

Утверждаю  
Директор школы

Ряпиков П.И.

Приказ № 215 от 30 августа 2024 г

**Примерное 2-х недельное меню для детей с 12 до 18 лет  
(осеннее – зимний сезон)  
на 2024 - 2025 учебный год  
МБОУ СОШ с. Тастуба  
муниципального района Дуванский район  
Республики Башкортостан**

Возраст 12-18 лет

Неделя I День 1

Данные

Утверждаю  
Директор СОУС

| № блюда | Прием пищи, Наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества, г |       |        |  | Ккал    | Витамины, мг |        |      |        |        | Минеральные вещества, мг |       |      |  |  |
|---------|--------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|--|---------|--------------|--------|------|--------|--------|--------------------------|-------|------|--|--|
|         |                                                              |              | Б                   | Ж     | У      |  |         | В1           | С      | А    | Са     | Мg     | Fe                       | Р     |      |  |  |
| 1       | Завтрак                                                      | 3            | 4                   | 5     | 6      |  |         | 8            | 9      | 10   | 12     | 13     | 14                       | 15    |      |  |  |
| 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 |        | 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) | 60           | 4,89                | 0,84  | 31,86  |  | 154,80  | 0,020        | 0,018  |      |        |        | 12,00                    | 8,40  | 0,66 |  |  |
|         | Всего за завтрак                                             | 550          | 39,32               | 33,98 | 104,82 |  | 905,4   | 0,29         | 92,008 | 0    | 418,89 | 15,64  | 12,31                    | 0,66  |      |  |  |
|         | Обед                                                         |              |                     |       |        |  |         |              |        |      |        |        |                          |       |      |  |  |
| 1.      | Суп картофельный с макаронными изделиями                     | 250          | 2,70                | 2,50  | 18,80  |  | 111,00  | 0,08         | 1,60   |      | 13,38  | 20,92  | 0,86                     |       |      |  |  |
| 3.      | Каша гречневая рассыпчатая с мясом отварным                  | 230          | 24,66               | 8,71  | 54,39  |  | 362,90  | 1,49         | 0,28   |      | 23,44  | 174,67 | 6,65                     |       |      |  |  |
| 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  |      |  |  |
| 6.      | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания) | 80           | 6,48                | 1,12  | 42,48  |  | 206,40  | 0,027        | 0,024  |      |        |        | 16,00                    | 11,20 | 0,88 |  |  |
|         | Всего за обед                                                | 760          | 33,94               | 12,33 | 124,77 |  | 715,3   | 1,597        | 1,944  | 0,3  | 37,08  | 211,59 | 18,74                    | 8,08  |      |  |  |
|         | Всего за день                                                |              | 73,26               | 46,31 | 229,59 |  | 1620,70 | 1,89         | 93,95  | 0,30 | 455,97 | 227,23 | 31,05                    | 8,74  |      |  |  |

Утверждаю  
Директор СОШ

Детей

Возраст 12-18 лет

Неделя I 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      | Са     | Мg                       | Fe    | Р      |  |  |
| 1       | 2                                                                  | 3               | 4                   | 5     | 6      | 7       | 8            | 9       | 10     | 12     | 13                       | 14    | 15     |  |  |
|         | Завтрак                                                            |                 |                     |       |        |         |              |         |        |        |                          |       |        |  |  |
| 1.      | Макаронные изделия отварные                                        | 200             | 7,10                | 7,40  | 43,70  | 255,55  | 0,80         | 0,00    | 35,50  | 14,00  | 10,00                    | 1,02  | 53,00  |  |  |
| 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 томатный 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             | 3,8                 | 3,5   | 11,2   | 91,2    | 0,03         | 0,52    | 13,29  | 111,00 | 30,70                    | 1,10  | 107,00 |  |  |
| 5       | 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                                                   | 580             | 31,32               | 29,3  | 94,87  | 755,66  | 0,997        | 1,045   | 107,19 | 188,12 | 73,46                    | 5,55  | 336,18 |  |  |
|         | Обед                                                               |                 |                     |       |        |         |              |         |        |        |                          |       |        |  |  |
| 2.      | Суп картофельный с крупой                                          | 250             | 2,53                | 3,06  | 15,37  | 99,38   | 0,11         | 11,50   |        | 20,16  | 37,14                    | 1,33  |        |  |  |
| 3.      | Картофельное пюре с маслом                                         | 200             | 4,13                | 8,00  | 28,37  | 194,40  | 0,15         | 13,60   |        | 52,00  | 37,33                    | 1,33  | 112,00 |  |  |
| 4.      | Рыба, запеченная с морковью                                        | 100             | 12,80               | 8,25  | 2,75   | 169,55  | 0,07         | 0,42    |        | 54,45  | 19,95                    | 0,44  |        |  |  |
| 5.      | Напиток чайный "Витаминный"                                        | 200             | 6,00                | 0,20  | 27,00  | 111,00  | 0,01         | 80,00   |        | 11,09  | 2,96                     | 0,57  |        |  |  |
| 7.      | 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 обед                                                      | 800             | 29,51               | 20,21 | 100,04 | 703,33  | 0,357        | 105,535 | 0      | 147,7  | 104,38                   | 4,215 | 112    |  |  |
|         | Всего за день                                                      |                 | 60,83               | 49,51 | 194,91 | 1458,99 | 1,35         | 106,58  | 107,19 | 335,82 | 177,84                   | 9,77  | 448,18 |  |  |

