



УТВЕРЖДАЮ:
и.о. директора МБОУ
«СОШ д.Три Ключа»
О.А.Григорьева

Приказ № 12.01.262

ОСНОВНОЕ(ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ:

1) С 7 ДО 11 ЛЕТ

2) С 11 ДО 18 ЛЕТ

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа д.Три Ключа
муниципального района Шаранский район Республики Башкортостан»**

2025 – 2026 учебный год

Меню для общеобразовательных организаций МР Шаранский район РБ на весенний - летний период. 2025-2026 учебный год

День: понедельник																
Неделя: 1																
Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	
							Белки		Жиры		Углеводы					
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет		
Завтрак																
Рыба, тушенная с овощами (Филе минтая)	50/50	50/50					9.84	9.84	5.62	5.62	4.84	4.84	119.99	109.35	78	
Рис припущенный	180	210					3.54	4.97	5.26	7.33	25.52	35.82	223.5	313.25	420	
Чай витаминизированный	200	200									9.7	9.7	39	39	282	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50					4.05	4.05	0.5	0.5	24.4	24.4	121	121	1	
Итого за завтрак	450/50	510/50					17.43	18.86	11.38	13.45	64.46	74.76	503.49	582.6		
Обед																
Салат из свеклы с растительным маслом	60	60					0.99	0.99	5	5	5.94	5.94	71.9	71.9	66	
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	250/10					1.68	2.15	4.86	6.7	7.2	8.93	80.73	100.15	52	
Курица в соусе с томатом	45/45	100					24.78	34.22	14.31	16.44	3.95	4.19	247.71	304.62	410	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	180/5					5.55	6.65	4.21	4.32	36.64	43.95	211.66	247.38	197	
Чай с сахаром	200	200									9.98	9.98	39.92	39.92	258	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50					2.43	4.05	0.3	0.5	14.64	24.4	72.6	121	1	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					0.93	0.93	0.3	0.3	2.93	2.93	17.4	17.4	2	
Итого за обед	725/60	880/15					36.36	48.99	28.98	33.26	81.28	100.32	741.92	902.37		
Итого за день							53.79	67.85	40.36	46.71	145.74	175.08	1245.41	1484.97		
День: вторник																
Неделя: 1																
Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	
							Белки		Жиры		Углеводы					
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет		
Завтрак																
Каша манная молочная	180	200					4.39	6.24	7.46	8.1	20.11	29.7	166	198.64	98	
Круассан	50	50					4	4	15	15	30	30	100	100	101	
Чай с лимоном	200	200					0.07	0.07	0.01	0.01	10.19	10.19	42.3	42.3	273	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50					4.05	4.05	0.5	0.5	24.4	24.4	121	121	1	
Йогурт	100	100					3.2	3.2	2.5	2.5	16.0	16	99	99	476	
Итого за завтрак	580	600					15.71	17.56	25.47	26.11	100.7	110.29	528.3	560.94		
Обед																
Салат из моркови с яблоками	60	100					0.56	0.93	2.09	4.14	5.86	9.44	45.25	80.08	18	
Суп картофельный с горохом и гречками	265	265					7.85	7.85	4.42	4.42	31.14	31.14	196.4	196.4	59	
Рагу овощное с отварным мясом	35/125	45/155					12.96	16.46	15.2	17.8	12.02	16.16	237.8	288.19	118	
Витаминизированный кисель	200	200									23.5	23.5	95	95	305.11	

Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50						2.43	4.05	0.3	0.5	14.64	24.4	72.6	121	1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40						0.93	0.93	0.3	0.3	2.93	2.93	17.4	17.4	2
Итого за обед	35/720	45/810						24.73	30.22	22.31	27.16	90.09	107.57	664.45	798.07	
Итого за день								40.44	47.78	47.78	53.27	190.79	217.86	1192.75	1359.01	
День: среда																
Неделя: 1																
Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	
							Белки		Жиры		Углеводы					
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет		
Завтрак																
Котлеты или биточки мясные из говядины с томатным соусом	60/40	60/40						9.97	9.97	11.9	11.9	8.87	8.87	182.53	182.53	445.3
Картофельное пюре	180	200						4.54	5.05	5.85	6.48	20.51	22.7	150.11	166.29	133
Какао с молоком	200	200						3.87	3.87	3.8	3.8	20.08	20.08	131.41	131.41	200
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50						2.43	4.05	0.3	0.5	14.64	24.4	72.6	121	1
Итого за завтрак	470/40	510/40						20.81	22.94	21.85	22.68	64.1	76.05	536.65	601.23	
Обед																
Винегрет овощной	60	100						0.81	1.35	3.7	6.16	4.61	7.69	54.96	91.6	45
Суп картофельный с клецками	250	250						2.67	2.67	4.26	4.26	13.63	13.63	102.25	102.25	58
Гуляш из отварной говядины-50/50	50/50							16.100	16.100	17.150	17.150	4.260	4.260	235.540	235.540	93
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	180/5						4.83	5.71	4.88	5.11	21.76	25.76	150.09	171.65	170(177)
Чай с сахаром	200	200										9.98	9.98	39.92	39.92	258
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50						2.43	4.05	0.3	0.5	14.64	24.4	72.6	121	1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40						0.93	0.93	0.3	0.3	2.93	2.93	17.4	17.4	2
Итого за обед	775/50	865/50						27.77	30.81	30.59	33.48	71.81	88.65	672.76	779.36	
Итого за день								48.58	53.75	52.44	56.16	135.91	164.7	1209.41	1380.59	
День: четверг																
Неделя: 1																
Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	
							Белки		Жиры		Углеводы					
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет		
Завтрак																
Макаронные изделия отварные	155	185						5.55	6.65	4.21	4.32	36.64	43.95	210.5	247.38	198
Гуляш из отварной говядины-50/50	50/50							16.100	16.100	17.150	17.150	4.260	4.260	235.540	235.540	93
Чай с сахаром	200	200										9.98	9.98	39.92	39.92	258
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50						4.05	4.05	0.5	0.5	24.4	24.4	121	121	1
Масло сливочное	8	10						0.06	0.08	5.8	7.25	0.1	0.13	52.88	66.1	7.8
Яблоко	125	125						0.5	0.5	0.5	0.5	12.2	12.2	58.75	58.75	38.59
Итого за завтрак	588	620						26.26	27.38	28.16	29.72	87.63	94.97	718.59	768.69	
Обед																
Горошек зеленый	60	60						1.8	1.8	0.15	0.15	3.6	3.6	22.95	22.95	11
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	250/10						1.88	1.88	5.82	5.82	12.8	12.8	111.67	111.67	82

Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	50/50						9.84	9.84	5.62	5.62	4.84	4.84	109.35	109.35	78
Рис припущенный	150	180						3.54	4.22	5.26	6.23	25.52	30.42	223.5	266.16	420
Компот из смеси сухофруктов	200	200						0.54	0.54	0.1	0.1	29.17	29.17	117.65	117.65	294
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	30						2.43	2.43	0.3	0.3	14.64	14.64	72.6	72.6	1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40						0.93	0.93	0.3	0.3	2.93	2.93	17.4	17.4	2
Итого за обед	820/60	850/60						20.96	21.64	17.55	18.52	93.5	98.4	675.12	717.78	
Итого за день								47.22	49.02	45.71	48.24	181.13	193.37	1393.71	1486.47	
День: пятница																
Неделя: 1																
Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	
							Белки		Жиры		Углеводы					
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет		
Завтрак																
Каша пшенная молочная жидкая	150/5	200/5						5.69	7.57	7.05	8.18	27.58	36.4	197.21	250.4	181
Чай с лимоном	200	200						0.07	0.07	0.01	0.01	10.19	10.19	42.3	42.3	273
Сыр (порциями)	10	10						2.6	2.6	2.68	2.68			35.2	35.2	21
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50						4.05	4.05	0.5	0.5	24.4	24.4	121	121	1
Кефир 3,2 ГОСТ 31454-2012	100	100						3.2	3.2	2.5	2.5	4.9	4.89	51.78	51.78	476
Итого за завтрак	510/5	560/5						15.61	17.49	12.74	13.87	67.06	75.88	447.49	500.68	
Обед																
Морковь отварная с растительным маслом	50	50						0.7	0.7	3.05	3.05	3.75	3.75	45.99	45.99	649.07
Рассольник ленинградский со сметаной	250	250						2.68	2.68	6.17	6.17	13.84	13.84	120.81	120.81	56
Котлеты или биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	60/30						9.97	9.97	11.9	11.9	8.87	8.87	182.53	182.53	445.3
Картофельное пюре	180	200						4.54	5.05	5.85	6.48	20.51	22.7	150.11	166.29	133
Чай с сахаром	200	200										9.98	9.98	39.92	39.92	258
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	30						2.43	2.43	0.3	0.3	14.64	14.64	72.6	72.6	1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40						0.93	0.93	0.3	0.3	2.93	2.93	17.4	17.4	2
Итого за обед	810/30	830/30						21.25	21.76	27.57	28.2	74.52	76.71	629.36	645.54	
Итого за день								36.86	39.25	40.31	42.07	141.58	152.59	1076.85	1146.22	
День: понедельник																
Неделя: 2																
Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	
							Белки		Жиры		Углеводы					
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет		
Завтрак																
Макаронные изделия с тертым сыром	150	200						8.67	10.49	8.15	8.34	31.46	43.54	239.19	298.15	199
Чай витаминизированный	200	200										9.7	9.7	39	39	282.11

Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50						4.05	4.05	0.5	0.5	24.4	24.4	121	121	1
Яблоко	100	100						0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	38
Итого за завтрак	500	550						13.12	14.94	9.05	9.24	75.36	87.44	446.19	505.15	
Обед																
Салат из свеклы с яблоками	60	100						0.68	1.13	3.11	5.18	5.95	9.92	54.96	90.82	25,13 25,09
Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	250/10						2.79	2.79	4.98	4.98	20.23	20.23	137.38	137.38	176
Плов из мяса птицы (филе)	180	200						7.87	10.85	14.85	22.69	48.01	54.05	355.19	462.03	123
Компот из свежих плодов(яблок)	200	200						0.16	0.16	0.16	0.16	18.89	18.89	78.65	78.65	282
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50						2.43	4.05	0.3	0.5	14.64	24.4	72.6	121	1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40						0.93	0.93	0.3	0.3	2.93	2.93	17.4	17.4	2
Итого за обед	800/10	840/10						14.86	19.91	23.7	33.81	110.65	130.42	716.18	907.28	
Итого за день								27.98	34.85	32.75	43.05	186.01	217.86	1162.37	1412.43	
День: вторник																
Неделя: 2																
Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет		
Завтрак																
Котлеты или биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	60/30						9.97	9.97	11.9	11.9	8.87	8.87	182.53	182.53	445.3
Каша гречневая рассыпчатая	170	200/7						9.87	12.14	6.2	6.79	44.6	54.88	273.29	328.73	167
Чай с сахаром	200	200										9.98	9.98	39.92	39.92	258
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50						4.05	4.05	0.5	0.5	24.4	24.4	121	121	1
Итого за завтрак	480/30	510/37						23.89	26.16	18.6	19.19	87.85	98.13	616.74	672.18	
Обед																
Морковь отварная с растительным маслом	50	50						0.7	0.7	3.05	3.05	3.75	3.75	45.99	45.99	649.07
Суп-лапша	200	250						2.22	2.76	4.23	5.29	12.49	15.61	97.08	121.09	66,63 66,62
Жаркое домашнему	180	180						15.05	15.05	14.4	14.4	15.54	15.54	249.51	249.51	98
Чай с сахаром	200	200										9.98	9.98	39.92	39.92	258
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50						2.43	4.05	0.3	0.5	14.64	24.4	72.6	121	1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40						0.93	0.93	0.3	0.3	2.93	2.93	17.4	17.4	2
Итого за обед	700	770						21.33	23.49	22.28	23.54	59.33	72.21	522.5	594.91	
Итого за день								45.22	49.65	40.88	42.73	147.18	170.34	1139.24	1267.09	
День: среда																
Неделя: 2																
Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет		

