

Утверждаю

Директор школы

Ряциков П.И.

Приказ № 208 от 30 августа 2022 г



Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет
(осенне-зимний сезон)
на 2022 - 2023 учебный год
МБОУ СОШ с. Тастуба
муниципального района Дуванский район
Республики Башкортостан

Возраст 7-11 лет

Неделя I День 1

Дата:

МБОУ СОШ с. Тастуба
Рашиков П.И./

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Витамины, мг		Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	13	14
	Завтрак										
ТК №181	Каши рисовая молочная вязкая с маслом	150/5	4,56	6,33	32,19	204,42	0,06	0,96	95,97	27,21	0,45
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
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		12,52	11,17	68,77	475,32	0,16	1,13	121,55	34,21	1,09
	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
ТК №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	180	3,95	6,09	26,50	177,19	0,20	31,15	63,86	40,14	1,53
ТК №98	Комлеты 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
ТК №5	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,03	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		25,21	28,03	93,16	731,68	0,42	82,38	190,00	107,87	5,88
	Всего за день		37,73	39,20	161,93	1207,00	0,58	83,51	311,55	142,08	6,97

МБОУ СОШ с. Тасгуя
Ряцков П.И. /



Возраст 7-11 лет				Неделя 1, 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
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	150/5	5,82	4,32	37,08	210,50	0,09	0,00	15,59	8,66	0,88
ТК № 104	Тефтели 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
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 завтрак		22,25	20,08	93,74		0,23	3,85	80,70	53,03	3,54
	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 лапша-домашняя	250	2,92	5,84	14,62	122,86	0,05	1,50	15,60	9,01	0,53
ТК №176	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,60	3,90	36,78	200,40	0,03	0,00	4,57	24,94	0,51
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	Кисель 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		23,32	17,82	106,86	683,52	0,27	17,00	83,75	99,34	2,95
	Всего за день		45,57	37,90	200,60	1392,52	0,50	20,85	164,45	152,37	6,49

МБОУ СОШ с. Тасгуль
Ряциков П.И. /

Возраст 7-11 лет

Неделя 1 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	Мг	Fe	
1	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	150	4,50	6,00	22,32	161,40	0,05	0,40	95,30	14,19	0,31	
ТК №366	Запеканка из творога 9% со сгущенным молоком	80/10	14,26	8,44	15,02	181,28	0,02	0,22	150,24	21,54	0,28	
ТТК №5	Чай фруктовый "Цитовник"	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		23,09	16,87	76,95	540,58	0,15	1,88	266,96	56,58	1,64	
	Обед											
ТК №40	Салат "Стелной"	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		51,82	31,02	179,46	1166,53	1,65	20,01	331,70	266,37	9,79	

МБОУ СОШ с. Тастуба
Ряшинов П.И. /



Возраст 7-11 лет

Неделя I 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 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	12	13	14	
ТК №42	Выпечка овсяной	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)	180	21,18	21,98	31,35	407,52	0,10	1,08	20,88	46,54	3,18	
ТК №27	Каша 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		29,39	28,78	73,95		0,22	7,01	154,08	91,25	5,05	
	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	150/5	5,82	4,32	37,08	210,50	0,09	0,00	15,59	8,66	0,88	
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	
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		25,18	26,26	87,95	681,06	0,57	35,20	97,38	68,86	4,49	
	Всего за день		54,57	55,04	161,90	1352,72	0,79	42,21	251,46	160,11	9,54	

МБОУ СОШ с. Тастуба
Ряшников П.И.

Возраст 7-11 лет

Неделя 1 День 5

Дата:

№ блюда	Примем пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С		Са	Mg	Fe
1	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	180	3,95	6,09	26,50	177,19	0,20	31,15		63,86	40,14	1,53
ТК №205	Комплект 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		22,81	24,86	90,70		0,37	48,50		146,75	77,37	3,89
	Обед											
ТК №18	Салат "Осень"	60	1,35	1,74	14,10	147,00	0,01	2,37		38,70	15,60	1,53
ТК №68	картофель/морковь/ябл./кукуруза)	250/5	2,30	5,01	16,26	119,80	0,08	17,22		44,29	30,73	1,53
ТК №471	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	150	4,17	4,08	25,75	156,43	0,11	0,00		19,14	22,68	1,80
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		20,96	22,66	96,22	741,60	0,31	23,68		141,59	103,30	6,53
	Всего за день		43,77	47,52	186,92	1418,21	0,68	72,18		288,34	180,67	10,42