461,45



Утверждаю  
Директор СОШ

Дата: 20.07.2023

Возраст 12-18 лет

Неделя I День 3

| № блюда | Прием пищи, Наименование<br>блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества, г |       |        | Ккал    | Витамины, мг |        |       |        |        |       |        | Минеральные вещества, мг |  |  |  |  |
|---------|--------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|---------|--------------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------------------------|--|--|--|--|
|         |                                                                    |              | Б                   | Ж     | У      |         | В1           | С      | А     | Са     | Мg     | Fe    | Р      |                          |  |  |  |  |
| 1       | 2<br>Завтрак                                                       | 3            | 4                   | 5     | 6      | 7       | 8            | 9      | 10    | 12     | 13     | 14    | 15     |                          |  |  |  |  |
| 1.      | Каша пшеничная 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                    | 80/10        | 14,26               | 8,44  | 15,02  | 181,28  | 0,02         | 0,22   |       | 150,24 | 21,54  | 0,28  |        |                          |  |  |  |  |
| 3       | Чай фруктовый "Шиповник"                                           | 200          | 6,С3                | 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                                                   | 460,00       | 33,45               | 21,18 | 111,38 | 735,08  | 0,23         | 80,78  | 53,80 | 287,33 | 85,50  | 10,55 | 185,66 |                          |  |  |  |  |
|         | Обед                                                               |              |                     |       |        |         |              |        |       |        |        |       |        |                          |  |  |  |  |
| 1.      | Салат из белокочанной капусты                                      | 100          | 2,00                | 4,50  | 10,10  | 89,50   | 0,02         | 25,65  |       | 58,80  | 20,50  | 0,75  |        |                          |  |  |  |  |
| 2.      | Борщ с капустой и картофелем со<br>сметаной                        | 250/10       | 2,32                | 4,72  | 62,50  | 93,25   | 0,06         | 7,90   |       | 36,75  | 28,25  | 1,45  | 61,25  |                          |  |  |  |  |
| 3.      | Жаркое по-домашнему                                                | 200          | 20,10               | 19,30 | 17,10  | 323,00  | 0,13         | 9,53   | 35,20 | 24,00  | 44,00  | 3,40  | 230,00 |                          |  |  |  |  |
| 4.      | "Шиповниковый"                                                     | 200          | 0,10                | 0,10  | 23,60  | 93,00   | 0,00         | 7,50   |       | 2,72   | 0,00   | 0,12  |        |                          |  |  |  |  |
| 5       | 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 обед                                                      | 550          | 28,57               | 29,32 | 139,85 | 727,75  | 0,23         | 50,60  | 35,20 | 132,27 | 99,75  | 6,27  | 291,25 |                          |  |  |  |  |
|         | Всего за день                                                      |              | 62,02               | 50,50 | 251,23 | 1462,83 | 0,46         | 131,37 | 89,00 | 419,60 | 185,25 | 16,82 | 476,91 |                          |  |  |  |  |

Утверждаю  
Директор СОШС.А.

