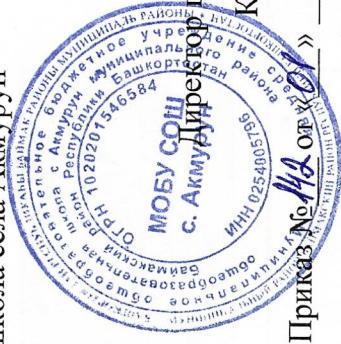


муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа села Акмурун

муниципального района Баймакский район Республики Башкортостан



Утверждаю
Директор школы
Каюмова З.Ф.
Приказ № 142 от 09.09.2025 г.

Примерное 2-х недельное меню для детей от 7 до 11 лет сезон осень-зима

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

с 7 до 11 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты мясные с томатным соусом	130	11,7	11,7	10,8	213,5	1	
			гор.блюдо	Каша ячневая рассыпчатая	155	4,9	3,7	30,9	179	184	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	61,62	285	
			хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	СГР	
			закуска	Салат из моркови	80	1,6	7,2	4,23	74,4	19	
			кисломолочный напиток	Кисломолочный продукт	210	5,7	6,3	17,6	151	281	
			итого			25,27	26,21	84,18	669,33		
1	1	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками	80	0,7	4	5,9	62	27	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	7,9	4,3	31,5	199	63	
			2 блюдо	Тефтели мясные пф	130	11,7	11,7	10,8	213,5	2	
			гарнир	Рагу овощное	160	3,6	9,2	16,16	161,6	224	
			напиток	Витаминизированный кисель	200	0,25	0	4,8	20	311	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
1	1	Итого за день:	итого			25,45	26,5	86,69	706,85		
			гор.блюдо	Фрикадельки мясные пф	130	12,5	10,05	8,29	152,4	3	
			гор.блюдо	Каша рисовая рассыпчатая	155	3,58	3,92	36,75	200	140	
		напиток	Напиток Валетек	200	0	0	15,8	60	60	301	

			хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	СГР	
			фрукты		200	1	0	7	34		
			итого			17,29	10,88	73,1	438,6		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	210	1,67	5,06	8,51	86,26	53	
			2 блюдо	Котлеты пф с томатным соусом	130	11,7	11,7	10,8	213,5	1	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	155	5,82	4,31	37,08	210,5	212	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
			итого			20,59	18,37	83,02	596,01		
1	2	Итого за день:									
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты пф с томатным соусом	130	11,7	11,7	10,8	213,5	1	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	155	5,82	4,31	37,08	210,5	212	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283	
			хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	СГР	
			фрукты		200	1	0	7	34		
			итого			19,92	13,31	69,32	482,81		
1	3	Обед	закуска	Салат Витаминный	80	1,3	3,6	8,9	72	22	
			1 блюдо	Бишбармак	200	2,08	3,44	9,28	76,8	56	
			2 блюдо	Фрикадельки мясные пф с томатным соусом	130	12,5	10,05	8,29	152,4	3	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	155	3,58	3,92	36,75	200	140	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	19,4	79,6	294	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	

[illegible]

			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	4,024	9,04	25,9	119,68	54	
			2 блюдо	Тефтели пф с томатным соусом	130	11,7	11,7	10,8	213,5	2	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	138	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
			итого			20,224	22,64	83,43	555,93		
1	5	Итого за день:				36,974	37,26	153,99	1026,11		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с тертым сыром	166	8,93	15	30	157,9	211	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	289	
			масло сливочное	Масло сливочное	10	0,1	7,13	0,1	66	3	
			хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	СГР	
			фрукты		200	1	0	7	34		
			итого			17,63	25,43	58,61	394,96		
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	210	1,54	4,69	10,07	92,19	44	
			2 блюдо	Фрикадельки мясные пф с томатным соусом	130	12,5	10,05	8,29	152,4	3	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	155	3,58	3,92	36,75	200	140	
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
			итого			17,93	15,57	81,66	532,73		
2	1	Итого за день:				35,56	41	140,27	927,69		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные пф с томатным соусом	130	11,7	11,7	10,8	213,5	2	

		гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	155	7,56	4,7	39	228,63	173	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283	
		хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	СГР	
		кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт	210	5,7	6,3	17,6	151	281	
		итого			26,36	20	81,84	617,94		
2	2	закуска	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1	5,9	4,8	76	23	
		1 блюдо	Бишбармак	200	2,08	3,44	9,28	76,8	56	
		2 блюдо	Котлеты пф мясные с томатным соусом	130	11,7	11,7	10,8	213,5	1	
		гарнир	Пюре гороховое	155	14,8	4,8	35	243,3	168	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
		итого			30,98	23,14	86,51	695,35		
2	2	Итого за день:								
		гор.блюдо	Котлеты пф мясные с томатным соусом	130	11,7	11,7	10,8	213,5	1	
2	3	гор.блюдо	Каша ячневая рассыпчатая	155	4,9	3,7	30,9	179	184	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283	
		хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	СГР	
		фрукты		200	1	0	7	34		
		итого			19	12,7	63,14	451,31		
2	3	закуска	Салат из моркови	80	1,6	7,2	4,23	74,4	19	
		1 блюдо	Щи из свежий капусты со сметаной	210	1,67	5,06	8,51	86,26	53	
		2 блюдо	Тефтели мясные пф с томатным соусом	130	11,7	11,7	10,8	213,5	2	

		гарнир	Макаронные изделия отварные	155	5,82	4,31	37,08	210,5	212	
		напиток	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	19,4	79,6	294	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
		хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
		итого								
2	3	Итого за день:			22,21	25,57	97,55	715,01		
2	4	Завтрак	Фрикадельки мясные с томатным соусом	130	12,5	10,05	8,29	152,4	3	
		гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	138	
		гор.напиток	Чай с лимоном и с сахаром	207	0,07	0,01	15,31	61,62	285	
		хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	СГР	
		итого								
2	4	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,47	3,2	7,47	66,26	6	
		1 блюдо	Свекольник со сметаной	210	1,93	6,34	10,05	104,16	68	
		2 блюдо	Тефтели мясные с томатным соусом	130	11,7	11,7	10,8	213,5	2	
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	155	7,56	4,7	39	228,63	173	
		напиток	Витаминизированный кисель	200	0,25	0	4,8	20	311	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
		итого								
2	4	Итого за день:			24,21	23,24	89,65	683,3		
2	5	Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом	185	5,94	7,56	31,84	218,76	196	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283	
		масло сливочное	Масло сливочное	10	0,1	7,13	0,1	66	3	

2	5	Итого за день:	итого	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	СГР	
			хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания							
			кисломолочные продукты	Кисломолочные продукты	210	5,7	6,3	17,6	151	281	
			сыр	Сыр	10	2,44	2,36	0	31	1.	
			итого								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	7,9	4,3	31,5	199	63	
			2 блюдо	Котлеты пф мясные с томатным соусом	130	11,7	11,7	10,8	213,5	1	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	155	5,82	4,31	37,08	210,5	212	
			напиток	Компот из плодов яблок	200	0,2	0	17,2	68	295	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
			итого								
					26,92	17,61	114,11	741,75			
2	5	Итого за день:			45,2	40,96	180,56	1282,57			

Прошито, пронумеровано,
скреплено печатью

Листов

Директор школы:

Каюмова ЗФ

09.2025

№ 025400196

Учреждение

Муниципальное

бюджетное

образовательное

учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 10

г. Ташкент»

Учреждение

Муниципальное

бюджетное

образовательное

учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 10

г. Ташкент»

Учреждение

Муниципальное

бюджетное

образовательное

учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 10

г. Ташкент»

Учреждение

Муниципальное

бюджетное

образовательное

учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 10

г. Ташкент»

Учреждение

Муниципальное

бюджетное

образовательное

учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 10

г. Ташкент»

Учреждение

Муниципальное

бюджетное

образовательное

учреждение