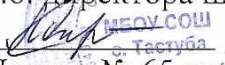


Утверждаю
И.о. директора школы
 С. Л. Лемяцких
Приказ № 65 от 18 марта 2026 г

**Типовое меню для детей с 12 до 18 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 12-18 лет

Неделя 1 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	84,47
			Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0,00	107,50	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							
1	1	закуска								
		1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,05	6,17	6,60	90,10	54-1с	92,64
		2 блюдо	Котлета Новинка	100	12,00	8,80	7,70	157,80	11	
		гарнир	Макароны отварные	200	7,10	6,60	43,70	262,40	54-1г	
		напиток	Напиток чайный "Витаминный"	200	0,00	0,00	12,60	50,40	16	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	100	8,30	6,60	54,60	311,00	5	
			Итого							
			Итого за день							


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

Возраст 12-18 лет

Неделя I 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	84,47
		гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86	54-23гн	
		хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5,00	4,00	32,80	186,60	5	
		фрукты	Сок	200	0,1	0,2	20,2	86,60	Пром.	
			Итого							
			Обед							
1	2	закуска	Салат Мазайка	100	1,71	7,60	10,36	116,50	39	
		1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,62	1,94	18,94	104,00	54-24с	92,64
		2 блюдо	Плов с курицей	200	27,20	8,10	33,20	314,60	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 12-18 лет

Неделя 1 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	84,47
			Запеканка из творога со сгущенным молоком	115	20,70	8,50	23,40	251,60	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	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.	
		булочное								
			Итого							
			Обед							
1	3	закуска	Салат из свеклы отварной	100	1,30	4,50	7,60	76,10	54-13з	
		1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	250	2,20	6,29	13,51	119,50	54-11с	92,64
		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	100	8,30	6,60	54,60	311,00	5	
			Итого							
			Всего за день							

Утверждаю
И.о.директора СОШ с. Тастуба

С.Л. Лемяцких

Возраст 12-18 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	84,47
			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	80	6,60	5,30	43,70	248,80	5	
		фрукты								
		булочное								
			Итого							
			Обед							
1	4	закуска								
		1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	2,41	6,39	16,53	133,40	54-3с	92,64
		2 блюдо	Гуляш из курицы	100	22,70	4,60	3,30	145,50	59	
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,00	8,50	47,90	311,60	54-4г	
		напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,20	21,40	54-45гн	
		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.Д. Лемяцких

Возраст 12-18 лет

Неделя I 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	84,47
		гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн	
		хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,60	5,30	43,70	248,80	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	250	3,13	6,21	12,13	112,80	54-2с	92,64
		2 блюдо	Куриное филе под овощами	100	21,40	7,90	3,50	171,00	92	
		гарнир	Картофельное пюре	200	4,10	7,10	26,40	185,80	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 12-18 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	84,47
			Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0,00	107,50	54-1з	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,20	21,40	54-45гн	
		хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	80	6,60	5,30	43,70	248,80	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	250	2,05	6,17	6,60	90,10	54-1с	92,64
		2 блюдо	Котлета Новинка	100	12,00	8,80	7,70	157,80	11	
		гарнир	Макароны отварные	200	7,10	6,60	43,70	262,40	54-1г	
		напиток	Напиток чайный "Витаминный"	200	0,00	0,00	12,60	50,40	16	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	100	8,30	6,60	54,60	311,00	5	
			Итого							
			Итого за день							

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

Возраст 12-18 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
1	2		Завтрак							
		гор.блюдо	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	8,20	11,20	32,40	263,00	54-29к	84,47
		гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86	54-23гн	
		хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5,00	4,00	32,80	186,60	5	
		фрукты								
			Сок яблочный	200	0,10	0,20	20,20	86,60	Пром.	
			Итого							
			Обед							
1	2	закуска								
		1 блюдо	Свекольник со сметаной	250	2,20	5,30	13,40	110,40	54-18с	92,64
		2 блюдо	Гуляш из курицы	100	22,70	4,60	3,30	145,50	59	
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,00	8,50	47,90	311,60	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 12-18 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	84,47
			Запеканка из творога с повидлом яблочным	115	19,60	7,00	24,90	241,00	54-1т	
		гор.напиток	Чай фруктовый «Шиповник»	200	0,00	0,00	12,60	50,40	17	
		хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	5,00	4,00	32,80	186,60	5	
		фрукты								
		булочное								
			Итого							
			Обед							
2	3	закуска	Винегрет с растительным маслом	100	1,20	8,90	6,70	111,90	54-13з	
		1 блюдо	Суп гороховый	250	5,11	2,77	18,21	118,21	54-25с	92,64
		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
МБОУ СОШ с. Тастуба

Возраст 12-18 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	84,47
			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	80	6,60	5,30	43,70	248,80	5	
		фрукты								
			Печенье	30	2,13	2,75	18,00	109,50	Пром.	
			Итого							
			Обед							
2	4	закуска	Салат Мазайка	100	1,71	7,60	10,36	116,50	39	
		1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	2,41	6,39	16,51	133,40	54-3с	92,64
		2 блюдо	Куриное филе под овощами	100	21,40	7,90	3,50	171,00	92	
		гарнир	Макароны отварные	180	6,40	5,90	39,40	236,20	54-1г	
		напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,20	21,40	54-45гн	
		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 12-18 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	84,47
		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.	
		булочное								
			Итого							
			Обед							
2	5	закуска								
		1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,13	6,21	12,13	112,80	54-2с	92,64
		2 блюдо	Котлеты из говядины	100	15,04	12,32	0,09	171,40	12	
		гарнир	Картофельное пюре	200	4,10	7,10	26,40	185,80	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							