Дата:

Возраст 12-18 лет

Неделя 1 День 4

| № блюда | Прием пищи, Наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества, г |       |        | Ккал    | Витамины, мг |        |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |  |
|---------|--------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|---------|--------------|--------|-------|--------------------------|--------|-------|------|--|
|         |                                                              |              | б                   | ж     | у      |         | В1           | С      | А     | Са                       | Мg     | Fe    | Р    |  |
| 1       | Завтрак                                                      | 3            | 4                   | 5     | 6      | 7       | 8            | 9      | 10    | 12                       | 13     | 14    | 15   |  |
| 1.      | Рис припущенный                                              | 200          | 5,03                | 5,78  | 51,89  | 279,37  | 0,06         | 0,00   | 0,00  | 14,64                    | 35,44  | 0,77  | 0,00 |  |
| 2.      | 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 |  |
| 3.      | Кисель витаминизированный "Шиповниковый"                     | 200          | 0,10                | 0,10  | 23,60  | 93,00   | 0,00         | 7,50   |       | 2,72                     | 0,00   | 0,12  |      |  |
| 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 |  |
|         | Всего за завтрак                                             | 450          | 18,45               | 18,01 | 107,5  | 662,27  | 0,13         | 7,62   | 0,00  | 17,36                    | 74,60  | 35,18 | 1,64 |  |
|         | Обед                                                         |              |                     |       |        |         |              |        |       |                          |        |       |      |  |
| 1.      | 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  |      |  |
| 2.      | Каша гречневая рассыпчатая                                   | 180/5        | 10,40               | 6,80  | 45,40  | 288,00  | 0,31         | 0,00   |       | 16,88                    | 159,54 | 5,47  |      |  |
| 3.      | Тефтели из говядины с рисом                                  | 90           | 9,45                | 7,31  | 10,91  | 147,40  | 0,04         | 0,00   | 18,00 | 41,62                    | 16,90  | 0,93  |      |  |
| 4.      | Чай фруктовый "Шиповник"                                     | 200          | 6,00                | 0,20  | 27,00  | 111,00  | 0,01         | 80,00  |       | 11,09                    | 2,96   | 0,57  |      |  |
| 5.      | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания) | 80           | 6,48                | 1,12  | 42,48  | 206,40  | 0,027        | 0,024  |       |                          | 16,00  | 11,20 | 0,88 |  |
|         | Всего за обед                                                | 815          | 34,36               | 21,13 | 134,9  | 849,66  | 0,46         | 110,06 | 18,00 | 114,87                   | 216,62 | 18,94 | 0,88 |  |
|         | Всего за день                                                |              | 52,81               | 39,14 | 242,40 | 1511,93 | 0,58         | 117,68 | 18,00 | 132,23                   | 291,22 | 54,12 | 2,52 |  |

Утверждаю  
Директор СОШС

Дата:

Возраст 12-18 лет

Неделя I День 5

| № блюда | Прием пищи, Наименование<br>блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества, г |       |        | Ккал    | Витамины, мг |        |      |        | Минеральные вещества, мг |       |        |  |  |
|---------|--------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|---------|--------------|--------|------|--------|--------------------------|-------|--------|--|--|
|         |                                                                    |              | Б                   | Ж     | У      |         | В1           | С      | А    | Са     | Mg                       | Fe    | P      |  |  |
| 1       | 2<br>Завтрак                                                       | 3            | 4                   | 5     | 6      | 7       | 8            | 9      | 10   | 12     | 13                       | 14    | 15     |  |  |
| 1       | Салат "Пестрый"                                                    | 100          | 1                   | 5,1   | 10,4   | 90      | 0,01         | 3,71   | 0    | 25,5   | 14,85                    | 1,33  | 0      |  |  |
| 2.      | Картофельное пюре с маслом                                         | 180          | 3,72                | 7,20  | 23,64  | 174,96  | 0,14         | 12,24  |      | 46,80  | 33,60                    | 1,20  | 100,80 |  |  |
| 3.      | Котлета рыбная                                                     | 90           | 14,28               | 9,56  | 13,72  | 199,12  | 0,01         | 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<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                                                   | 620          | 23,15               | 22,56 | 83,41  | 628,08  | 0,18         | 16,34  | 0,30 | 124,20 | 82,13                    | 3,98  | 108,00 |  |  |
|         | Обед                                                               |              |                     |       |        |         |              |        |      |        |                          |       |        |  |  |
| 2.      | Расстольник ленинградский со<br>сметаной                           | 250/10       | 2,62                | 5,90  | 17,45  | 134,41  | 0,11         | 17,27  |      | 31,79  | 28,31                    | 1,07  |        |  |  |
| 3.      | Каша "Артек" молочная вязкая                                       | 200/5        | 8,00                | 8,00  | 40,80  | 268,80  | 0,15         | 0,48   |      | 129,30 | 40,40                    | 2,30  |        |  |  |
| 2.      | Котлета рубленая из птицы                                          | 90           | 15,70               | 9,52  | 13,49  | 203,00  | 0,04         | 0,12   | 0,15 | 40,69  | 24,26                    | 1,53  |        |  |  |
| 5.      | Чай фруктовый "Шиповник"                                           | 200          | 6,00                | 0,20  | 27,00  | 111,00  | 0,01         | 80,00  |      | 11,09  | 2,96                     | 0,57  |        |  |  |
| 7.      | 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 обед                                                      | 350          | 37,21               | 24,46 | 130,6  | 872,01  | 0,33         | 97,89  | 0,15 | 212,87 | 107,93                   | 13,87 | 0,66   |  |  |
|         | Всего за день                                                      |              | 60,36               | 47,02 | 214,01 | 1500,09 | 0,51         | 114,22 | 0,45 | 337,07 | 190,06                   | 17,85 | 108,66 |  |  |



Утверждаю  
Директор СОШ

Дата:

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     | Са     | Mg                       | Fe     | P      |  |  |
| 1       | 2<br><i>Завтрак</i>                                                | 3               | 4                   | 5      | 6      | 7       | 8            | 9     | 10     | 11    | 12     | 13                       | 14     | 15     |  |  |
| 1.      | Каша "Дружба"                                                      | 200             | 5,00                | 76,88  | 23,80  | 178,00  | 0,05         | 0,57  | 33,20  |       | 115,00 | 27,00                    | 0,49   | 122,90 |  |  |
| 2.      | Напиток чайный "Витаминный"                                        | 200             | 3,80                | 3,50   | 11,20  | 91,20   | 0,03         | 0,52  | 13,29  |       | 111,00 | 30,70                    | 1,10   |        |  |  |
| 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  |  |  |
|         | <i>Всего за завтрак</i>                                            | 670             | 18,25               | 86,88  | 84,55  | 563,8   | 0,12         | 3,24  | 98,49  | 0,00  | 454,00 | 93,30                    | 4,60   | 254,90 |  |  |
|         | <i>Обед</i>                                                        |                 |                     |        |        |         |              |       |        |       |        |                          |        |        |  |  |
| 2.      | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями                        | 250             | 2,70                | 2,50   | 18,80  | 111,00  | 0,08         | 1,60  |        | 13,38 | 20,92  | 0,86                     |        |        |  |  |
| 3.      | Рагу овощное                                                       | 200             | 3,86                | 14,66  | 19,25  | 243,46  | 2,10         | 11,56 | 41,33  |       | 31,86  | 37,06                    | 1,36   | 82,40  |  |  |
| 4.      | 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 | 164,40 |  |  |
| 5.      | 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   |  |  |
| 6.      | 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   |        |  |  |
|         | <i>Всего за обед</i>                                               | 800             | 26,71               | 33,36  | 85,70  | 771,46  | 2,34         | 13,22 | 88,63  | 63,38 | 86,04  | 47,67                    | 171,94 | 254,00 |  |  |
|         | <i>Всего за день</i>                                               |                 | 44,96               | 120,24 | 170,25 | 1335,26 | 2,45         | 16,45 | 187,12 | 63,38 | 540,04 | 140,97                   | 176,54 | 508,90 |  |  |