Завтрак															
Плов из мяса птицы (филе)	180	200					7.87	10.85	14.85	22.69	48.01	54.05	355.19	462.03	123
Напиток витаминный	200	200									18.6	18.6	74	74	288
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50					4.05	4.05	0.5	0.5	24.4	24.4	121	121	1
Кефир 3,2 ГОСТ 31454-2012	100	100					3.2	3.2	2.5	2.5	4.89	4.89	51.78	51.78	476
Итого за завтрак	530	550					15.12	18.1	17.85	25.69	95.9	101.94	601.97	708.81	
Обед															
Салат из свеклы с растительным маслом	60	60					0.99	0.99	5	5	5.94	5.94	71.9	71.9	66
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	250/10					1.68	2.15	4.86	6.7	7.2	8.93	80.73	100.15	52
Гуляш из отварной говядины-50/50	50/50						16.100	16.100	17.150	17.150	4.260	4.260	235.540	235.540	93
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	180/5					5.55	6.65	4.21	4.32	36.64	43.95	211.66	247.38	197
Чай с сахаром	200	200									9.98	9.98	39.92	39.92	258
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	30					2.43	2.43	0.3	0.3	14.64	14.64	72.6	72.6	1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					0.93	0.93	0.3	0.3	2.93	2.93	17.4	17.4	2
Итого за обед	725/60	805/60					27.68	29.25	31.82	33.77	81.59	90.63	729.75	784.89	
Итого за день							42.8	47.35	49.67	59.46	177.49	192.57	1331.72	1493.7	
День: четверг															
Неделя: 2															
Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															
Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	60/40					9.25	9.25	9.84	9.84	7.96	7.96	157.63	157.63	469.02
Картофельное пюре	180	200					4.54	5.05	5.85	6.48	20.51	22.7	150.11	166.29	133
Чай с лимоном	200	200					0.07	0.07	0.01	0.01	10.19	10.19	42.3	42.3	273
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50					2.43	4.05	0.3	0.5	14.64	24.4	72.6	121	1
Итого за завтрак	470/40	510/40					16.29	18.42	16	16.83	53.3	65.25	422.64	487.22	
Обед															
Свекольник со сметаной	200/10	250/10					2.25	2.79	4.93	6.11	14.74	18.25	112.75	139.6	67,32 67,30
Котлеты или биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	60/30					9.97	9.97	11.9	11.9	8.87	8.87	182.53	182.53	445.3
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	180/5					4.83	5.71	4.88	5.11	21.76	25.76	150.09	171.65	170(177)
Витаминизированный кисель	200	200									23.5	23.5	95	95	305.11
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	30					2.43	2.43	0.3	0.3	14.64	14.64	72.6	72.6	1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					0.93	0.93	0.3	0.3	2.93	2.93	17.4	17.4	2
Итого за обед	680/45	760/45					20.41	21.83	22.31	23.72	86.44	93.95	630.37	678.78	
Итого за день							36.7	40.25	38.31	40.55	139.74	159.2	1053.01	1166	
День: пятница															
Неделя: 2															
Наименование блюда	Выход		Масса		Масса нетто		Пищевые вещества						Энергетическая		№



10

Прошнуровано и пронумеровано

) листов

И.о. директора МБОУ «СОШ д.Три Ключа»

О.А.Григорьева

Дата

12.01.2022