МБОУ СОШ с. Тасгуба
Ряшников П.И. /

Возраст 7-11 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	Са	Мg	Fe			
1	Завтрак	3	4	5	6		7	8	9	12	13	14			
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			
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			
ТК №98	Сыр порционный	15	3,66	3,54	0,00		46,50	0,03	0,16	13,70	0,00	0,06			
ТК №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			0,27	1,20	289,26	80,53	3,85			
	Обед														
ТК №36	Салат "Мозайка"	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			
ТК №5	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0,00	0,00	9,98		39,90	0,00	0,00	0,03	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		31,20	30,32	95,24			0,26	39,64	69,75	91,99	5,58			
	Всего за день		55,48	52,45	164,22		1353,64	0,53	39,84	359,01	172,52	9,43			

МБОУ СОШ с. Тастуба
Рящников П.И.

Возраст 7-11 лет

Неделя II 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9		12	13	14
	Завтрак											
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	150	8,64	5,64	37,80	240,60	0,26	0,00		14,07	132,95	4,55
ТК №104	Тефтели 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		25,90	22,62	93,92		0,41	29,07		95,78	181,26	6,84
	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	55/130	18,55	19,54	18,51	324,25	0,19	23,27		26,08	46,36	3,47
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		30,68	26,85	93,39	738,89	0,54	36,18		96,04	111,30	6,91
	Всего за день		56,58	49,47	187,31	1489,99	0,95	65,25		191,82	292,56	13,75



МБОУ СОШ с. Тастива
Ряшиков П.И.

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 3

Дата:

№ блюда	Примем 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 №1.25	Овощи соленные без уксуса или свежее	60	0,57	0,11	1,61	8,05	48,24	10,00	0,00	0,00	12,42	10,80	
ТК №212	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	0,00	15,59	8,66	0,88	
ТК №173	Комплект Студенческая с соусом томатным	90/30	14,06	20,36	15,41	306,00	0,04	0,16	0,00	45,77	27,29	1,72	
ТК №5	Чай фруктовый "Шиповник"	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,03	
ТК №1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витамином (для детского питания)	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	10,00	7,00	0,55	
	Всего за завтрак		23,68	25,07	87,07		0,19	0,16		71,39	42,95	3,18	
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	Каша пшеничная вязкая	150	6,44	7,17	32,18	219,66	0,19	0,94	100,78	41,38		1,13	
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 №17	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0,10	0,10	23,60	93,00	0,00	7,50	2,72	0,00		0,12	
ТК №1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витамином (для детского питания)	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	10,00	7,00	0,55	
	Всего за обед		25,89	30,30	117,50		0,45	29,97	201,20	115,92		4,71	
	Всего за день		49,57	55,37	204,57	1584,07	0,64	30,13	272,59	158,87		7,89	

МБОУ СОШ с. Тасгуя
Ряшников П.И. /

Возраст 7-11 лет

Неделя II 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	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
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 завтрак		28,50	28,24	75,84		0,20	27,66	46,79	70,85	4,59
	Обед										
ТК №42	Вынезрет 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	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	15,59	8,66	0,88
ТК №99	Котлета "Эдварде" 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
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		29,61	26,59	85,50	740,90	1,49	27,72	209,48	104,46	4,99
	Всего за день		58,11	54,83	161,34	1413,16	1,69	55,38	256,27	175,31	9,58

Возраст 7-11 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	180	3,95	6,09	26,50		177,19	0,20	31,15		63,86	40,14	1,53	
ТК №388	Комплект 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 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		26,55	19,41	83,91			0,31	38,12		248,51	114,25	4,69	
	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	150	8,64	5,64	37,80		240,60	0,26	0,00		14,07	132,95	4,55	
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 лимон	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		29,45	30,82	88,52		750,23	0,45	36,50		90,65	187,52	8,00	
	Всего за день		56,00	50,23	172,43		1367,74	0,76	74,62		339,16	301,77	12,69	



Handwritten signature: [Illegible]