

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа  
муниципального района Дуванский район Республики Башкортостан



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с.Сикияз

Балчугова И.Ю.

## **Перспективное двухнедельное меню ( 12-18 лет)**

**Родительская плата 5-11 классы/Сотрудники**

Возраст 12-18 лет

Неделя I День 1

| № блюда | Прием пищи, Наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества, г |              |              | Ккал         | Витамины, мг |               |          | Минеральные вещества, мг |              |             |          |
|---------|--------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|--------------------------|--------------|-------------|----------|
|         |                                                              |              | Б                   | Ж            | У            |              | В1           | С             | А        | Са                       | Mg           | Fe          | Р        |
| 1       | 2                                                            | 3            | 4                   | 5            | 6            | 7            | 8            | 9             | 10       | 12                       | 13           | 14          | 15       |
|         | <b>Завтрак</b>                                               |              |                     |              |              |              |              |               |          |                          |              |             |          |
| 1.      | Каша рисовая рассыпчатая с овощами                           | 200          | 8,00                | 6,60         | 42,60        | 306,60       | 0,20         | 11,30         |          | 119,80                   | 0,68         | 2,08        |          |
| 2.      | Куриное филе, тушеное с овощами                              | 90           | 20,43               | 26,34        | 3,36         | 333,00       | 0,06         | 0,69          |          | 288,00                   | 0,00         | 1,26        |          |
| 3.      | Напиток чайный "Витаминный"                                  | 200          | 6,00                | 0,20         | 27,00        | 111,00       | 0,01         | 80,00         |          | 11,09                    | 2,96         | 0,57        |          |
| 4.      | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания) | 50           | 4,05                | 0,70         | 26,55        | 129,00       | 0,017        | 0,015         |          | 10,00                    | 7,00         | 0,55        |          |
|         | <b>Всего за завтрак</b>                                      | <b>540</b>   | <b>38,48</b>        | <b>33,84</b> | <b>99,51</b> | <b>879,6</b> | <b>0,287</b> | <b>92,005</b> | <b>0</b> | <b>428,89</b>            | <b>10,64</b> | <b>4,46</b> | <b>0</b> |

**Возраст 12-18 лет**

**Неделя I День 2**

| № блюда | Прием пищи, Наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества, г |             |              | Ккал          | Витамины, мг |              |              | Минеральные вещества, мг |              |             |               |
|---------|--------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|-------------|---------------|
|         |                                                              |              | Б                   | Ж           | У            |               | В1           | С            | А            | Са                       | Mg           | Fe          | Р             |
| 1       | 2                                                            | 3            | 4                   | 5           | 6            | 7             | 8            | 9            | 10           | 12                       | 13           | 14          | 15            |
|         | <b>Завтрак</b>                                               |              |                     |             |              |               |              |              |              |                          |              |             |               |
| 1.      | Макаронные изделия отварные                                  | 180          | 6,60                | 4,70        | 39,40        | 230,00        | 0,07         | 0,00         | 26,60        | 11,31                    | 9,07         | 0,92        | 49,56         |
| 2       | Котлеты "Пермские"                                           | 100          | 16,00               | 15,50       | 12,00        | 253,00        | 0,14         | 0,00         | 47,00        | 50,00                    | 23,00        | 2,75        | 170,00        |
| 3       | Соус томанный с овощами                                      | 30           | 0,37                | 2,20        | 1,42         | 26,91         | 0,01         | 0,51         | 11,40        | 3,12                     | 2,76         | 0,13        | 6,18          |
| 4       | Кофейный напиток с молоком                                   | 200          | 3,80                | 3,50        | 11,20        | 91,20         | 0,03         | 0,52         | 13,29        | 111,00                   | 30,70        | 1,10        | 107,00        |
| 5       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания) | 50           | 4,05                | 0,70        | 26,55        | 129,00        | 0,017        | 0,015        |              | 10,00                    | 7,00         | 0,55        |               |
|         | <b>Всего за завтрак</b>                                      | <b>560</b>   | <b>30,82</b>        | <b>26,6</b> | <b>90,57</b> | <b>730,11</b> | <b>0,267</b> | <b>1,045</b> | <b>98,29</b> | <b>185,43</b>            | <b>72,53</b> | <b>5,45</b> | <b>332,74</b> |