Утверждаю  
Директор СОШ № 1

Дата: \_\_\_\_\_

Возраст 12-18 лет

Неделя II День 2

| № блюда | Примем пищу, Наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества, г |       |        | Ккал    | Витамины, мг |       |       |       |        | Минеральные вещества, мг |       |        |  |  |
|---------|--------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|---------|--------------|-------|-------|-------|--------|--------------------------|-------|--------|--|--|
|         |                                                                    |              | Б                   | Ж     | У      |         | В1           | С     | А     | Е     | Са     | Mg                       | Fe    | P      |  |  |
| 1       | 2<br><br>Завтрак                                                   | 3            | 4                   | 5     | 6      | 7       | 8            | 9     | 10    | 11    | 12     | 13                       | 14    | 15     |  |  |
| 1.      | Макаронные изделия отварные                                        | 200          | 6,39                | 6,70  | 39,33  | 24,40   | 0,70         | 0,00  | 31,95 | 12,60 | 9,00   | 0,90                     | 47,70 | 208,50 |  |  |
| 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                     |       |        |  |  |
| 3       | Компот из смеси сухофруктов                                        | 200          | 0,47                | 0     | 19,78  | 81      | 0,00         | 0,00  |       | 0,00  | 0,00   | 0,00                     | 0,00  | 0,00   |  |  |
| 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          | 20,36               | 14,71 | 96,57  | 381,8   | 0,76         | 0,02  | 49,95 | 54,22 | 35,90  | 8,83                     | 48,25 | 208,50 |  |  |
|         | Обед                                                               |              |                     |       |        |         |              |       |       |       |        |                          |       |        |  |  |
| 1.      | Салат Мазайка                                                      | 100          | 1,40                | 8,40  | 8,20   | 114,00  | 0,02         | 5,50  |       |       | 11,05  | 8,35                     | 5,35  |        |  |  |
| 2.      | Суп с рыбными консервами                                           | 250          | 9,30                | 11,40 | 10,05  | 180,00  | 0,07         | 5,75  | 15,00 |       | 30,50  | 32,25                    | 1,02  |        |  |  |
| 3.      | Плов из говядины отварной                                          | 200          | 27,30               | 8,10  | 33,20  | 314,60  | 0,08         | 2,36  |       |       | 18,00  | 108,00                   | 2,00  | 233,00 |  |  |
| 4.      | Чай фруктовый "Шиповник"                                           | 200          | 6,00                | 0,20  | 27,00  | 111,00  | 0,01         | 80,00 |       | 11,09 | 2,96   | 0,57                     |       |        |  |  |
| 5.      | 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 обед                                                      | 800          | 48,05               | 28,8  | 105    | 848,6   | 0,20         | 93,63 | 15,00 | 11,09 | 72,51  | 156,17                   | 8,92  | 233,00 |  |  |
|         | Всего за день                                                      |              | 68,41               | 43,51 | 201,57 | 1230,40 | 0,95         | 93,64 | 64,95 | 65,31 | 108,41 | 165,00                   | 57,17 | 441,50 |  |  |



Утверждаю  
Директор СОШ № 1

Дата: 11.10.2018

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     | Р     |  |  |
| 1       | 2<br>Завтрак                                                       | 3               | 4                   | 5     | 6      | 7       | 8            | 9     | 10     | 11     | 12     | 13                       | 14     | 15    |  |  |
| 1.      | Салат "Витаминный"                                                 | 100             | 1,5                 | 4,6   | 11     | 91      | 0,03         | 13,7  | 0      | 0      | 38,1   | 19,53                    | 0,95   | 0     |  |  |
| 2.      | Плов из курицы                                                     | 200             | 19,60               | 28,30 | 31,60  | 466,00  | 0,07         | 0,66  | 147,00 | 22,30  | 39,85  | 1,90                     | 233,00 | 7,20  |  |  |
| 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   |       |  |  |
| 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   |       |  |  |
| 5.      | Печенье                                                            | 30              | 0,61                | 3,90  | 14,22  | 94,54   |              |       |        |        |        |                          |        |       |  |  |
|         | Всего за завтрак                                                   | 580             | 25,86               | 37,50 | 92,47  | 815,54  | 0,12         | 14,42 | 147,30 | 22,30  | 88,21  | 28,43                    | 234,53 | 7,20  |  |  |
|         | Обед                                                               |                 |                     |       |        |         |              |       |        |        |        |                          |        |       |  |  |
| 1.      | Борщ с капустой и картофелем со<br>сметаной                        | 250/10          | 2,32                | 4,72  | 62,50  | 93,25   | 0,06         | 7,90  |        |        | 36,75  | 28,25                    | 1,45   | 61,25 |  |  |
| 2.      | Картофельное пюре с маслом                                         | 180             | 3,72                | 7,20  | 23,64  | 174,96  | 0,14         | 12,24 |        | 46,80  | 33,60  | 1,20                     | 100,80 |       |  |  |
| 3.      | Тефтели из говядины с рисом                                        | 90              | 9,45                | 7,31  | 10,91  | 147,40  | 0,04         | 0,00  | 18,00  | 41,62  | 16,90  | 0,93                     |        |       |  |  |
| 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<br>витаминами (для детского<br>питания) | 80              | 6,48                | 1,12  | 42,48  | 206,40  | 0,027        | 0,024 |        |        | 16,00  | 11,20                    | 0,88   |       |  |  |
|         | Всего за обед                                                      | 550             | 22,07               | 20,35 | 148,63 | 657,01  | 0,27         | 20,20 | 18,30  | 88,42  | 103,51 | 41,58                    | 103,16 | 68,45 |  |  |
|         | Всего за день                                                      |                 | 47,93               | 57,85 | 241,10 | 1472,55 | 0,38         | 34,62 | 165,60 | 110,72 | 191,72 | 70,01                    | 337,69 | 75,65 |  |  |

