

Утверждаю
Директор школы

Ряпиков П.И.

Приказ № 215 от 30 августа 2024 г



**Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет
(осенне - зимний сезон)
на 2024 - 2025 учебный год
МБОУ СОШ с. Тастуба
муниципального района Дуванский район
Республики Башкортостан**

Утверждаю
 Директор СОШС

Возраст 7-11 лет

Неделя 1 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	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
	Завтрак													
1.	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	7,20	6,00	38,40	276,00	0,09	10,17		107,90	0,62	1,88		
2.	Куриное филе, тушеное с овощами	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)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55		
	Всего за завтрак	520	37,68	33,24	95,31	849	0,177	90,875	0	416,99	10,58	4,26	0	
	Обед													
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,38	2,20	16,54	97,68	0,09	1,69		11,77	18,41	0,91		
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)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55		
	Всего за обед	700	31,19	11,61	106,58	624,58	1,597	2,025	0,3	45,47	200,08	8,14	7,2	
	Всего за день		68,87	44,85	201,89	1473,58	1,77	92,90	0,30	462,46	210,66	12,40	7,20	

Возраст 7-11 лет

Неделя 1 День 2

Дата:

Утверждаю
Директор СОУС

№ блюда	Прием 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	180	6,39	6,70	39,33	230,00	0,70	0,00	31,95	12,60	9,00	0,90	47,70	
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	560	30,61	28,6	90,5	730,11	0,897	1,045	103,64	186,72	72,46	5,43	330,88	
	Обед													
2.	Суп картофельный с крупой	220	2,23	2,69	13,53	87,45	0,10	10,12		17,74	32,68	1,17		
3.	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,00	4,90	19,99	138,40	0,11	10,37		35,59	28,39	1,00		
4.	Рыба, запеченная с морковью	60/40	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	470	28,08	16,74	89,82	635,4	0,307	100,925	0	128,87	90,98	3,725	0	
	Всего за день		58,69	45,34	180,32	1365,51	1,20	101,97	103,64	315,59	163,44	9,16	330,88	

Возраст 7-11 лет

Неделя 1 День 3

Дата:

Утверждаю
Директор СОУП

№ 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	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
1.	Каша пшенная молочная вязкая	180	7,47	10,53	33,75	259,20	0,16	0,48	48,42	113,40	44,10	1,17	166,50	
2	Запеканка из творога 9% со	80/10	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)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55		
	Всего за завтрак	430,00	31,78	19,87	102,32	680,48	0,21	80,72	48,42	284,73	75,60	2,57	166,50	
	Обед													
1.	Салат из белокочанной капусты	60	1,20	2,70	6,10	53,70	0,01	12,99		35,29	12,30	0,45		
2.	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.	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	
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	490	24,14	25,8	83,45	663,2	0,20	35,29	31,60	94,96	81,25	5,18	207,00	
	Всего за день		55,92	45,67	185,77	1343,68	0,41	116,00	80,02	379,69	156,85	7,75	373,50	

Утверждаю
Директор СОШ

Возраст 7-11 лет

Неделя 1 День 4

Дата:

№ блюда	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Са	Мg	Fe	Р		
1.	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
1.	Рис припущенный	180	4,50	5,20	46,70	251,43	0,05	0,00	0,00	13,18	31,90	0,69	0,00		
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.	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	430	17,92	17,43	102,31	634,33	0,12	7,62	0,00	15,90	71,06	35,10	1,64		
	Обед														
1.	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/8	1,62	4,56	7,29	77,49	0,05	24,03		36,22	16,98	0,62			
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	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)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55			
	Всего за обед	490	29,78	18,37	109,55	704,89	0,30	104,05	18,00	111,90	111,34	6,61	0,00		
	Всего за день		47,70	35,80	211,86	1339,22	0,41	111,66	18,00	127,80	182,40	41,71	1,64		

Утверждаю
Директор СОШ № 1

ССШ

ОВЗ / ММС / ГПД / За счет родительской платы

Возраст 7-11 лет

Неделя I День 5

Дата:

№ Блюда	Принем 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.	Салат "Пестрый"	60	0,6	3,06	6,24	54	0,01	2,23	0	15,3	8,91	0,8	0	
2.	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,10	6,00	19,70	145,80	0,12	10,20		39,00	28,00	1,00	84,00	
3.	Котлета рыбная	90	14,28	9,56	13,72	199,12	0,01	0,33		41,64	26,68	0,87		
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	400	22,13	19,32	75,31	562,92	0,16	12,82	0,30	106,20	70,59	3,25	91,20	
	Обед													
2.	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	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	90	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	340	33,65	21,52	110,9	751,26	0,25	85,90	0,15	179,77	84,35	5,10	0,00	
	Всего за день		55,78	40,84	186,21	1314,18	0,41	98,71	0,45	285,97	154,94	8,35	91,20	

