



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОАУ СОШ с. Куянтаево

Ямалетдинова Л.А. Ямалетдинова Л.А.

Приказ № 182 от «30» 08 2025 г.

2-х недельное меню для обучающихся МОАУ СОШ с. Куянтаево на осенне-зимний сезон

Сезон: 01.09 - 01.03 (2025 - 2026 гг)

Возраст: от 11 до 18 лет

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)
Возраст: с 11 до 18 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ценность							
	Завтрак												
19	Салат из моркови	100	2	9	5,29	93	0	0,07	21	100	60	5,5	0,07
98	Котлеты из говядины, соус томатный	140	15,6	18,6	16,1	310,06	0,07	0,29	40,5	34,65	162,2	28,56	1,48
212	Макаронные изделия отварные	185	6,97	4,44	44,48	245,99	0,09	0	24	11,15	46,26	8,18	0,83
311	Кисель Валетек	200	0,25	0	4,8	20	0,43	25	0	0	0	0	0
СГР	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	0,07	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		29,82	32,04	85,48	742,11	0,71	59,56	85,5	186,5	318,56	65,34	3,27
	Обед												
6	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,6	5,1	9,4	90	0,05	30,6	0,03	14,31	25,4	14,53	0,45
54	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	5,03	11,3	32,38	149,6	0,12	21,44	7,61	33,08	158,78	34,36	2,52
112	Плов из говядины	210	20,88	20,24	30,9	392	0,08	1,35	0	14,53	178,97	41,8	1,97
294	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	19,4	79,6	0,07	0,29	0	0	0	8,5	0,92
СГР	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
СГР	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		31,63	36,64	112,08	811,2	0,4	53,68	7,64	74,92	417,4	117,94	7,26
	Итого за день		59,28	65,68	195,29	1509,02	1,11	113,24	174,23	275,23	735,96	183,28	10,53

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)
Возраст: с 11 до 18 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe

						ценность							
	Завтрак												
181	Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	0,54	0	266,71	0	36,72	0,8
3	Масло сливочное	10	0,1	7,13	0,1	66	0	0	40	0,63	3	4,95	0,3
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,45	0	0	0,05
СГР	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1
	Фрукты	200	1	0	7	34	0	0	10,9	0	0	0	0
	Итого за завтрак		10,32	13,75	56,62	384,19	0,16	0,54	50,9	277,99	38,8	55,87	2,15
	Обед												
40	Салат Степной	100	1,6	5,21	8,77	89,19	0,02	3,5	0	8,8	0,49	8,5	0,25
56	Бишбармак	250	2,6	4,3	11,6	96	0,02	0,6	25,76	11,61	134,18	7,18	0,41
96	Гуляш из отварного мяса	110	13,62	14,16	2,52	192,07	0,04	1,62	0	8,79	101,41	15,23	1,46
222	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	180	7,8	7,7	46,9	289,3	0,3	0	20	20,15	165,07	58,27	1,91
295	Компот из плодов яблок	200	0,2	0	17,2	68	0,01	20,2	0	6,76	4,4	3,6	0,92
СГР	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
СГР	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		29,82	31,37	106,99	834,56	0,47	25,92	45,76	69,11	459,8	111,53	6,35
	Итого за день		40,14	45,12	163,61	1218,75	1,1	30,52	96,66	209,57	522,6	223,23	13,67

День: среда

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ценность							
	Завтрак												
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	20,15	6,14	4,93	156,55	0,05	0,3	0	26,6	121,66	17,48	0,46
138	Пюре картофельное	180	3,6	5,55	24,15	163,5	0,12	10,38	28,8	35,6	98,22	33,03	1,2
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,52	15,96	110,37	109,42	26,97	0,88
СГР	Хлеб пшеничный для детского	50	4	0	7,81	39,06	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1
	Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09

