	0,30		54,06	69,73	2,44	7,20		
	Обед															
1.	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			
2.	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	12,45			42,72	34,08	1,24			
3.	Гуляш из отварного мяса (говядин-	100	12,63	12,78	2,88	173,10	0,03	1,13	25,36		11,25	17,78	1,76	133,00		
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			
6.	Печенье	30	0,61	3,90	14,22	94,54										
	Всего за обед	825	29,09	28,58	107,05	778,64	0,24	101,60	25,36	0,00	98,38	79,00	4,76	133,00		
	Всего за день		47,54	46,49	200,05	1382,91	0,36	101,75	25,66	0,00	152,44	148,73	7,20	140,20		

Утверждаю
Директор СОШ с. Тастуба
/ П.И. Ряшников

Возраст 12-18 лет

Неделя II День 4

Дата:

1	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
1.	Макаронные изделия отварные	180	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,00	269,60		11,31	9,07	0,92	49,56		
2.	Котлеты из говядины с соусом томатным	90/30	14,31	14,29	15,27	250,55	0,08	0,27			40,08	21,58	2,13	0,00		
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)	80	6,48	1,12	42,48	206,40	0,027	0,024			16,00	11,20	0,88			
	Всего за завтрак	580	27,49	20,11	106,25	721,95	0,18	0,33	269,90		67,65	41,85	3,96	56,76		
	Обед															
1.	Винегрет овощной	100	1,25	2,30	7,10	55,00	0,02	3,50	162,00		23,20	16,10	0,60	48,30		
2.	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,90	4,30	31,50	199,00	0,22	4,66			32,23	39,84	2,30			
3.	Каша пшениная вязкая	180/5	7,71	7,87	38,54	256,75	0,22	1,25	0,00		120,48	49,64	1,35	0,00		
4.	Куриное филе под овощами	100	9,90	15,60	11,50	235,00	0,04	0,12	0,34		92,00	17,20	0,91			
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	885	36,81	30,97	142,19	985,75	0,52	89,55	162,34	0,00	289,00	132,74	6,28	48,30		
	Всего за день		64,30	51,08	248,44	1707,70	0,70	89,88	432,24	0,00	356,65	174,59	10,24	105,06		

Утверждаю
Директор СОШ с. Тастуба
/ П.И. Рышков

Возраст 12-18 лет

Неделя II День 5

Дата:

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
1.	Картофельное пюре с маслом	200/5	4,39	6,77	29,45	196,90	0,22	34,61			71,42	44,63	1,70	0,00		
2.	Котлеты Студенческие	90	15,70	20,30	15,41	306,00	0,04	0,16			45,77	27,29	1,72	0,00		
3.	Чай фруктовый "Шиповник"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			11,09	2,96	0,57	0,00		
4.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	60	4,86	0,84	31,86	154,80	0,020	0,024			12,00	8,40	0,66	0,00		
	Всего за завтрак	555	30,95	28,11	103,72	768,70	0,29	114,79			140,28	83,28	4,65	15,00		
	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.	Макаронные изделия отварные	180	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,00	269,60		11,31	9,07	0,92	49,56		
3.	Котлеты из говядины	90	14,60	10,90	15,60	218,00	0,08	0,91	23,10		40,48	34,20	1,75	164,40		
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)	80	6,48	1,12	42,48	206,40	0,027	0,024			16,00	11,20	0,88			
	Всего за обед	800	30,48	19,22	125,38	800,40	0,26	7,57	293,00	0,00	81,43	75,39	4,44	221,16		
	Всего за день		61,43	47,33	229,10	1569,10	0,55	122,37	293,00	0,00	221,71	158,67	9,09	236,16		