Утверждаю
 Директор СОШ № 1

 Дата: _____

			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	P			
1	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	200	2,10	2,00	15,00	88,66	0,06	1,28			10,70	14,74	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 "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	700	24,54	29,20	77,09	688,26	0,29	10,01	78,30	50,00	67,86	52,29	172,24	233,40			
	Всего за день		42,79	116,08	161,64	1252,06	0,40	13,24	176,79	50,00	521,86	145,59	176,84	488,30			

Утверждаю
Директор СОШ

Дата:

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	P		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1.	Макаронные изделия отварные	180	5,40	3,90	32,80	191,66	0,06	0,00	22,10	9,40	9,40	0,76	41,20	208,50		
2.	Тефтели из говядины с рисом Ежики	90/30	9,45	7,31	10,91	147,40	0,04	0,00	18,00	41,62	16,90	0,93				
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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			
Всего за завтрак																
		520	19,37	11,91	90,04	549,06	0,12	0,02	40,10	51,02	36,30	8,69	41,75	208,50		
Обед																
1.	Салат Мазайка	60	0,84	5,04	4,92	68,40	0,01	3,30			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		30,50	32,25	1,02			
3.	Плов из говядины отварной	180	24,57	7,29	29,99	283,14	0,07	2,12	132,30		16,20	97,20	1,80			
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	44,76	24,63	98,51	771,54	0,18	91,19	147,30	11,09	66,29	142,03	6,58	0,00		
	Всего за день		64,13	36,54	188,55	1320,60	0,29	91,20	187,40	62,11	102,59	150,72	48,33	208,50		

Утведжено
Директор COILS.
Дата: _____

Неделя II День 3

10

№ блюда	Приним пиццу, 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 Заправка	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1.	Салат "Витаминный"	60	0,9	2,76	6,6	54,6	0,02	8,22	0	0	22,86	11,72	0,57	С		
2.	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	7,20		
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			
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.	Печенье	30	0,61	3,90	14,22	94,54										
	Всего за завтрак	540	25,26	35,66	88,07	779,14	0,11	8,94	147,30	22,30	72,97	20,62	234,15	7,20		
	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				
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.	Тефтели из говядины с рисом и макароны	90	9,45	7,31	10,91	147,40	0,04	0,00	18,00	41,62	16,90	0,93				
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	340	18,09	17,31	76,75	536,70	0,20	17,41	18,30	67,08	84,20	37,15	1,61	7,20		
	Всего за день		43,35	52,97	164,82	1315,84	0,31	26,34	165,60	89,38	154,17	57,77	235,76	14,40		

Утверждаю
Директор СОШ с. _____

Дата: _____

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 4

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.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	5,64	37,80	240,60	0,26	0,00			14,07	132,95	4,55			
2.	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		
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			
	Всего за завтрак	490	27,86	21,34	78,14	632,11	0,34	1,56	36,33	111,00	64,89	157,05	136,68	119,70		
	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 крестьянский с крупой и сметаной	200/10	1,60	4,00	9,90	101,25	0,03	7,00			20,50	15,10	0,56			
3.	Каша пшениная 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 в молочном соусе	100	16,10	3,40	5,30	116,10	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	410	34,94	16,89	105,2	710,01	0,26	90,07	97,20	0,00	156,31	76,14	3,21	29,00		
	Всего за день		62,80	38,23	183,34	1342,12	0,59	91,62	133,53	111,00	221,20	233,19	139,89	148,70		

Утверждаю
Директор СОШ № 5

Дата:

Неделя II День 5

Возраст 7-11 лет

№ 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	P		
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1.	Картофельное пюре с маслом	180	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)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55	177,88		
	Всего за завтрак	520,00	29,88	29,20	95,36	740,40	0,23	93,78	42,80	0,00	118,86	75,25	4,24	961,10		
	Обед															
1.	Суп картофельный с бобовыми и грибами	200/20	6,20	3,40	25,10	159,10	0,17	3,70			25,70	31,80	1,80			
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.	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	520	29,55	19,92	112,07	763,47	0,285	4,784	45,44	0	61,48	68,4	5,05	168,1		
	Всего за день		59,43	49,12	207,43	1503,87	0,51	98,56	88,24	0,00	180,34	143,65	9,29	1129,20		