	Итого за завтрак		32,35	14,99	57,59	491,11	0,34	45,4	44,76	214,27	380,4	101,58	3,63
	Обед												
23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	7,4	6	95	0,01	1,49	1,36	27,69	17,76	14,92	0,96
44	Суп из овощей на мясном бульоне со	260	1,93	5,86	12,59	115,24	0,1	17,47	7,62	30,07	155,45	30,18	2,43
92	Бефстроганов	110	16,09	22,55	6,18	292,29	0,07	2,48	2,76	25,7	197,58	21,48	2,48
212	Отварные макаронные изделия	185	6,97	4,44	44,48	245,99	0,008	0	21,24	11,17	48,68	8,77	0,89
294	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	19,4	79,6	0,07	0,29	0	14,32	0	8,5	0,92
СГР	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
СГР	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		30,41	40,25	108,65	928,12	0,338	21,73	32,98	121,95	473,72	102,6	9,08
	Итого за день		62,76	55,24	166,24	1419,23	0,66	88,94	105,7	374,12	823,87	221,63	11,94

День: четверг

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
реп.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ценность							
	Завтрак												
1	Сыр (порциями)	15	3,66	3,54	0	46,5	0	0,07	21	100	60	5,5	0,07
196	Каша "Дружба" с маслом	205	6,6	8,4	35,38	243,07	0,01	0,52	2	124,8	127,44	36,3	0,78
273	Булочка Домашняя	75	7,3	11,7	55,4	358	0	0	0	0	0	0	0
285	Чай с лимоном и с сахаром	207	0,07	0,01	15,31	61,62	0	0	0	3,25	1,54	0,84	0,09
СГР	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	0,07	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		22,63	23,65	120,9	782,25	0,13	34,79	23	268,75	239,08	65,74	1,83
	Обед												
19	Салат из моркови	100	2	9	5,29	93	0	0,07	21	100	60	5,5	0,07
42	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	260	1,9	6,66	10,81	111,11	0,1	24,92	7,63	46,02	173,75	39,96	3,1
97	Жаркое по-домашнему	200	19,89	15,24	19,57	295,6	0,15	21,2	0	17,3	152,04	35	2,27
294	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	19,4	79,6	0,07	0,29	0	14,32	0	8,5	0,92

СГР	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
СГР	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		27,91	30,9	75,07	679,31	0,4	46,48	28,63	190,64	440,04	107,71	7,76
	Итого за день		50,54	54,55	195,97	1461,56	0,64	86,44	92,15	396,46	686,28	197,36	9,63

День: пятница

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ценность							
	Завтрак												
33	Салат Пестрый	100	1	5	10,37	90	0,01	3,14	0	20,83	30,15	12,23	1,13
112	Плов из говядины	210	20,88	20,24	30,9	392	0,08	1,35	0	14,02	178,97	41,8	1,97
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
СГР	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	0,07		0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		26,98	25,24	65,18	590,06	0,23	39,34	10	135,85	304,22	84,13	4,07
	Обед												
42	Винегрет	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,03	4,14	0	18,59	12,93	12,54	0,54
56	Бишбармак	250	2,6	4,3	11,6	96	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83
98	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	20,15	6,14	4,93	156,55	0,09	3,81	6,2	33	166,16	44,06	0,78
138	Картофельное пюре	180	3,6	5,55	24,15	163,5	0,23	10,18	0,88	27,95	0	40,23	3,02
295	Компот из плодов яблок	200	0,2	0	17,2	68	0,01	20,2	0	6,76	4,4	3,6	0,92
СГР	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
СГР	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		31,81	26,13	86,2	713,31	0,53	40,1	17,23	121,65	413,21	146,45	9,49
	Итого за день		52,41	55,9	160,73	1372,52	0,76	124,81	26,35	271,91	846,37	237,56	11,74