**Возраст 12-18 лет**

**Неделя I День 3**

| № блюда | Прием пищи, Наименование<br>блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал          | Витамины, мг |              |              | Минеральные вещества, мг |              |             |               |
|---------|--------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|-------------|---------------|
|         |                                                                    |                 | Б                   | Ж            | У             |               | В1           | С            | А            | Ca                       | Mg           | Fe          | P             |
|         |                                                                    |                 | 4                   | 5            | 6             |               | 8            | 9            | 10           | 12                       | 13           | 14          | 15            |
| 1       | 2                                                                  | 3               |                     |              |               |               |              |              |              |                          |              |             |               |
|         | <b>Завтрак</b>                                                     |                 |                     |              |               |               |              |              |              |                          |              |             |               |
| 1.      | Каша пшенная молочная вязкая                                       | 200             | 8,30                | 11,70        | 37,50         | 288,00        | 0,18         | 0,54         | 53,80        | 126,00                   | 49,00        | 1,30        | 185,00        |
| 2       | Запеканка из творога 9% со<br>сгущенным молоком                    | 90              | 10,53               | 7,60         | 13,28         | 163,20        | 0,03         | 0,22         | 38,08        | 106,66                   | 17,20        | 0,30        | 154,80        |
| 3       | Чай фруктовый "Шиповник"                                           | 200             | 6,00                | 0,20         | 27,00         | 111,00        | 0,01         | 80,00        |              | 11,09                    | 2,96         | 0,57        |               |
| 4       | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами (для детского<br>питания) | 50              | 4,05                | 0,70         | 26,55         | 129,00        | 0,017        | 0,015        |              | 10,00                    | 7,00         | 0,55        |               |
|         | <b>Всего за завтрак</b>                                            | <b>540,00</b>   | <b>28,88</b>        | <b>20,20</b> | <b>104,33</b> | <b>691,20</b> | <b>0,24</b>  | <b>80,78</b> | <b>38,08</b> | <b>253,75</b>            | <b>76,16</b> | <b>2,72</b> | <b>339,80</b> |

Возраст 12-18 лет

Неделя I День 4

| № блюда | Прием пищи, Наименование<br>блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |              |              | Ккал          | Витамины, мг |             |             | Минеральные вещества, мг |              |             |             |
|---------|--------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|-------------|-------------|
|         |                                                                    |                 | Б                   | Ж            | У            |               | В1           | С           | А           | Ca                       | Mg           | Fe          | P           |
|         |                                                                    |                 | 4                   | 5            | 6            |               | 8            | 9           | 10          | 12                       | 13           | 14          | 15          |
| 1       | 2                                                                  | 3               |                     |              |              |               |              |             |             |                          |              |             |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                                     |                 |                     |              |              |               |              |             |             |                          |              |             |             |
| 1.      | Рис припущенный                                                    | 200             | 5,03                | 5,78         | 51,89        | 279,37        | 0,06         | 0,00        |             | 14,64                    | 35,44        | 0,77        |             |
| 2.      | Фрикадельки из кур в томатном<br>соусе                             | 120             | 9,27                | 11,43        | 5,46         | 160,90        | 0,05         | 0,10        |             | 29,16                    | 27,29        | 1,09        |             |
| 3.      | Кисель витамин.Шиповниковый                                        | 200             | 0,10                | 0,10         | 23,60        | 93,00         | 0,00         | 7,50        |             | 2,72                     | 0,00         | 0,12        |             |
| 4       | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами (для детского<br>питания) | 50              | 4,05                | 0,70         | 26,55        | 129,00        | 0,017        | 0,015       |             | 10,00                    | 7,00         | 0,55        |             |
|         | <b>Всего за завтрак</b>                                            | <b>570</b>      | <b>18,45</b>        | <b>18,01</b> | <b>107,5</b> | <b>662,27</b> | <b>0,13</b>  | <b>7,62</b> | <b>0,00</b> | <b>56,52</b>             | <b>69,73</b> | <b>2,53</b> | <b>0,00</b> |

