

Утверждено
Директор школы

Рящиков П.И.
Приказ № 208 от 01 сентября 2025г.



**Примерное 2-х недельное меню для детей с 12 до 18 лет
(осеннее – зимний сезон)
на 2025 - 2026 учебный год
МБОУ СОШ с. Тастуба
Муниципального района Дуванский район
Республики Башкортостан**

Пронумеровано,
пронумеровано

Возраст 12-18 лет

Неделя 1 День 1

Дата:

Утверждаю

Директор СОШ с. Тастуба

/ Рашиков П.И.

№ 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	P				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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 ,тушеное с свощами	90	20,43	26,34	3,36	333,00	0,06	0,69		288,00		1,26					
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)	60	4,89	0,84	31,86	154,80	0,020	0,018			12,00	8,40	0,66				
	Всего за завтрак	550	39,32	33,98	104,82	905,4	0,29	92,008	0	418,89	15,64	12,31	0,66				
	Обед																
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80	111,00	0,08	1,60		13,38	20,92	0,86					
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.	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)	80	6,48	1,12	42,48	206,40	0,027	0,024			16,00	11,20	0,88				
	Всего за обед	760	33,94	12,33	124,77	715,3	1,597	1,944	0,3	37,08	211,59	18,74	8,08				
	Всего за день		73,26	46,31	229,59	1620,70	1,89	93,95	0,30	455,97	227,23	31,05	8,74				

Утверждаю:
Директор СОУЗ с.Тастуба
Рашников П.И.

Дата: 11.12.12

Возраст 12-18 лет

Неделя I День 2

№ блюда	Применение пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Мг	Fe	Р					
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15					
1.	Макаронные изделия отварные	200	7,10	7,40	43,70	255,55	0,80	0,00	35,50	14,00	10,00	1,02	53,00					
2	Котлеты "Пермские"	100	16,00	15,50	12,00	253,00	0,14	0,00	47,00	50,00	23,00	2,75	170,00					
3	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	0,01	0,51	11,40	3,12	2,76	0,13	6,18					
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	111,00	30,70	1,10	107,00					
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	31,32	29,3	94,87	755,66	0,997	1,045	107,19	188,12	73,46	5,55	336,18					
	Обед																	
2.	Суп картофельный с крупой	250	2,53	3,06	15,37	99,38	0,11	11,50		20,16	37,14	1,33						
3.	Картофельное пюре с маслом	200	4,13	8,00	28,37	194,40	0,15	13,60		52,00	37,33	1,33	112,00					
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	800	29,51	20,21	100,04	703,33	0,357	105,535	0	147,7	104,38	4,215	112					
	Всего за день		60,83	49,51	194,91	1458,99	1,35	106,58	107,19	335,82	177,84	9,77	448,18					

461,45

Возраст 12-18 лет

Неделя I День 3

Дата:

Дата:

Утверждаю
Директор СОШ с. Тастуба
Рыцников П.И.

№ 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	P				
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15				
1.	Каша пшениная молочная вязкая	200	8,30	11,70	37,50	288,00	0,18	0,54	53,80	126,00	49,00	1,30	185,00				
2	Запеканка из творога 9% со сушеным молоком	90	14,26	8,44	15,02	181,28	0,02	0,22	150,24	21,54	0,28						
3	Чай фруктовый "Шиповник"	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)	60	4,89	0,84	31,86	154,80	0,020	0,018			12,00	8,40	0,66				
	Всего за завтрак	550,00	33,45	21,18	111,38	735,08	0,23	80,78	53,80	287,33	85,50	10,55	185,66				
	Обед																
1.	Салат из белокачанной капусты	100	2,00	4,50	10,10	89,50	0,02	25,65		58,80	20,50	0,75					
2.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,32	4,72	62,50	93,25	0,06	7,90		36,75	28,25	1,45	61,25				
3.	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				
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	28,57	29,32	139,85	727,75	0,23	50,60	35,20	132,27	99,75	6,27	291,25				
	Всего за день		62,02	50,50	251,23	1462,83	0,46	131,37	89,00	419,60	185,25	16,82	476,91				

Возраст 12-18 лет

Неделя 1 День 4

Дата:

Утверждаю
Директор СОШ с. Тастуба
Рыцков П.И.

№ блюда	Прем пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	Fe	P					
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
1.	Рис припущенный	200	5,03	5,78	51,89	279,37	0,06	0,00	0,00	14,64	35,44	0,77	0,00					
2.	Фрикадельки из кур в томатном соусе	120	9,27	11,43	5,46	160,90	0,05	0,10			29,16	27,29	1,09					
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	570	18,45	18,01	107,5	662,27	0,13	7,62	0,00	17,36	74,60	35,18	1,64					
	Обед																	
1.	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,03	5,70	9,11	96,86	0,07	30,04		45,28	21,22	0,77						
2.	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,40	6,80	45,40	288,70	0,31	0,00		16,88	159,54	5,47						
3.	Тефтели из говядины с рисом	90	9,45	7,31	10,91	147,40	0,04	0,00	18,00	41,62	16,90	0,93						
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	815	34,36	21,13	134,9	849,66	0,46	110,06	18,00	114,87	216,62	18,94	0,88					
	Всего за день		52,81	39,14	242,40	1511,93	0,58	117,68	18,00	132,23	291,22	54,12	2,52					

Утверждаю
Директор СОШ с. Тастуба
Радиков П.И.