День: понедельник

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге- тическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
1	Сыр (порциями)	15	3,66	3,54	0	46,5	0,03	0,16	21	137,28	60	14,55	0,06
98	Котлеты из говядины 80/40	140	15,6	18,6	16,1	310,06	0,07	0,25	40,5	50,7	162,2	30,4	1,41
212	Макаронные изделия отварные	185	6,97	4,44	44,48	245,99	0,008	0	24	11,15	46,26	8,18	0,83
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,45	0	0	0,05
СГР	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	0,07	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		31,33	26,58	84,49	710,61	0,228	34,61	85,5	240,28	318,56	76,23	3,24
	Обед												
27	Салат из свеклы с яблоками	100	0,8	5,1	7,4	78	0,02	3,94	0	22,9	19,47	12,68	1,29
63	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	9,88	5,3	39,38	248,75	0,22	9,74	0,11	35,39	190,3	43,15	3,26
94	Азу	120	17,52	24,12	3,96	302,4	0,04	1,62	0	8,79	101,41	15,23	1,46
173	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,48	6,52	54	316,57	0,29		24	15,28	208,03	138,41	4,65
311	Витаминизированный кисель	200	0,25	0	4,8	20	0	16,2	0	0,32	0	0	0,03
СГР	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
СГР	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		42,93	41,04	129,54	1065,72	0,65	31,5	24,11	95,68	573,46	228,22	12,09
	Итого за день		72,09	64,62	211,76	1732,04	0,958	67,28	146,16	410,43	977,97	304,51	15,165

День: вторник

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге- тическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
3	Масло сливочное	10	0,1	7,13	0,1	66	0,04	15	0	8,4	29,16	12	0,54

273	Булочка домашняя	75	7,3	11,7	55,4	358	0,08	10,64	45,81	15,51	123,85	25,73	0,82
198	Каша пшенная молочная	205	7,2	8,9	34,1	245,5	0,18	0,51	38	126	124,35	44	1,14
285	Чай с лимоном и с сахаром	207	0,07	0,01	15,31	61,62	0	0	0	3,25	1,54	0,84	0,09
СГР	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1
	Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		19,67	27,74	119,72	804,18	0,4	45,35	83,81	186,46	300,84	94,67	3,14
	Обед												
22	Салат витаминный	100	1,6	4,6	11,1	90	0,03	13,7	0	38,1	0	0,03	0,95
68	Свекольник со сметаной	260	2,41	7,93	12,56	130,2	0,07	15,21	7,5	32,53	57,52	25,98	1,27
112	Плов из говядины	210	20,88	20,24	30,9	392	0,08	1,35	0	14,53	178,97	41,8	1,97
295	Компот из плодов яблок	200	0,2	0	17,2	68	0,01	20,2	0	6,76	4,4	3,6	0,92
СГР	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
СГР	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		29,09	32,77	91,76	780,2	0,27	50,46	7,5	104,92	295,14	90,16	6,51
	Итого за день		48,76	60,51	211,48	1584,38	0,645	85,5	91,31	292,27	637,07	190,21	8,99

День: среда

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ценность							
	Завтрак												
98	Котлеты из говядины	140	15,6	18,6	16,1	310,06	0,05	0,3	0	26,6	121,66	17,48	0,46
138	Пюре картофельное	180	3,6	5,55	24,15	163,5	0,12	10,38	28,8	35,6	98,22	33,03	1,2
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,52	15,96	110,37	109,42	26,97	0,88
СГР	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1
	Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		27,8	27,45	68,76	644,62	0,34	45,4	44,76	214,27	380,4	101,58	3,63
	Обед												
40	Салат Степной	100	1,6	5,21	8,77	89,19	0,05	2,29	2,4	14,31	12,3	14,53	0,45