Утверждаю  
Директор СОШ

Дата:

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      | Са     | Мg     | Fe     | Р                        |  |  |  |  |
| 1       | 2                                                                  | 3               | 4                   | 5     | 6      | 7       | 8            | 9     | 10    | 11     | 12     | 13     | 14     | 15                       |  |  |  |  |
| Завтрак |                                                                    |                 |                     |       |        |         |              |       |       |        |        |        |        |                          |  |  |  |  |
| 1.      | Каша гречневая рассыпчатая                                         | 200             | 11,55               | 7,55  | 50,44  | 320,00  | 0,34         | 0,00  | 0,01  |        | 18,75  | 177,26 | 6,08   |                          |  |  |  |  |
| 2.      | Гуляш из отварного мяса<br>(говядина)                              | 90              | 11,37               | 11,50 | 2,59   | 171,31  | 0,03         | 1,02  | 23,04 |        | 10,12  | 16,00  | 1,58   | 119,70                   |  |  |  |  |
| 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) | 60              | 4,89                | 0,84  | 31,86  | 154,80  | 0,020        | 0,018 |       |        | 12,00  | 8,40   | 0,66   | 256,19                   |  |  |  |  |
|         | Всего за завтрак                                                   | 550             | 31,61               | 23,39 | 96,09  | 737,31  | 0,42         | 1,56  | 36,34 | 111,00 | 71,57  | 202,76 | 138,32 | 375,89                   |  |  |  |  |
| Обед    |                                                                    |                 |                     |       |        |         |              |       |       |        |        |        |        |                          |  |  |  |  |
| 1.      | Винегрет овощной                                                   | 100             | 1,60                | 6,20  | 6,60   | 88,00   | 0,04         | 6,20  | 0,00  |        | 23,00  | 18,00  | 0,79   | 42,00                    |  |  |  |  |
| 2.      | Суп крестьянский с крупой и<br>сметаной                            | 250/10          | 2,10                | 5,10  | 12,40  | 105,00  | 0,04         | 8,00  |       |        | 23,32  | 17,18  | 0,64   |                          |  |  |  |  |
| 3.      | Каша пшеница вязкая                                                | 180             | 7,47                | 10,53 | 33,75  | 259,20  | 0,16         | 0,48  | 48,42 |        | 113,40 | 44,10  | 1,17   | 166,50                   |  |  |  |  |
| 4.      | Куриное филе в молочном соусе                                      | 100             | 16,10               | 3,40  | 5,30   | 116,10  | 0,00         | 0,00  | 0,00  |        | 0,00   | 0,00   | 0,00   |                          |  |  |  |  |
| 5.      | Напиток чайный "Витаминный"                                        | 200             | 6,00                | 0,20  | 27,00  | 111,00  | 0,01         | 80,00 |       |        | 11,09  | 2,96   | 0,57   |                          |  |  |  |  |
| 6.      | 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 обед                                                      | 630             | 37,32               | 26,13 | 111,6  | 808,3   | 0,27         | 94,70 | 48,42 | 0,00   | 180,81 | 89,24  | 3,72   | 208,50                   |  |  |  |  |
|         | Всего за день                                                      |                 | 68,93               | 49,52 | 207,69 | 1545,61 | 0,69         | 96,25 | 84,76 | 111,00 | 252,38 | 292,00 | 142,04 | 584,39                   |  |  |  |  |