Дата:

Возраст 12-18 лет

Неделя 1 День 5

			Возраст 12-18 лет				Неделя I 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																						
			1			5,1			10,4			90			0,01			3,71			0			25,5			14,85			1,33			0		
1	Салат "Пестрый"	100																																	
2.	Картофельное пюре с маслом	180	3,72	7,20	23,64	174,96	0,14	12,24		46,80	33,60	1,20	100,80																						
3.	Котлета рыбная	90	14,28	9,56	13,72	199,12	0,01	0,33		41,64	26,68	0,87	7,20																						
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		620	23,15	22,56	83,41	628,08	0,18	16,34	0,30	124,20	82,13	3,98	108,00																						
Обед																																			
2.	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,62	5,90	17,45	134,41	0,11	17,27		31,79	28,31	1,07																							
3.	Каша "Артек" молочная вязкая	200	8,00	8,00	40,80	268,80	0,15	0,48		129,30	40,40	2,30																							
2.	Котлета рубленая из птицы	90	15,70	9,52	13,49	203,00	0,24	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)	60	4,89	0,84	31,86	154,80	0,020	0,018			12,00	8,40	0,66																						
Всего за обед		800	37,21	24,46	130,6	872,01	0,33	97,89	0,15	212,87	107,93	13,87	108,66																						
Всего за день			60,36	47,02	214,01	1500,09	0,51	114,22	0,45	337,07	190,06	17,85	108,66																						

Утверждаю
Директор СОШ с. Тастыба
Радиков П.И.

Дата:

Возраст 12-18 лет

Неделя II День 1

№ блюда	Примем пищу, Наименование блюда	Масса порции	Возраст 12-18 лет				Ккал	Неделя II День 1										Дата:	Минеральные вещества, мг				
			Пищевые вещества, г			Витамины, мг																	
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P									
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	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	13,29		111,00	30,70	1,10										
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 порционный	20	4,60	5,80	0,00	71,60	0,01	0,13	52,00		176,00	6,60	0,26	100,00									
5.	Сок	200	0,80	0,00	23,00	94,00	0,01	2,00	0,00		42,00	22,00	2,20	32,00									
	Всего за завтрак	670	18,25	86,88	84,55	563,8	0,12	3,24	98,49	0,00	454,00	93,30	4,60	254,90									
	Обед																						
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80	111,00	0,08	1,60		13,38	20,92	0,86											
3.	Рыбу опущенное	200	3,86	14,66	19,25	243,46	2,10	11,56	41,33		31,86	37,06	1,36	82,40									
4.	Котлеты "Пермские"	100	16,00	15,50	12,00	253,00	0,14	0,00	47,00	50,00	23,00	2,75	170,00	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	800	26,71	33,36	85,70	771,46	2,34	13,22	88,63	63,38	86,04	47,67	171,94	254,00									
	Всего за день		44,96	120,24	170,25	1335,26	2,45	16,45	187,12	63,38	540,04	140,97	176,54	508,90									

Утверждаю
Директор СОШ с. Тасгуба
Райчиков П.И.

Дата:

Возраст 12-18 лет										Неделя II День 2														
№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P										
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
1	Завтрак																							
1.	Макаронные изделия отварные	200	6,39	6,70	39,33	24,40	0,70	0,00	31,95	12,60	9,00	0,90	47,70	208,50										
2.	Тфтели из говядины с рисом	90/30	9,45	7,31	10,91	147,40	0,04	0,00	18,00	41,62	16,90	0,00	0,00	0,00										
2.	Ежики	200	0,47		0	19,78	81	0,00				10,00	7,00	0,55										
3.	Компот из смеси сухофруктов																							
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.	Всего за завтрак	550	20,36	14,71	96,57	381,8	0,76	0,02	49,95	54,22	35,90	8,83	48,25	208,50										
	Обед																							
1.	Салат Малайка	100	1,40	8,40	8,20	114,00	0,02	5,50			11,05	8,35	5,35											
2.	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,05	180,00	0,07	5,75	15,00		30,50	32,25	1,02	233,00										
3.	Плов из говядины отварной	200	27,30	8,10	33,20	314,60	0,08	2,36		11,09	18,00	108,00	2,00											
4.	Чай фруктовый "Цитовник"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			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	800	48,05	28,8	105	848,6	0,20	93,63	15,00	11,09	72,51	156,17	8,92	233,00										
	Всего за день		68,41	43,51	201,57	1230,40	0,95	93,64	64,95	65,31	108,41	165,00	57,17	441,50										

Утверждаю
Директор СОУ с.Тастыба
Рашников П.И.

