



Утверждаю
Директор школы
Ряшиков П.И.
Приказ № 208 от 30 августа 2022 г

**Примерное 2-х недельное меню для детей с 12 до 18 лет
(осенне-зимний сезон)
на 2022 - 2023 учебный год
МБОУ СОШ с. Тастуба
Муниципального района Дуванский район
Республики Башкортостан**

МБОУ СОШ с. Тасгуба
Рыциков П.И.

Возраст 12-18 лет

Неделя I День 1

Дата:

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	13	14	
	Завтрак											
ТК №181	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/5	6,06	7,23	42,86	261,39	0,08	1,29	127,27	36,27	0,60	
ТК №98	Сыр порционный	15	3,66	3,54	0,00	46,50	0,03	0,16	13,70	0,00	0,06	
ТК №9	Масло порционно	10	0,50	0,90	2,00	67,00	0,01	0,01	1,58	0,00	0,00	
ТК №685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,30	0,00	0,03	
ТТК №1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	10,00	7,00	0,55	
	Всего за завтрак		14,02	12,07	79,44	532,29	0,18	1,46	152,85	43,27	1,24	
	Обед											
ТК №6	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,11	39,55	15,63	0,53	
ТТК №4.2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,77	4,17	9,80	84,42	0,05	19,85	36,48	23,52	1,11	
ТК №138	Картофельное пюре с маслом	200	4,39	6,77	29,45	196,90	0,22	34,61	1,42	44,63	1,70	
ТК №98	Котлеты из говядины с соусом томатным	90/30	14,31	14,29	15,27	250,55	0,08	0,27	40,08	21,58	2,13	
ТТК №5	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,03	0,00	0,03	
ТТК №1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	10,00	7,00	0,55	
	Всего за обед		25,65	28,71	96,11	751,39	0,44	85,84	127,56	112,36	6,05	
	Всего за день		39,67	40,78	175,55	1283,68	0,62	87,30	280,41	155,63	7,29	

МБОУ СОШ с. Тастуба
Ряциков П.И. /

Возраст 12-18 лет

Неделя I День 2

Дата:

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	13	14	
	Завтрак											
ТК №33	Салат "Пестрый"	60	0,60	3,06	6,24	54,00	0,01	2,23	15,30	8,91	0,80	
ТК №212	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,74	4,54	49,42	269,65	0,12	0,00	20,02	11,53	1,17	
ТК №104	Тертые из говядины с соусом томатным	90/30	12,03	12,30	15,84	287,10	0,07	1,62	39,51	28,46	1,28	
ТК №6	Напиток чайный "Витаминный"	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,30	0,00	0,03	
ТТК №1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витамином (для детского питания)	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	10,00	7,00	0,55	
	Всего за завтрак		24,17	20,30	106,08	768,15	0,26	3,85	85,13	55,90	3,83	
	Обед											
ТК №42	Винегрет овощной	60	0,81	3,10	4,30	48,64	0,03	5,41	12,83	10,74	0,44	
ТК №66	Суп лопша-домашня	250	2,92	5,84	14,62	122,86	0,05	1,50	15,60	9,01	0,53	
ТК №176	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,30	4,70	44,10	240,00	0,04	0,00	5,48	29,94	0,62	
ТК №80	Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	12,09	4,48	2,96	101,12	0,10	2,59	38,03	47,65	0,80	
ТК №17	Кусель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0,10	0,10	23,60	93,00	0,00	7,50	2,72	0,00	0,12	
ТТК №1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витамином (для детского питания)	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	10,00	7,00	0,55	
	Всего за обед		24,02	18,62	114,18	723,12	0,28	17,00	84,66	104,34	3,06	
	Всего за день		48,19	38,92	220,26	1491,27	0,54	20,85	169,79	160,24	6,89	

МБОУ СОШ с. Тастурба
Ряциков П.И. /

Возраст 12-18 лет

Неделя I День 3

Дата:

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	12	13	14	
ТК №19	Салат из моркови с яблоками	60	0,53	2,03	5,03	40,50	0,02	1,26	11,39	13,85	0,47	
ТК №190	Каша манная молочная жидкая	180	5,40	7,20	26,80	194,00	0,06	0,48	114,40	17,03	0,38	
ТК №366	Запеканка из творога 9% со сгущенным молоком	100	17,83	10,55	18,77	226,60	0,03	0,27	187,83	26,92	0,35	
ТТК №5	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,03	0,00	0,03	
ТТК №1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	10,00	7,00	0,55	
	Всего за завтрак		27,56	20,18	85,18	618,50	0,17	2,01	323,65	64,80	1,78	
	Обед											
ТК №40	Салат "Степной"	60	0,96	3,12	5,26	53,52	0,04	6,39	13,90	13,77	0,46	
ТК №61	Суп картофельный с крупой	250	2,53	3,06	15,37	99,38	0,11	11,50	20,16	37,14	1,33	
ТТК №14	Каша гречневая рассыпчатая с мясом отварным	200	21,44	7,57	47,30	315,65	1,29	0,24	20,38	151,88	5,78	
ТТК №6	Напиток чайный "Витаминный"	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,30	0,00	0,03	
ТТК №1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	10,00	7,00	0,55	
	Всего за обед		28,73	14,15	102,51	625,95	1,50	18,13	64,74	209,79	8,15	
	Всего за день		56,29	34,33	187,69	1244,45	1,67	20,14	388,39	274,59	9,93	

МБОУ СОШ с. Тасгульба
Ряциков П.И. /

Возраст 12-18 лет

Неделя 1 День 4

Дата:

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	13	14
	Завтрак										
ТК №42	Винегрет овощной	60	0,81	3,10	4,30	48,64	0,03	5,41	12,83	10,74	0,44
ТК №221	Плов из отварного мяса (говядина)	200	23,50	24,40	34,80	452,80	0,11	1,20	23,20	51,70	3,50
ТК №27	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	0,03	0,52	110,37	26,97	0,88
ТК №1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	10,00	7,00	0,55
	Всего за завтрак		31,71	31,20	77,40	716,94	0,23	7,13	156,40	96,41	5,37
	Обед										
ТК №34	Салат "Здоровье"	60	0,90	3,06	4,30	43,20	0,32	4,03	14,96	14,20	0,50
ТК №53	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
ТК №212	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,74	4,54	49,42	269,65	0,12	0,00	20,02	11,53	1,17
ТК №246	Гуляш из отварного мяса (говядина)	90	12,63	12,78	2,88	173,10	0,03	1,13	11,25	17,78	1,76
ТК №685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,30	0,00	0,03
ТК №1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	10,00	7,00	0,55
	Всего за обед		27,10	26,48	100,29	740,21	0,60	35,20	101,81	71,73	4,78
	Всего за день		58,81	57,68	177,69	1457,15	0,83	42,33	258,21	168,14	10,15

МБОУ СОШ с. Тастуба
Ряшников П.И. /

Возраст 12-18 лет

Неделя / День 5

Дата:

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe
1	2. Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	12	13	14
ТК №40	Салат "Витаминный"	60	0,90	2,76	6,60	54,60	0,02	8,22	22,86	11,72	0,57
ТК №138	Картофельное пюре с маслом	200	4,39	6,77	29,45	196,90	0,22	34,61	1,42	44,63	1,70
ТК №205	Комплето рубленая из птицы с соусом томатным	90/30	14,06	15,51	9,40	234,32	0,09	1,63	47,31	18,51	1,12
ТК №17	Кусель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0,10	0,10	23,60	93,00	0,00	7,50	2,72	0,00	0,12
ТТК №1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витамином (для детского питания)	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	10,00	7,00	0,55
	Всего за завтрак		23,25	25,54	93,65	696,32	0,39	51,96	84,31	81,86	4,06
	Обед										
ТК №18	Салат "Осень" картофель/морковь/ябло./кукуруза)	60	1,35	1,74	14,10	147,00	0,01	2,37	38,70	15,60	1,53
ТК №68	Свекольник	250/5	2,30	5,01	16,26	119,80	0,08	17,22	44,29	30,73	1,53
ТК №47.1	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
ТК №62	Каша Артек вязкая	200	5,54	4,23	34,32	197,55	0,00	0,15	24,88	30,22	2,39
ТК №685	Чай с сахаром и лимонном	200	0,07	0,00	10,05	39,97	0,00	3,99	0,30	0,00	0,03
ТТК №1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витамином (для детского питания)	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	10,00	7,00	0,55
	Всего за обед		22,33	22,81	104,79	782,72	0,20	23,83	147,33	110,84	7,12
	Всего за день		45,58	48,35	198,44	1479,04	0,59	75,79	231,64	192,70	11,18

МБОУ СОШ с. Тастуба
Рячиков П.И.