Утверждаю  
Директор СОУС:

Дата:

Возраст 12-18 лет

Неделя II День 5

| № блюда | Прием пищи, Наименование<br>блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества, г |              |               | Витамины, мг   |              |              |              |              |               |               | Минеральные вещества, мг |                |  |  |  |
|---------|--------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------|----------------|--|--|--|
|         |                                                                    |                 | Б                   | Ж            | У             | Ккал           | В1           | С            | А            | Е            | Са            | Mg            | Fe                       | Р              |  |  |  |
| 1       | 2                                                                  | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7              | 8            | 9            | 10           | 11           | 12            | 13            | 14                       | 15             |  |  |  |
|         | <b>Завтрак</b>                                                     |                 |                     |              |               |                |              |              |              |              |               |               |                          |                |  |  |  |
| 1.      | Картофельное пюре с маслом                                         | 200             | 4,13                | 8,00         | 26,40         | 194,40         | 0,16         | 13,60        | 42,80        | 0,00         | 52,00         | 38,00         | 1,40                     | 112,00         |  |  |  |
| 2.      | Котлеты студенческие                                               | 90              | 15,70               | 20,30        | 15,41         | 306,00         | 0,04         | 0,16         |              |              | 45,77         | 27,29         | 1,72                     | 432,39         |  |  |  |
| 3.      | Чай фруктовый "Шиповник"                                           | 200             | 6,00                | 0,20         | 27,00         | 111,00         | 0,01         | 80,00        |              |              | 11,09         | 2,96          | 0,57                     | 238,83         |  |  |  |
| 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                     | 256,19         |  |  |  |
|         | <b>Всего за завтрак</b>                                            | <b>550,00</b>   | <b>30,72</b>        | <b>29,34</b> | <b>100,67</b> | <b>766,20</b>  | <b>0,23</b>  | <b>93,78</b> | <b>42,80</b> | <b>0,00</b>  | <b>120,86</b> | <b>76,65</b>  | <b>4,35</b>              | <b>1039,41</b> |  |  |  |
|         | <b>Обед</b>                                                        |                 |                     |              |               |                |              |              |              |              |               |               |                          |                |  |  |  |
| 1.      | Суп картофельный с бобовыми и<br>гречками                          | 250/20          | 7,75                | 4,25         | 31,37         | 198,87         | 0,21         | 4,62         |              |              | 32,12         | 39,75         | 2,25                     |                |  |  |  |
| 2.      | Макаронные изделия отварные                                        | 180/5           | 6,39                | 6,70         | 39,33         | 24,40          | 0,70         | 0,00         | 31,95        | 12,60        | 9,00          | 0,90          | 47,70                    |                |  |  |  |
| 3.      | Гуляш из отварного мяса<br>(говядина)                              | 90              | 11,37               | 11,50        | 2,59          | 171,31         | 0,03         | 1,02         | 23,04        |              | 10,12         | 16,00         | 1,58                     | 119,70         |  |  |  |
| 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<br>витаминами (для детского<br>питания) | 80              | 6,48                | 1,12         | 42,48         | 206,40         | 0,027        | 0,024        |              |              | 16,00         | 11,20         | 0,88                     |                |  |  |  |
|         | <b>Всего за обед</b>                                               | <b>370</b>      | <b>32,09</b>        | <b>23,57</b> | <b>124,87</b> | <b>635,98</b>  | <b>0,967</b> | <b>5,704</b> | <b>55,29</b> | <b>12,6</b>  | <b>67,5</b>   | <b>67,85</b>  | <b>52,44</b>             | <b>126,9</b>   |  |  |  |
|         | <b>Всего за день</b>                                               |                 | <b>62,81</b>        | <b>52,91</b> | <b>225,54</b> | <b>1402,18</b> | <b>1,20</b>  | <b>99,48</b> | <b>98,09</b> | <b>12,60</b> | <b>188,36</b> | <b>144,50</b> | <b>56,79</b>             | <b>1166,31</b> |  |  |  |