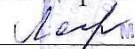


Утверждаю
И.о. директора школы
 С.Л. Лемяцких
Приказ № 65 от 18 марта 2026 г



**Типовое меню для детей с 7 до 11 лет
(весенне - летний сезон)
на 2025 - 2026 учебный год
МБОУ СОШ с. Тастуба
муниципального района Дуванский район
Республики Башкортостан**


 Утверждаю
 И.о. директора СОШ с. Тастуба
 _____ С.Л. Лемяцких

Возраст 7-11 лет

Неделя I День 1

Дата:

Неделя	день недели	Раздел меню	Прием пищи, Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	№ рецептуры	Цена
					Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1		Завтрак							
		гор.блюдо	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,90	6,70	32,30	217,60	208	76,96
			Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,60	5,90	0,00	71,70	54-1з	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,20	21,40	54-45гн	
		хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,20	3,30	27,30	155,50	5	
		фрукты	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.	
			Итого							
			Обед							
1	1	закуска								
		1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,65	4,93	5,29	72,10	54-1с	86,07
		2 блюдо	Котлета Новинка	90	10,80	7,92	6,93	145,02	11	
		гарнир	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г	
		напиток	Напиток чайный "Витаминный"	200	0,00	0,00	12,60	50,40	16	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,60	5,30	43,70	248,80	5	
			Итого							
			Итого за день							

Утверждаю
И.о. директора СОШ с. Тастуба
С. Тастуба С.Л. Лемяцких

Возраст 7-11 лет

Неделя 1 День 2

Дата:

Неделя	день недели	Раздел меню	Прием пищи, Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	№ рецептуры	Цена
					Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	2		Завтрак							
		гор.блюдо	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	8,20	11,20	32,40	263,00	54-29к	76,96
		гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86	54-23гн	
		хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,20	3,30	27,30	155,50	5	
		фрукты								
			Сок яблочный	200	0,10	0,20	20,20	86,60	Пром.	
			Итого							
			Обед							
1	2	закуска	Салат Мазайка	60	1,04	4,56	6,21	70,00	39	
		1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	1,55	15,15	83,30	54-24с	86,07
		2 блюдо	Плов с курицей	180	24,50	7,30	29,90	283,20	54-12м	
		гарнир								
		напиток	Кисель витаминизированный «Шиповниковый»	200	0,00	0,00	17,50	69,90	18	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,60	5,30	43,70	248,80	5	
			Итого							
			Итого за день							

Утверждаю
И.о. директора СОШ с. Тастуба
С.Л. Лемяцких

Возраст 7-11 лет

Неделя I День 3

Дата:

Неделя	день недели	Раздел меню	Прием пищи, Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	№ рецептуры	Цена
					Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	3		Завтрак							
		гор.блюдо	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,70	187,30	54-20к	76,96
			Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	12,60	5,20	14,30	153,20	54-1т	
		гор.напиток	Чай фруктовый «Шиповник»	200	0,00	0,00	12,60	50,40	17	
		хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,20	3,30	27,30	155,50	5	
		фрукты								
		булочное								
			Итого							
			Обед							
1	3	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,69	4,56	45,60	54-13з	
		1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	1,77	5,02	10,84	95,50	54-11с	86,07
		2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	20,10	18,80	17,20	317,90	54-9м	
		гарнир								
		напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	800	6,60	5,30	43,70	248,80	5	
			Итого							
			Всего за день							

Утверждаю
И.о. директора СОШ с. Тастуба
С.Л. Лемяцких
МБОУ СОШ
с. Тастуба

Возраст 7-11 лет

Неделя I День 4

Дата:

Неделя	день недели	Раздел меню	Прием пищи, Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	№ рецептуры	Цена
					Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	4		Завтрак							
		гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	54-25.1к	76,96
			Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6о	
		гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,60	50,90	54-4гн	
		хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,20	3,30	27,30	155,50	5	
		фрукты								
		булочное								
			Печенье	30	2,13	2,75	18,00	109,50	Пром.	
			Итого							
			Обед							
1	4	закуска								
		1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	1,93	5,12	13,19	106,60	54-3с	86,07
		2 блюдо	Гуляш из курицы	90	20,43	4,14	2,97	130,95	59	
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,90	7,60	43,10	280,40	54-4г	
		напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,20	21,40	54-45гн	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5,00	4,00	32,80	186,60	5	
			Итого							
			Всего за день							

Утверждаю
И.о. директора СОШ с. Тастуба
С.Л. Лемяцких

Возраст 7-11 лет

Неделя 1 День 5

Дата:

Неделя	день недели	Раздел меню	Прием пищи, Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	№ рецептуры	Цена
					Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	5		Завтрак							
		гор.блюдо	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,90	5,80	33,00	207,80	54-1к	76,96
		гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн	
		хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,20	3,30	27,30	155,50	5	
		фрукты	Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	Пром.	
		закуска								
			Итого							
			Обед							
1	5	закуска								
		1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,70	4,96	9,70	89,30	54-2с	86,07
		2 блюдо	Куриное филе под овощами	90	19,26	7,11	3,15	153,90	92	
		гарнир	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г	
		напиток	Чай фруктовый «Шиповник»	200	0,00	0,00	12,60	50,40	17	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5,00	4,00	32,80	186,60	5	
			Печенье	30	2,30	2,90	22,30	124,70	Пром.	
			Итого							
			Итого за день							