Возраст 12-18 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	Ca	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6		7	8	9	12	13	14			
	Завтрак														
ТК №195	Каша молочная "Дружба"	200	6,16	8,48	32,80		232,80	0,11	0,52	124,86	36,35	0,79			
ТК №283	Кофейный напиток	200	3,80	3,50	11,20		91,20	0,03	0,52	111,00	30,70	1,10			
ТТК №1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	3,80	0,40	24,60		117,50	0,06	0,52	10,00	7,00	0,55			
ТК №98	Сыр порционный	15	3,66	3,54	0,00		46,50	0,03	0,16	13,70	0,00	0,06			
ТТК №7,1	Яйцо отварное	1 шт	6,86	6,21	0,38		84,78	0,04	0,00	29,70	6,48	1,35			
	Всего за завтрак		24,28	22,13	68,98		572,78	0,27	1,72	289,26	80,53	3,85			
	Обед														
ТК №36	Салат "Мазайка"	60	0,90	2,70	6,60		54,00	0,01	8,22	22,85	11,72	0,57			
ТК №59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80		111,00	0,08	6,60	13,38	20,92	0,86			
ТК №492	Плов из кур	200	23,80	24,72	35,26		458,46	0,11	23,82	23,49	52,35	3,57			
ТТК №5	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0,00	0,00	9,98		39,90	0,00	0,00	0,03	0,00	0,03			
ТТК №1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	3,80	0,40	24,60		117,50	0,06	0,00	10,00	7,00	0,55			
	Всего за обед		31,20	30,32	95,24		780,96	0,26	38,64	69,75	91,99	5,58			
	Всего за день		55,48	52,45	164,22		1353,64	0,53	40,36	359,01	172,52	9,43			

МБОУ СОШ с. Тастуба
Ряшников П.И. /

Возраст 12-18 лет

Неделя II День 2

Дата:

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Mg	Fe			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	12	13	14			
ТК №10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,43	4,28	5,70	66,00	0,02	27,45	31,90	12,85	0,43			
ТК №172	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,55	7,52	50,40	320,80	0,34	0,00	18,76	177,26	6,07			
ТК № 104	Тертые из говядины с соусом томатным	90/30	12,03	12,30	15,84	287,10	0,07	1,62	39,51	28,46	1,28			
ТК №685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,30	0,00	0,03			
ТТК №1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витамином (для детского питания)	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	10,00	7,00	0,55			
	Всего за завтрак		28,81	24,50	106,52	831,30	0,49	29,07	100,47	225,57	8,36			
	Обед													
ТК №19	Салат из моркови с яблоками	60	0,53	2,03	5,03	40,50	0,02	1,26	11,39	13,85	0,47			
ТК №63	Суп картофельный с горохом	250	7,80	4,88	35,27	216,74	0,27	11,65	48,27	44,09	2,39			
ТК №97	Жаркое по-домашнему	60/140	20,20	21,24	19,94	351,84	0,20	25,06	28,31	50,30	3,77			
ТТК №6	Напиток чайный "Витаминный"	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,30	0,00	0,03			
ТТК №1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витамином (для детского питания)	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	10,00	7,00	0,55			
	Всего за обед		32,33	28,55	94,82	766,48	0,55	37,97	98,27	115,24	7,21			
	Всего за день		61,14	53,05	201,34	1597,78	1,04	67,04	198,74	340,81	15,57			

МБОУ СОШ с. Тасгуба
Ряциков П.И. /



Возраст 12-18 лет

Неделя II День 3

Дата:

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Мg	Fe	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	12	13	14	
ТК №1.25	Огурцы соленные без уксуса или свежие	60	0,57	0,11	1,61	8,05	48,24	10,00	0,00	12,42	10,80	
ТК №212	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,74	4,54	49,42	269,65	0,12	0,00	20,02	11,53	1,17	
ТК №173	Компота Студенческая с соусом томатным	90/30	14,06	20,36	15,41	306,00	0,04	0,16	45,77	27,29	1,72	
ТТК №5	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,03	0,00	0,03	
ТТК №1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	10,00	7,00	0,55	
	Всего за завтрак		25,60	25,30	99,41	733,05	0,22	0,16	75,82	45,82	3,47	
	Обед											
ТК №32	Салат "Школьный"	60	0,90	4,43	3,83	58,50	0,02	2,64	16,40	10,77	0,56	
ТК №54	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,62	5,90	17,45	134,41	0,11	17,27	31,79	28,31	1,07	
ТК №302	Каши пшенная вязкая	200	8,57	8,35	42,82	281,60	0,25	1,25	133,73	55,16	1,50	
ТК №104	Терфигли из говядины с соусом томатным	90/30	12,03	12,30	15,84	287,10	0,07	1,62	39,51	28,46	1,28	
ТК №17	Кусель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0,10	0,10	23,60	93,00	0,00	7,50	2,72	0,00	0,12	
ТТК №1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	10,00	7,00	0,55	
	Всего за обед		28,02	31,48	128,14	972,11	0,51	30,28	234,15	129,70	5,08	
	Всего за день		53,62	56,78	227,55	1705,16	0,73	30,44	309,97	175,52	8,55	

МБОУ СОШ с. Тастуба
Ряшников П.И.

Дата:

Неделя II День 4

Возраст 12-18 лет

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С		Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9		12	13	14
	Завтрак											
ТК №239	Салат картофельный с квашеной капустой	60	0,90	3,12	6,00	56,40	0,03	3,84		13,00	11,50	0,44
ТК №492	Плов из кур	200	23,80	24,72	35,26	458,46	0,11	23,82		23,49	52,35	3,57
ТК №6	Напиток чайный "Витаминный"	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00		0,30	0,00	0,03
ТК №1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00		10,00	7,00	0,55
	Всего за завтрак		28,50	28,24	75,84	672,26	0,20	27,66		46,79	70,85	4,59
	Обед											
ТК №42	Винегрет овощной	60	0,81	3,10	4,30	48,64	0,03	5,41		12,83	10,74	0,44
ТК №67	Суп с мелкошинкованными овощами	250	1,88	4,26	1,12	90,86	0,09	21,30		25,68	21,80	0,81
ТК №212	Макaronные изделия отварные с маслом	200/5	7,74	4,54	49,42	269,65	0,12	0,00		20,02	11,53	1,17
ТК №99	Комплект "Здоровье" с соусом томатным	90/30	13,50	11,02	7,20	182,20	1,19	0,49		34,38	25,56	1,21
ТК №283	Кофейный напиток	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52		111,00	30,70	1,10
ТК №1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00		10,00	7,00	0,55
	Всего за обед		31,53	26,82	97,84	800,05	1,52	27,72		213,91	107,33	5,28
	Всего за день		60,03	55,06	173,68	1472,31	1,72	55,38		260,70	178,18	9,87

МБОУ СОШ с.Тастуба
Рящиков П.И. /

Возраст 12-18 лет

Неделя II День 5

Дата:

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	13	14
	Завтрак										
ТК № 25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,92	0,06	5,39	25,70	0,01	6,12	22,64	13,46	0,86
ТК №138	Картофельное пюре с маслом	200	4,39	6,77	29,45	196,90	0,22	34,61	1,42	44,63	1,70
ТК №388	Котлета рыбная с соусом томатным	90	14,28	9,56	13,72	199,12	0,01	0,33	41,64	26,68	0,87
ТК №27	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	0,03	0,52	110,37	26,97	0,88
ТТК №1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	10,00	7,00	0,55
	Всего за завтрак		26,99	20,09	86,86	637,22	0,33	41,58	186,07	118,74	4,86
	Обед										
ТК №37	Салат "Студенческий"	60	2,28	6,30	4,08	82,20	0,03	1,34	9,75	8,57	0,34
ТК №53	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
ТК №172	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	6,80	45,40	288,00	0,31	0,00	16,88	159,54	5,47
ТК №246	Гуляш из отварного мяса (говядина)	90	12,63	12,78	2,88	173,10	0,03	1,13	11,25	17,78	1,76
ТК №685	Чай с сахаром и лимонном	200	0,07	0,00	10,05	39,97	0,00	3,99	0,30	0,00	0,03
ТТК №1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	10,00	7,00	0,55
	Всего за обед		31,21	31,98	96,12	797,63	0,50	36,50	93,46	214,11	8,92
	Всего за день		58,20	52,07	182,98	1434,85	0,83	78,08	279,53	332,85	13,78