61	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	2,6	2,5	19,3	112	0,08	7	4,05	15,49	57,52	24,01	0,91
596	Рагу овощное с мясом	240	16,1	19	16,3	301	0,09	10,52	8,9	34,6	27	41,35	2,54
294	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	19,4	79,6	0,01	20,2	0	6,76	4,4	3,6	0,92
СГР	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
СГР	Хлеб ржано- пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		24,42	26,71	83,77	681,79	0,31	40,01	15,35	84,16	155,47	102,24	6,22
	Итого за день		49,71	56,09	149,81	1322,19	0,675	105,48	52,26	317,57	721,83	221,52	9,96

День: четверг

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ценность							
	Завтрак												
3	Масло сливочное	10	0,1	7,13	0,1	66	0,04	15	0	8,4	29,16	12	0,54
1	Сыр (порциями)	15	3,66	3,54	0	46,5	0,03	0,16	21	137,28	60	14,55	0,06
198	Каша манная молочная	200/5	6	8	29,8	215,5	0,06	0,53	1,75	127,1	208,03	18,9	0,42
301	Витаминный напиток	200	0	0	15,8	60	0,3	11,2	170	220	4,2	12,18	0
СГР	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	0,07	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		14,76	18,67	60,51	461,06	0,55	39,48	56,4	228,28	363,21	183,67	6,14
	Обед												
34	Салат Здоровье	100	1,5	5,1	7,2	80	0,05	6,39	3,1	20,95	20,04	19,95	0,78
54	Рассольник ленинградский со сметаной	260	5,03	11,3	32,38	149,6	0,12	13,87	7,62	26,23	171,85	33,68	2,58
96	Гуляш из отварной говядины	110	13,62	14,16	2,52	192,07	0,05	0,98	0,12	12,18	138,26	22,98	2,6
212	Отварные макаронные изделия	185	6,97	4,44	44,48	245,99	0,008	0	21,24	11,17	48,68	8,77	0,89
294	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	19,4	79,6	0,07	0,29	0	14,32	0	8,5	0,92
СГР	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
СГР	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		31,24	35	125,98	847,26	0,378	21,53	32,08	97,85	433,08	112,63	9,17

	Итого за день		46	53,67	186,49	1308,32	1,25	90,08	115,18	351,15	784,61	303,64	13,31
--	---------------	--	----	-------	--------	---------	------	-------	--------	--------	--------	--------	-------

День: пятница

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге- тическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
181	Каша рисовая молочная вязкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,14	1,17	38	123,74	181,86	34,2	1,81
273	Булочка Домашняя	75	7,3	11,7	55,4	358	0,09	0,04	14,32	23,69	55,68	9,02	0,84
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,45	0	0	0,05
СГР	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1
281	Кисломолочный продукт с сахаром	210	5,7	6,3	17,6	151	0,06	1,37	10,9	235,5	0	27,44	0,23
	Итого за завтрак		22,22	24,62	122,52	793,19	0,38	2,58	63,22	393,58	273,34	84,86	3,93
	Обед												
26	Салат из свеклы с изюмом	100	1,2	5,8	12	103	0,01	0,52	0,01	19,21	14,57	11,25	0,72
53	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,09	6,33	10,64	107,83	0,06	25,56	7,5	31,72	41,72	18,84	0,67
80	Рыба тушеная в томате с овощами	150	20,15	6,14	4,93	156,55	0,09	3,81	6,2	33	166,16	44,06	0,78
138	Картофельное пюре	185	3,6	5,55	24,15	163,5	0,18	10,17	65,3	129,34	83,1	70,3	1,87
294	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	19,4	79,6	0,07	0,29	0	14,32	0	8,5	0,92
СГР	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
СГР	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		31,16	23,82	91,12	710,48	0,49	40,35	79,01	240,59	359,8	171,7	6,36
	Итого за день		44,66	47,33	226,57	1554,97	0,59	55,37	109,8	260,54	640,49	178,36	8,54
	Итого за период		539,46	481,9	1791,4	14030	7,091	884,33	981	3587	7960,3	2132,3	106,81
	Итого за период		53,95	48,18	179,14	1403	0,71	88,43	98,1	358,7	796,03	213,23	10,68