**Возраст 12-18 лет**

**Неделя I День 5**

| № блюда | Прием пищи, Наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества, г |              |              | Ккал          | Витамины, мг |              |             | Минеральные вещества, мг |              |             |             |
|---------|--------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|-------------|-------------|
|         |                                                              |              | Б                   | Ж            | У            |               | В1           | С            | А           | Ca                       | Mg           | Fe          | P           |
| 1       | 2                                                            | 3            | 4                   | 5            | 6            | 7             | 8            | 9            | 10          | 12                       | 13           | 14          | 15          |
|         | <b>Завтрак</b>                                               |              |                     |              |              |               |              |              |             |                          |              |             |             |
| 1       | Салат "Пёстрый"                                              | 100          | 1,20                | 4,60         | 10,70        | 92,00         | 0,01         | 1,73         |             | 22,23                    | 16,47        | 1,43        |             |
| 2       | Картофельное пюре с маслом                                   | 185          | 3,70                | 5,90         | 24,00        | 166,00        | 0,14         | 12,45        |             | 42,72                    | 34,08        | 1,24        |             |
| 3       | Котлета рыбная                                               | 90           | 14,28               | 9,56         | 13,72        | 199,12        | 0,12         | 0,33         |             | 41,64                    | 26,68        | 0,87        |             |
| 4       | Чай с сахаром                                                | 200          | 0,10                | 0,00         | 9,10         | 35,00         | 0,00         | 0,04         | 0,30        | 0,26                     | 0,00         | 0,03        | 7,20        |
| 5       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания) | 50           | 4,05                | 0,70         | 26,55        | 129,00        | 0,017        | 0,015        |             | 10,00                    | 7,00         | 0,55        |             |
|         | <b>Всего за завтрак</b>                                      | <b>625</b>   | <b>23,33</b>        | <b>20,76</b> | <b>84,07</b> | <b>621,12</b> | <b>0,29</b>  | <b>14,57</b> | <b>0,30</b> | <b>116,85</b>            | <b>84,23</b> | <b>4,12</b> | <b>7,20</b> |

**Возраст 12-18 лет**

**Неделя II День 1**

| Возраст 12-18 лет |                                                                    |                 |                     |      |        | Неделя II День 1 |              |       |       |      |                          |       |      |        |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|------|--------|------------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|-------|------|--------|
| № блюда           | Прием пищи, Наименование<br>блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |      |        | Ккал             | Витамины, мг |       |       |      | Минеральные вещества, мг |       |      |        |
|                   |                                                                    |                 | Б                   | Ж    | У      |                  | В1           | С     | А     | Е    | Ca                       | Mg    | Fe   | P      |
| 1                 | 2                                                                  | 3               | 4                   | 5    | 6      | 7                | 8            | 9     | 10    | 11   | 12                       | 13    | 14   | 15     |
| 1                 | 2                                                                  | 3               | 4                   | 5    | 6      | 7                | 8            | 9     | 10    | 11   | 12                       | 13    | 14   | 15     |
|                   | Завтрак                                                            |                 |                     |      |        |                  |              |       |       |      |                          |       |      |        |
| 1.                | Каша "Дружба"                                                      | 200             | 5,00                | 7,90 | 23,90  | 178,00           | 0,07         | 0,53  | 33,25 |      | 115,00                   | 27,00 | 0,50 | 123,00 |
| 2.                | Напиток чайный "Витаминный"                                        | 200             | 6,00                | 0,20 | 27,00  | 111,00           | 0,01         | 80,00 |       |      | 11,09                    | 2,96  | 0,57 |        |
| 3.                | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами (для детского<br>питания) | 50              | 4,05                | 0,70 | 26,55  | 129,00           | 0,017        | 0,015 |       |      | 10,00                    | 7,00  | 0,55 |        |
| 4.                | Сыр порционный                                                     | 20              | 4,60                | 5,80 | 0,00   | 71,60            | 0,01         | 0,13  | 52,00 |      | 176,00                   | 6,60  | 0,26 | 100,00 |
| 5.                | Сок                                                                | 200             | 0,80                | 0,00 | 23,00  | 94,00            | 0,01         | 2,00  | 0,00  |      | 42,00                    | 22,00 | 2,20 | 32,00  |
|                   | Всего за завтрак                                                   | 670             | 20,45               | 14,6 | 100,45 | 583,6            | 0,12         | 82,68 | 85,25 | 0,00 | 354,09                   | 65,56 | 4,08 | 255,00 |

