



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОАУ СОШ с. Куянтаево

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 7 до 11 лет

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)
Возраст: с 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге- тическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
19	Салат из моркови	80	1,6	7,2	4,23	74,4	0	0,07	21	100	60	5,5	0,07
98	Котлеты из говядины 60/40	130	13,09	18,2	13,4	259,1	0,07	0,29	40,5	34,65	162,2	28,56	1,48
212	Макаронные изделия отварные	155	5,82	4,31	37,08	210,5	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	0,13	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	785	25,76	29,71	74,32	637,06	0,77	59,56	85,5	186,5	318,56	65,34	3,27
	Обед												
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,3	4,1	7,6	72	0,05	30,6	0,03	14,31	25,4	14,53	0,45
54	Рассольник Ленинградский на м/б со сметаной	210	4,024	9,04	25,9	119,68	0,12	21,44	7,61	33,08	158,78	34,36	2,52
112	Плов из говядины	180	17,89	17,34	26,48	336	0,08	1,35	0	14,02	178,97	41,8	1,97
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		27,334	30,48	99,38	707,28	0,4	53,68	7,64	88,73	417,4	117,94	7,26
	Итого за день		53,284	54,99	170,67	1284,57	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 7 до 11 лет

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

						ценность							
	Завтрак												
181	Каша рисовая молочная	185	4,61	5,96	29,35	189,12	0,26	0	0	95,36	0	64,5	3,7
3	Масло сливочное	10	0,1	7,13	0,1	66	0	0	40	0,5	3	3,96	0,24
СГР	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,45	0	0	0,05
	Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		9,81	13,09	53,36	363,18	0,4	34,2	40	138,01	54,1	92,56	5,08
	Обед												
40	Салат Степной	80	1,28	4,17	7,01	71,34	0,02	3,5	0	8,8	0,49	8,5	0,25
56	Бишбармак	200	2,08	3,44	9,28	76,8	0,016	0,48	25,76	9,3	134,18	20,93	5,7
96	Гуляш из отварного мяса	90	11,35	11,8	2,1	160,06	0,04	1,62	0	8,79	101,41	15,23	1,46
222	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	150	6,5	6,42	39,08	241,08	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 ржано- пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		25,41	21,66	94,67	717,28	0,466	25,8	45,76	66,8	459,8	125,28	11,64
	Итого за день		35,22	34,75	148,03	1080,46	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 7 до 11 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	140	18,13	5,73	4,44	142,69	0,05	0,3	0	26,6	121,66	17,48	0,46
138	Пюре картофельное	150	3	4,6	20,1	136,2	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	740	29,73	13,63	52,95	446,75	0,34	45,4	44,76	214,27	380,4	101,58	3,63
	Обед												
23	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1	5,9	4,8	76	0,01	1,49	1,36	27,69	17,76	14,92	0,96
44	Суп из овощей на мясном бульоне	210	1,54	4,69	10,07	92,19	0,1	17,47	7,62	30,07	155,45	30,18	2,43
92	Бефстроганов	100	14	17,5	3,75	228,75	0,04	0,19	2,3	21,4	197,58	17,9	2,1
212	Отварные макаронные изделия	155	5,82	4,31	37,08	210,5	0,006	0	17,7	9,31	40,57	7,31	0,74
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	795	26,48	32,4	95,1	787,04	0,306	19,44	28,98	115,79	465,61	97,56	8,55
	Итого за день		56,01	45,83	148,05	1233,79	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 7 до 11 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												
1	Сыр (порциями)	10	2,44	2,36	0	31	0	0,07	21	100	60	5,5	0,07
196	Каша "Дружба" с маслом	185	5,94	7,56	31,84	218,76	0,01	0,047	1,8	112,3	114,7	32,67	0,7
273	Булочка Домашняя	75	7,3	11,7	55,4	358	0	0	0	0	0	0	0
283	Чай с лимоном и с сахаром	207	0,1	0	9,1	35	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		20,78	21,62	111,15	715,82	0,13	34,317	22,8	256,25	226,34	62,11	1,75
	Обед												
19	Салат из моркови	80	1,6	7,2	4,23	74,4	0	0,07	21	100	60	5,5	0,07
42	Борщ с капустой и картофелем на	210	1,52	5,33	8,65	88,89	0,1	24,92	7,63	46,02	173,75	39,96	3,1
97	Жаркое по-домашнему	185	18,4	14,1	18,1	273,3	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 ржано-пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		25,64	26,63	70,38	616,19	0,4	46,48	28,63	190,64	440,04	107,71	7,76
	Итого за день		46,42	48,25	181,53	1332,01	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 7 до 11 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												
33	Салат Пестрый	80	0,8	4	8,3	72	0,01	3,14	0	20,83	30,15	12,23	1,13
112	Плов из говядины	180	17,89	17,34	26,48	336	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		23,79	21,34	58,69	516,06	0,23	39,34	10	135,85	304,22	84,13	4,07
	Обед												
42	Винегрет	80	1	8,11	6,66	103,41	0,03	4,14	0	18,59	12,93	12,54	0,54
56	Бишбармак	200	2,08	3,44	9,28	76,8	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83
80	Рыба тушенная в томате с овощами	140	18,13	5,73	4,44	142,69	0,09	3,81	6,2	33	166,16	44,06	0,78
138	Картофельное пюре	150	3	4,6	20,1	136,2	0,06	8,48	0,73	23,3	0	33,5	2,52
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		28,41	21,88	77,68	627,1	0,36	38,4	17,08	117	413,21	139,72	8,99
	Итого за день		44,42	46,55	142,65	1167,73	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 7 до 11 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												
1	Сыр (порциями)	10	2,44	2,36	0	31	0,02	0,11	21	91,52	60	9,7	0,04
98	Котлеты из говядины 90/40	130	13,09	18,2	13,4	259,1	0,07	0,25	40,5	50,7	162,2	30,4	1,41
212	Макаронные изделия отварные	155	5,82	4,31	37,08	210,5	0,006	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		26,45	24,87	74,39	608,66	0,216	34,56	85,5	194,52	318,56	71,38	3,22
	Обед												
27	Салат из свеклы с яблоками	80	0,7	4	5,9	62	0,01	3,16	0	18,32	19,47	10,14	1,04
63	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	7,9	4,3	31,5	199	0,22	9,74	0,11	35,39	190,3	43,15	3,26
94	Азу	100	14,6	20,1	3,3	252	0,04	1,62	0	8,79	101,41	15,23	1,46
173	Каша гречневая рассыпчатая	155	7,56	4,7	39	228,63	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 ржано-пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		35,01	33,1	104,5	861,63	0,64	30,72	24,11	91,1	573,46	225,68	11,84
	Итого за день		58,44	52,77	228,63	1410,52	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 7 до 11 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	0	40	2,4	3	0	0,02
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	185	7,128	8,81	33,76	243,5	0,18	0,5	38	124,74	124,35	43,56	1,13
285	Чай с сахаром и с лимоном	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		19,598	27,65	119,38	802,18	0,4	45,34	83,81	185,2	300,84	94,23	3,13
	Обед												
22	Салат витаминный	80	1,3	3,6	8,9	72	0,02	12,3	0	34,2	0	0,02	0,85
68	Свекольник на мясном бульоне со	210	1,93	6,34	10,05	104,16	0,07	15,21	7,5	32,53	57,52	25,98	1,27
112	Плов из говядины	180	17,89	17,34	26,48	336	0,08	1,35	0	14,02	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 ржано-пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		25,32	27,28	82,63	680,16	0,26	49,06	7,5	100,51	295,14	90,15	6,41
	Итого за день		44,918	54,93	202,01	1482,34	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 7 до 11 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	130	13,09	18,2	13,4	259,1	0,05	0,3	0	26,6	121,66	17,48	0,46
138	Пюре картофельное	150	3	4,6	20,1	136,2	0,12	10,38	28,8	35,6	98,22	33,03	1,2
289	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	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		24,39	25,9	61,91	562,36	0,34	45,4	44,76	214,27	380,4	101,58	3,63
	Обед												
40	Салат Степной	80	1,28	4,17	7,01	71,34	0,05	2,29	2,4	14,31	12,3	14,53	0,45
65	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	210	1,68	4,48	9,92	30,4	0,05	5,6	3,24	12,39	57,52	19,2	0,73