 Утверждаю
 И.о. директора СОШ с. Тастуба
 С.Л. Лемяцких

Возраст 7-11 лет

Неделя 2 День 1

Дата:

Неделя	день недели	Раздел меню	Прием пищи, Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	№ рецептуры	Цена
					Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	1		Завтрак							
		гор.блюдо	Каша «Дружба»	200	5,00	5,90	24,00	168,90	54-16к	76,96
			Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,60	5,90	0,00	71,70	54-1з	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,20	21,40	54-45гн	
		хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5,00	4,00	32,80	186,60	5	
		фрукты	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.	
			Итого							
			Обед							
2	1	закуска								
		1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,65	4,93	5,29	72,10	54-1с	86,07
		2 блюдо	Котлета Новинка	90	10,80	7,92	6,93	145,02	11	
		гарнир	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г	
		напиток	Напиток чайный "Витаминный"	200	0,00	0,00	12,60	50,40	16	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	800	6,60	5,30	43,70	248,80	5	
			Итого							
			Итого за день							


 Утверждаю
 И.о. директора СОШ с. Тастуба
 С.Л. Лемяцких

Возраст 7-11 лет

Неделя 2 День 2

Дата:

Неделя	день недели	Раздел меню	Прием пищи, Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	№ рецептуры	Цена
					Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	2		Завтрак							
		гор.блюдо	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	8,20	11,20	32,40	263,00	54-29к	76,96
		гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86	54-23гн	
		хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,20	3,30	27,30	155,50	5	
		фрукты								
			Сок яблочный	200	0,10	0,20	20,20	86,60	Пром.	
			Итого							
			Обед							
2	2	закуска								
		1 блюдо	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,30	10,70	88,30	54-18с	86,07
		2 блюдо	Гуляш из курицы	90	20,43	4,14	2,97	130,95	59	
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,90	7,60	43,10	280,40	54-4г	
		напиток	Кисель витаминизированный «Шиповниковый»	200	0,00	0,00	17,50	69,90	18	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5,00	4,00	32,80	186,60	5	
			Итого							
			Итого за день							


 Утверждаю
 И.о. директора СОШ с. Тастуба
 С.Л. Лемяцких

Возраст 7-11 лет

Неделя 2 День 3

Дата:

Неделя	день недели	Раздел меню	Прием пищи, Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	№ рецептуры	Цена
					Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	3		Завтрак							
		гор.блюдо	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,70	187,30	54-20к	76,96
			Запеканка из творога с повидлом яблочным	70	11,90	4,30	15,20	146,70	54-1т	
		гор.напиток	Чай фруктовый «Шиповник»	200	0,00	0,00	12,60	50,40	17	
		хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,20	3,30	27,30	155,50	5	
		фрукты								
		булочное								
			Итого							
			Обед							
2	3	закуска	Винегрет с растительным маслом	60	0,70	5,40	4,00	67,10	54-13з	
		1 блюдо	Суп гороховый	200	4,09	2,21	14,57	94,50	54-25с	86,07
		2 блюдо	Плов из отварной говядины	180	13,80	13,30	34,70	313,40	54-11м	
		гарнир								
		напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,60	5,30	43,70	248,80	5	
			Итого							
			Всего за день							


 Утверждаю
 И.о. директора СОШ с. Тастуба
 С.Л. Лемяцких

Возраст 7-11 лет

Неделя 2 День 4

Дата:

Неделя	день недели	Раздел меню	Прием пищи, Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	№ рецептуры	Цена
					Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	4		Завтрак							
		гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	54-25.1к	76,96
			Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6о	
		гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,60	50,90	54-4гн	
		хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4,20	3,30	27,30	155,50	5	
		фрукты								
			Печенье	30	2,13	2,75	18,00	109,50	Пром.	
			Итого							
			Обед							
2	4	закуска	Салат Мазайка	60	1,04	4,56	6,21	70,00	39	
		1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	1,93	5,12	13,19	106,60	54-3с	86,07
		2 блюдо	Куриное филе под овощами	90	19,26	7,11	3,15	153,90	92	
		гарнир	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г	
		напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,20	21,40	54-45гн	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5,00	4,00	32,80	186,60	5	
			Итого							
			Всего за день							

Утверждаю
И.о. директора СОШ с. Тастуба
С.Л. Лемяцких
С.Л. Лемяцких

Возраст 7-11 лет

Неделя 2 День 5

Дата:

Неделя	день недели	Раздел меню	Прием пищи, Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	№ рецептуры	Цена
					Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	5		Завтрак							
		гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,10	9,20	38,60	270,30	54-13к	76,96
		гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн	
		хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5,00	4,00	32,80	186,60	5	
		фрукты	Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	Пром.	
		булочное								
			Итого							
			Обед							
2	5	закуска								
		1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,69	4,96	9,70	89,30	54-2с	86,07
		2 блюдо	Котлеты из говядины	90	13,53	11,08	0,08	154,26	12	
		гарнир	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г	
		напиток	Чай фруктовый «Шиповник»	200	0,00	0,00	12,60	50,40	17	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5,00	4,00	32,80	186,60	5	
			Печенье	30	2,30	2,90	22,30	124,70	Пром.	
			Итого							
			Итого за день							