**Возраст 12-18 лет**

**Неделя II День 2**

| Возраст 12-18 лет |                                                                    |                 |                     |       |        | Неделя II День 2 |              |       |       |      |                          |       |      |        |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|--------|------------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|-------|------|--------|
| № блюда           | Прием пищи, Наименование<br>блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |       |        | Ккал             | Витамины, мг |       |       |      | Минеральные вещества, мг |       |      |        |
|                   |                                                                    |                 | Б                   | Ж     | У      |                  | В1           | С     | А     | Е    | Ca                       | Mg    | Fe   | P      |
|                   |                                                                    |                 | 4                   | 5     | 6      |                  | 7            | 8     | 9     | 10   | 11                       | 12    | 13   | 14     |
| 1                 | 2                                                                  | 3               |                     |       |        |                  |              |       |       |      |                          |       |      |        |
|                   | Завтрак                                                            |                 |                     |       |        |                  |              |       |       |      |                          |       |      |        |
| 1.                | Макаронные изделия отварные                                        | 180             | 6,60                | 4,70  | 39,40  | 230,00           | 0,07         | 0,00  | 26,60 |      | 11,31                    | 9,07  | 0,92 | 49,56  |
| 2.                | Тефтели из говядины с рисом<br>Ёжики                               | 90/30           | 9,45                | 7,31  | 10,91  | 147,40           | 0,04         | 0,00  | 18,00 |      | 41,62                    | 16,90 | 0,93 | 111,37 |
| 3                 | Компот из сухофруктов                                              | 200             | 0,50                | 0,10  | 31,20  | 121,00           | 0,07         | 0,29  | 18,30 |      | 14,62                    | 8,50  | 0,92 | 50,00  |
| 4.                | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами (для детского<br>питания) | 50              | 4,05                | 0,70  | 26,55  | 129,00           | 0,017        | 0,015 |       |      | 10,00                    | 7,00  | 0,55 |        |
|                   | Всего за завтрак                                                   | 550             | 20,6                | 12,81 | 108,06 | 627,4            | 0,20         | 0,31  | 62,90 | 0,00 | 77,55                    | 41,47 | 3,32 | 210,93 |

Возраст 12-18 лет

Неделя II День 3

| Возраст 12-18 лет |                                                                    |                 |                     |       |       |        | Неделя II День 3 |       |        |      |                          |        |      |        |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|-------|--------|------------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|------|--------|
| № блюда           | Прием пищи, Наименование<br>блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |       |       | Ккал   | Витамины, мг     |       |        |      | Минеральные вещества, мг |        |      |        |
|                   |                                                                    |                 | Б                   | Ж     | У     |        | В1               | С     | А      | Е    | Са                       | Mg     | Fe   | P      |
|                   |                                                                    |                 |                     |       |       |        |                  |       |        |      |                          |        |      |        |
| 1                 | 2                                                                  | 3               | 4                   | 5     | 6     | 7      | 8                | 9     | 10     | 11   |                          |        |      |        |
|                   | Завтрак                                                            |                 |                     |       |       |        |                  |       |        |      |                          |        |      |        |
| 1                 | Салат "Витаминный"                                                 | 100             | 1,50                | 4,50  | 10,80 | 93,00  | 0,03             | 6,34  |        |      | 34,74                    | 18,33  | 0,91 |        |
| 2                 | Плов из курицы                                                     | 200             | 27,30               | 8,10  | 33,20 | 314,60 | 0,08             | 2,36  | 147,00 |      | 18,00                    | 108,00 | 2,00 | 233,00 |
| 3                 | Чай с сахаром                                                      | 200             | 0,10                | 0,00  | 9,10  | 35,00  | 0,00             | 0,04  | 0,30   |      | 0,26                     | 0,00   | 0,03 | 7,20   |
| 4                 | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами (для детского<br>питания) | 50              | 4,05                | 0,70  | 26,55 | 129,00 | 0,017            | 0,015 |        |      | 10,00                    | 7,00   | 0,55 |        |
|                   | Всего за завтрак                                                   | 550             | 32,95               | 13,30 | 79,65 | 571,60 | 0,13             | 8,76  | 147,30 | 0,00 | 63,00                    | 133,33 | 3,49 | 240,20 |