596	Рагу овощное с мясом	200	12,4	13,8	10,5	217	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	0,07	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		19,48	22,45	66,83	498,34	0,34	18,7	14,54	88,62	151,07	102,33	6,04
	Итого за день		40,57	47,09	125,36	1033	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 7 до 11 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												
3	Масло сливочное	10	0,1	7,13	0,1	66	0	0	40	2,4	3	0	0,02
1	Сыр (порциями)	10	2,44	2,36	0	31	0,02	0,11	21	91,52	60	9,7	0,04
198	Каша манная молочная	155	3,8	5,9	17,6	138	0,04	0,41	1,7	95,45	208,03	13,07	0,24
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		11,34	15,39	48,31	368,06	0,48	39,48	56,4	228,28	363,21	183,67	6,14
	Обед												
34	Салат Здоровье	80	1,2	4,1	5,8	64	0,04	5,39	2,1	19,95	19,04	18,95	0,66
54	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	210	4,024	9,04	25,9	119,68	0,12	13,87	7,62	26,23	171,85	33,68	2,58
96	Гуляш из отварной говядины	90	11,35	11,8	2,1	160,06	0,05	0,98	0,12	12,18	138,26	22,98	2,6
212	Отварные макаронные изделия	155	5,82	4,31	37,08	210,5	0,006	0	17,7	9,31	40,57	7,31	0,74
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		26,514	29,25	110,28	733,84	0,306	40,44	27,54	87,43	428,37	105,27	8,9
	Итого за день		37,854	44,64	158,59	1101,9	1,25	90,08	115,18	351,15	784,61	303,64	13,31

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	B1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
						ценность							
	Завтрак												
181	Каша рисовая молочная вязкая	185	4,61	5,96	29,35	189,12	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	200/10	5,7	6,3	17,6	151	0	0	10,9	0	0	0	0
	Итого за завтрак		21,71	23,96	119,26	772,18	0,32	1,21	63,22	158,08	273,34	57,42	3,7
	Обед												
26	Салат из свеклы с изюмом	80	1	4,6	9,6	82	0,01	0,52	0,01	19,21	14,57	11,25	0,72
53	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,67	5,06	8,51	86,26	0,06	25,56	7,5	31,72	41,72	18,84	0,67
80	Рыба тушеная в томате с овощами	140	18,13	5,73	4,44	142,69	0,09	3,81	6,2	33	166,16	44,06	0,78
138	Картофельное пюре	150	3	4,6	20,1	136,2	0,15	8,48	54,4	107,78	83,1	58,6	1,56
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		27,92	19,99	82,05	626,75	0,46	38,66	68,11	219,03	359,8	160	6,05
	Итого за день		52,03	37,15	207,71	1374,73	0,59	55,37	109,8	260,54	640,49	178,36	8,54
	Итого за период		539,46	481,85	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