

Утверждено
Директор школы
Ряпиков П.И.
Приказ № 22 от 23 января 2023 г.



**Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет
(весеннее - летний сезон)
на 2022 - 2023 учебный год
МБОУ СОШ с. Тастуба
муниципального района Дуванский район
Республики Башкортостан**

Утверждаю
Директор СОШ с. Тастуба
П.И. Рящиков

Возраст 7-11 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	Са	Mg	Fe	Р	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
1.	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	6,00	4,99	31,99	229,99	0,15	8,47		89,99	0,51	1,56		
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 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	704,99	0,22	88,61	0,34	203,08	27,67	3,59	0,00	
	Обед													
1.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	220/10	1,49	4,40	10,20	86,90	0,04	6,98		25,46	18,45	0,83		
3.	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		
4.	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	
	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	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	

Утверждаю
Директор ЗОЦ с. Тастуба
С.И. Радиков

Возраст 7-11 лет

Неделя I 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	Са	Mg	Fe	Р	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
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	
	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	
2.	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	520	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	200	2,07	2,00	15,40	122,15	0,07	5,60		12,39	19,20	0,72		
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.	Рыба, запеченная с морковью	100	12,80	8,25	2,75	169,55	0,07	0,42		54,45	19,95	0,44		
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	704	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	

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОШ с. Тасгуба
П.И. Рящиков

Возраст 7-11 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	Са	Mg	Fe	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
	Завтрак													
1.	Плов из курицы	200	19,60	28,30	31,60	466,00	0,07	0,66	147,00	22,30	39,85	1,90	233,00	
3.	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	
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		
5.	Печенье	30	0,61	3,90	14,22	94,54								
	Всего за завтрак	510	28,09	34,72	99,50	827,94	0,11	0,94	153,90	91,36	57,14	2,85	233,41	
	Обед													
	Салат из белокочанной капусты	60	1,20	2,70	6,10	53,70	0,01	12,99		35,29	12,30	0,45		
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,30	2,20	16,54	115,94	0,08	5,80		11,77	18,40	0,75		
2.	Жаркое по-домашнему	180	17,30	17,90	17,00	300,60	0,14	7,80	31,60	21,49	43,50	3,23	207,00	
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	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	

Возраст 7-11 лет

Неделя I 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	Са	Mg	Fe	Р	
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.	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	540	25,47	17,80	84,67	590,61	0,21	0,82	54,10	286,50	72,54	1,98	192,20	
	Обед													
1.	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,35	4,45	6,60	72,72	0,03	9,50		25,45	15,26	0,54		
2.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,60	37,80	240,00	0,18	0,00		12,97	67,50	3,94		
3.	Тефтели из говядины с соусом томатным	100/30	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	740	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 ДОШ с. Гастуба
С.Т. Яхьяева
П.И. Рязииков

ОВЗ / ММС / ГПД / За счет родителеской платы

Возраст 7-11 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	Са	Мg	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	200	1,90	5,10	13,20	106,60	0,07	5,40		21,00	19,80	0,70		
3.	Каша "Артек" молочная вязкая	150/4	6,00	6,00	30,66	201,66	0,11	0,36		96,99	30,33	1,75		
2.	Котлета рубленая из птицы	100	15,70	9,52	13,49	203,00	0,04	0,12	0,15	40,69	24,26	1,53		
5.	Чай фруктовый "Шиповник"	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	704	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 СОШС Тастуба
П.И. Рящиков

Возраст 7-11 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 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1.	Каша "Дружба"	200	5,00	76,88	23,80	178,00	0,05	0,57	33,20		115,00	27,00	0,49	122,90		
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)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55			
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	540	25,15	89,58	114,15	712,60	0,16	80,75	85,20	0,00	331,46	51,89	2,57	222,90		
	Обед															
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	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	61,80		
4.	Котлеты из говядины	100	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	700	23,13	24,60	80,69	670,00	0,24	17,84	54,40	0,00	85,34	85,70	3,99	233,40		
	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	456,30		


 Утверждаю
 Директор СОШ с. Тастуба
 П.И. Ряциков

Возраст 7-11 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
1.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,66	37,83	240,00	0,25	0,00	0,01		14,06	132,94	4,55	208,50		
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			
2.	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	520	25,81	19,46	94,68	658,00	0,34	7,95	0,09	0,00	63,58	162,42	6,86	208,50		
	Обед															
1.	Салат Мазайка	60	0,84	5,04	4,92	147,00	0,01	2,37			38,70		1,53			
2.	Уха с крупой	220	7,80	1,90	12,10	98,50	0,08	4,34			16,40	21,10	0,73			
3.	Плов из отварной говядины	180	13,30	14,40	36,00	334,80	0,04	0,19			15,67	40,75	2,00			
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	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	710	26,09	22,04	88,67	744,30	0,15	6,96	0,30	0,00	81,03	68,85	4,84	7,20		
	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	215,70		

Утверждаю
Директор СОШ с. Тастуба
П.И. Рящников

Возраст 7-11 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 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1.	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04	0,00			10,99	26,58	0,58			
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		
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	520	23,60	16,22	72,13	534,76	0,11	0,57	0,45	0,00	143,65	52,33	2,42	7,20		
	Обед															
1.	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200/10	1,60	4,00	9,90	101,25	0,02	6,30			18,60	13,70	0,50			
2.	Картофельное пюре с маслом	150/4	3,00	4,90	19,99	138,40	0,11	10,37			35,59	28,39	1,03			
3.	Гуляш из отварного мяса (говядин	100	12,63	12,78	2,88	190,35	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			
	Всего за обед	714	27,28	22,58	86,32	670,00	0,19	97,82	25,36	0,00	86,53	69,83	4,41	133,00		
	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	140,20		

Утверждаю
Директор СОШ с. Тастуба
П.И. Рыщиков

Возраст 7-11 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	Mg	Fe	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	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		
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)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55			
	Всего за завтрак	520	23,86	18,89	83,72	606,21	0,16	0,33	22,40		59,74	37,98	3,47	48,40		
	Обед															
1.	Винегрет овощной	60	0,75	1,42	4,27	33,00	0,01	2,11	97,20		13,94	9,70	0,40	29,00		
2.	Суп картофельный с бобовыми и грибами	200	6,20	3,40	25,10	159,10	0,17	3,70			25,70	31,80	1,80			
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	0,00		
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	705	32,30	25,22	127,22	858,76	0,31	85,95	119,64	0,00	162,13	78,06	4,99	70,20		
	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	216,20		

Утверждаю
Директор БОШ с. Тастуба
/ П.И. Рящиков

Возраст 7-11 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	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	26,50	177,19	0,20	31,15			63,86	40,14	1,53	350,61		
2.	Котлеты Студенческие	90	15,70	20,30	15,41	306,00	0,04	0,16			45,77	27,29	1,72	432,39		
3.	Чай фруктовый "Шиповник"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			11,09	2,96	0,57	238,83		
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	177,88		
	Всего за завтрак	525,00	29,70	27,29	95,46	723,19	0,27	111,33			130,72	77,39	4,37	1199,71		
	Обед															
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,09	2,00	15,00	105,40	0,07	8,20			10,70	16,70	0,68			
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	41,20		
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	734	26,27	18,92	102,17	703,20	0,29	19,54	23,40	0,00	103,03	90,49	4,37	171,60		
	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	171,60		