**Возраст 12-18 лет**

**Неделя II День 4**

| 1  | Прием пищи, Наименование<br>блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |              |              | Ккал          | Витамины, мг |             |              |             | Минеральные вещества, мг |               |             |               |
|----|--------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|
|    |                                                                    |                 | Б                   | Ж            | У            |               | В1           | С           | А            | Е           | Ca                       | Mg            | Fe          | P             |
| 1  | 2                                                                  | 3               | 4                   | 5            | 6            | 7             | 8            | 9           | 10           | 11          | 12                       | 13            | 14          | 15            |
|    | <b>Завтрак</b>                                                     |                 |                     |              |              |               |              |             |              |             |                          |               |             |               |
| 1. | Каша гречневая рассыпчатая                                         | 180             | 10,40               | 6,80         | 45,40        | 288,00        | 0,22         | 0,00        | 0,02         |             | 15,57                    | 81,00         | 4,73        | 250,20        |
| 2. | Гуляш из отварного мяса<br>(говядина)                              | 90              | 12,63               | 12,78        | 2,88         | 173,10        | 0,03         | 1,13        | 25,60        |             | 11,25                    | 17,78         | 1,76        | 133,00        |
| 3. | Какао с молоком                                                    | 200             | 3,80                | 3,50         | 11,20        | 91,20         | 0,03         | 0,52        | 13,29        |             | 111,00                   | 30,70         | 1,10        | 130,00        |
| 4. | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами (для детского<br>питания) | 50              | 4,05                | 0,70         | 26,55        | 129,00        | 0,017        | 0,015       |              |             | 10,00                    | 7,00          | 0,55        |               |
|    | <b>Всего за завтрак</b>                                            | <b>520</b>      | <b>30,88</b>        | <b>23,78</b> | <b>86,03</b> | <b>681,30</b> | <b>0,30</b>  | <b>1,67</b> | <b>38,91</b> | <b>0,00</b> | <b>147,82</b>            | <b>136,48</b> | <b>8,14</b> | <b>513,20</b> |

**Возраст 12-18 лет**

**Неделя II День 5**

| Возраст 12-18 лет |                                                                    |                 |                     |       |        | Неделя II День 5 |              |       |      |      |                          |       |      |      |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|--------|------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|-------|------|------|
| № блюда           | Прием пищи, Наименование<br>блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |       |        | Ккал             | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |       |      |      |
|                   |                                                                    |                 | Б                   | Ж     | У      |                  | В1           | С     | А    | Е    | Ca                       | Mg    | Fe   | P    |
| 1                 | 2                                                                  | 3               | 4                   | 5     | 6      | 7                | 8            | 9     | 10   | 11   | 12                       | 13    | 14   | 15   |
|                   | Завтрак                                                            |                 |                     |       |        |                  |              |       |      |      |                          |       |      |      |
| 1.                | Картофельное пюре с маслом                                         | 200             | 4,10                | 6,50  | 26,60  | 184,40           | 0,15         | 13,80 |      |      | 47,46                    | 37,80 | 1,30 |      |
| 2.                | Котлеты Студенческие                                               | 90              | 14,06               | 20,36 | 15,41  | 306,00           | 0,04         | 0,16  |      |      | 45,77                    | 27,29 | 1,72 |      |
| 3.                | Чай фруктовый "Шиповник"                                           | 200             | 6,00                | 0,20  | 27,00  | 111,00           | 0,01         | 80,00 |      |      | 11,09                    | 2,96  | 0,57 |      |
| 4.                | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами (для детского<br>питания) | 60              | 4,89                | 0,84  | 31,86  | 154,80           | 0,020        | 0,018 |      |      | 12,00                    | 8,40  | 0,66 |      |
|                   | Всего за завтрак                                                   | 550,00          | 29,05               | 27,90 | 100,87 | 756,20           | 0,22         | 93,98 | 0,00 | 0,00 | 116,32                   | 76,45 | 4,25 | 0,00 |