

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)

СВО 5-11 класса/ОВЗ 5-9 класса

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
	Завтрак												
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	
	Всего за завтрак	540	38,48	33,84	99,51	879,6	0,287	92,005	0	428,89	10,64	4,46	0
	Обед												
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80	111,00	0,08	6,60		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	0,048	0,024		16,00	11,20	0,88	
	Всего за обед	760	33,94	12,33	124,77	715,3	1,618	6,944	0,3	53,08	206,79	8,42	7,2
	Всего за день		72,42	46,17	224,28	1594,90	1,91	98,95	0,30	481,97	217,43	12,88	7,20

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
	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	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	
	Всего за завтрак	560	30,82	26,6	90,57	730,11	0,267	1,045	98,29	185,43	72,53	5,45	332,74
	Обед												
2.	Суп картофельный с крупой	250	2,60	2,50	19,30	152,68	0,08	7,00		15,49	24,01	0,91	
3.	Картофельное пюре с маслом	205	4,10	6,50	26,60	184,40	0,15	13,80		47,46	37,80	1,30	
4.	Рыба, запеченная с морковью	100	12,80	8,25	2,75	137,00	0,07	0,42		54,45	19,95	0,435	
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 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 обед	805	29,55	18,15	102,2	714,08	0,327	101,235	0	138,49	91,72	3,765	0
	Всего за день		60,37	44,75	192,77	1444,19	0,59	102,28	98,29	323,92	164,25	9,22	332,74

Возраст 12-18 лет

Неделя I День 3

Возраст 12-18 лет						Неделя I День 3							
№ 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
			4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
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 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 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	540,00	28,88	20,20	104,33	691,20	0,24	80,78	38,08	253,75	76,16	2,72	339,80
	Обед												
1.	Салат из белокачанной капусты	100	2,00	4,50	10,10	89,50	0,016	25,65		58,80	20,50	0,75	
2.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,70	5,00	11,60	97,00	0,04	7,94		28,94	20,97	0,95	
3.	Жаркое по-домашнему	200	19,30	19,90	18,90	334,00	0,16	8,77	35,20	23,88	48,35	3,59	230,00
4.	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0,10	0,10	23,60	93,00	0,00	7,50		2,72	0,00	0,12	
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	
	Всего за обед	800	27,15	30,2	90,75	742,5	0,23	49,88	35,20	124,34	96,82	5,96	230,00
	Всего за день		56,03	50,40	195,08	1433,70	0,47	130,65	73,28	378,09	172,98	8,68	569,80

Возраст 12-18 лет

Неделя I 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	Mg	Fe	Р
			4	5	6		8	9	10	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
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 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 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	570	18,45	18,01	107,5	662,27	0,13	7,62	0,00	56,52	69,73	2,53	0,00
	Обед												
1.	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,70	5,60	8,40	91,00	0,05	12,00		31,82	19,09	0,70	
2.	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
3.	Тефтели из говядины с рисом Ёжики	120	9,45	7,31	10,91	147,40	0,04	0,00	18,00	41,62	16,90	0,93	111,37
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)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55	
	Всего за обед	840	31,6	20,61	118,26	766,4	0,34	92,02	18,02	110,10	126,95	7,48	361,57
	Всего за день		50,05	38,62	225,76	1428,67	0,46	99,63	18,02	166,62	196,68	10,01	361,57

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	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
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	
	Всего за завтрак	625	23,33	20,76	84,07	621,12	0,29	14,57	0,30	116,85	84,23	4,12	7,20
	Обед												
2.	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,40	6,42	16,52	133,32	0,08	6,92		26,25	24,75	0,90	
3.	Каша "Артек" вязкая	205	8,00	8,00	40,80	268,80	0,15	0,48		129,30	40,40	2,30	
2.	Котлета рубленая из птицы	90	11,90	19,80	6,50	254,00	0,05	0,57		18,48	19,30	1,20	
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 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 обед	795	32,35	35,12	117,37	896,12	0,31	87,99	0,00	195,12	94,41	5,52	0,00
	Всего за день		55,68	55,88	201,44	1517,24	0,59	102,55	0,30	311,97	178,64	9,64	7,20