Дата:

блюда	Прием пищи, Наименование	Масса порции	Возраст 12-18 лет						Неделя II День 3										Дата: Минеральные вещества, мг				
			Пищевые вещества, г						Витамины, мг														
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P									
	блюда	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	0								
1	Завтрак	100	1,5	4,6	11	91	0,03	13,7	0	0	38,1	19,53	0,95	7,20									
1	Салат "Витаминный"	200	19,60	28,30	31,60	466,00	0,07	0,66	147,00	22,30	39,85	1,90	233,00										
2	Плов из курицы	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03										
3	Чай с сахаром										10,00	7,00	0,55										
4	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015															
5	Печенье	30	0,61	3,90	14,22	94,54																	
	Всего за завтрак	580	25,86	37,50	92,47	815,54	0,12	14,42	147,30	22,30	88,21	28,43	234,53	7,20									
	Обед																						
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,32	4,72	62,50	93,25	0,06	7,90			46,80	33,60	1,20	100,80									
1	Картофельное пюре с маслом	180	3,72	7,20	23,64	174,96	0,14	12,24			18,00	41,62	16,90	0,93									
2	Картофельное пюре с рисом	90	9,45	7,31	10,91	147,40	0,04	0,00	0,04	0,30													
3	Терфел из говядины с рисом	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04			16,00	11,20	0,88	68,45									
4	Ежики																						
	Чай с сахаром	80	6,48	1,12	42,48	206,40	0,027	0,024															
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	800	22,07	20,35	148,63	657,01	0,27	20,20			88,42	103,51	41,58	103,16									
5	Всего за обед		47,93	57,85	241,10	1472,55	0,38	34,62	165,60	110,72	191,72	70,01	337,69	75,65									
	Всего за день																						

Утверждаю
 Директор СОУС Тастуба
 Р.И. Рашиков П.И.

Прием пищи, Наименование		Возраст 12-18 лет						Неделя II День 4										Дата:				
		Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P								
1	Прием пищи, Наименование бюфета	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
1	Завтрак	200	11,55	7,55	50,44	320,00	0,34	0,00	0,01		18,75	177,26	6,08	119,70								
1.	Каша гречневая рассыпчатая	90	11,37	11,50	2,59	171,31	0,03	1,02	23,04		10,12	16,00	1,58									
2.	Гуляш из отварного мяса (говядина)	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	13,29	111,00	30,70	1,10	130,00									
3.	Какао с молоком																					
4.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	60	4,89	0,84	31,86	154,80	0,020	0,018			12,00	8,40	0,66	256,19								
	Всего за завтрак	550	31,61	23,39	96,09	737,31	0,42	1,56	36,34	111,00	71,57	202,76	138,32	375,89								
	Обед																					
1.	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00	0,04	6,20	0,00		23,32	17,18	0,64	42,00								
2.	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250	2,10	5,10	12,40	105,00	0,04	8,00	48,42		113,40	44,10	1,17	166,50								
3.	Каша пшеничная вязкой	180	7,47	10,53	33,75	259,20	0,16	0,48	0,00													
4.	Куриное филе в молочном соусе	100	16,10	3,40	5,30	116,10	0,00	0,00	0,00		11,09	2,96	0,57									
5.	Напиток чайный "Витаминный"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			10,00	7,00	0,55									
6.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015														
	Всего за обед	880	37,32	26,13	111,6	808,3	0,27	94,70	48,42	0,00	180,81	89,24	3,72	208,50								
	Всего за день		68,93	49,52	207,69	1545,61	0,69	96,25	84,76	111,00	252,38	292,00	142,04	584,39								

Утверждаю
Директор СОШ с. Тастуба
Рящиков П.И.

Возраст 12-18 лет

Неделя II День 5

Дата:

Возраст 12-18 лет															Неделя II День 3					Дневник				
№ блюда	Приним пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг										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	15										
	Завтрак																							
1	Картофельное пюре с маслом	200	4,13	8,00	26,40	194,40	0,16	13,60	42,80	0,00	52,00	38,00	1,40	112,00										
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)	60	4,89	0,84	31,86	154,80	0,020	0,018			12,00	8,40	0,66	256,19										
	Всего за завтрак	550,00	30,72	29,34	100,67	766,20	0,23	93,78	42,80	0,00	120,86	76,65	4,35	1039,41										
	Обед																							
1.	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,75	4,25	31,37	198,87	0,21	4,62			32,12	39,75	2,25											
2.	Макаронные изделия отварные	180	6,39	6,70	39,33	24,40	0,70	0,00	31,95	12,60	9,00	0,90	47,70											
3.	Гуляш из отварного мяса (говядина)	90	11,37	11,50	2,59	171,31	0,03	1,02	23,04		10,12	16,00	1,58	119,70										
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	32,09	23,57	124,87	635,98	0,967	5,704	55,29	12,6	67,5	67,85	52,44	126,9										
	Всего за день		62,81	52,91	225,54	1402,18	1,20	99,48	98,09	12,60	188,36	144,50	56,79	1166,31										