Возраст 12-18 лет						Неделя II День 1				Минеральные вещества, мг				
№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Ca	Mg	Fe	P
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е				
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 витаминами (для детского 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
	Обед													
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80	111,00	0,08	6,60			13,38	20,92	0,86	
3.	Рагу овощное	180	2,70	13,00	17,20	199,10	0,08	10,40	37,10		28,60	33,30	1,10	74,10
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
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 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 обед	780	25,55	31,70	83,65	727,10	0,32	17,06	84,40	0,00	102,24	84,22	5,29	251,30
	Всего за день		46,00	46,30	184,10	1310,70	0,43	99,73	169,65	0,00	456,33	149,78	9,37	506,30

Возраст 12-18 лет						Неделя II День 2								
№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	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	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.	Ёжики	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,29	18,30		14,62	8,50	0,92	50,00
3	Компот из сухофруктов													
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	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
	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	146,50
3.	Плов из говядины отварной	200	14,80	16,00	40,10	372,00	0,05	0,22			17,42	45,28	2,28	
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)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55	
	Всего за обед	800	35,55	36,7	111,9	906	0,17	91,49	15,00	0,00	80,06	95,84	9,77	146,50
	Всего за день		56,15	49,51	219,96	1533,40	0,36	91,79	77,90	0,00	157,61	137,31	13,09	357,43

Возраст 12-18 лет						Неделя II День 3				Минеральные вещества, мг				
№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Ca	Mg	Fe	P
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е				
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1														
	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 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	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
	Обед													
1.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,70	5,00	11,60	97,00	0,04	7,94			28,94	20,97	0,95	
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.	Тефтели из говядины с рисом	120	9,45	7,31	10,91	147,40	0,04	0,00	18,00		41,62	16,90	0,93	111,37
4.	Ёжики	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20
5.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04						
	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 обед	805	19,00	18,91	82,16	574,40	0,24	20,45	18,30	0,00	123,54	78,95	3,70	118,57
	Всего за день		51,95	32,21	161,81	1146,00	0,36	29,20	165,60	0,00	186,54	212,28	7,19	358,77

Возраст 12-18 лет						Неделя II День 4					Минеральные вещества, мг			
1	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Ca	Mg	Fe	P
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е				
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак													
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 (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 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	520	30,88	23,78	86,03	681,30	0,30	1,67	38,91	0,00	147,82	136,48	8,14	513,20
	Обед													
1.	Винегрет овощной	100	1,40	2,60	8,20	66,00	0,05	13,28	0,00		28,03	19,49	0,84	
2.	Суп крестьянский с крупой и сметаной	260	2,10	5,10	12,40	105,00	0,04	8,00			23,32	17,18	0,64	
3.	Каша пшенная вязкая	185	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	14,09	16,39	5,37	224,61	0,08	1,69	0,00		47,91	17,65	1,03	
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 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 обед	895	35,11	35,52	113,27	894,81	0,36	103,47	48,42	0,00	233,75	108,38	4,80	166,50
	Всего за день		65,99	59,30	199,30	1576,11	0,65	105,13	87,33	0,00	381,57	244,86	12,94	679,70

Возраст 12-18 лет						Неделя II День 5					Минеральные вещества, мг			
№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Ca	Mg	Fe	P
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е				
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1														
	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 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	550,00	29,05	27,90	100,87	756,20	0,22	93,98	0,00	0,00	116,32	76,45	4,25	0,00
	Обед													
1.	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,90	4,30	31,50	199,00	0,22	4,66			32,23	39,84	2,30	
2.	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
3.	Гуляш из отварного мяса (говядина)	90	12,63	12,78	2,88	173,10	0,03	1,13	25,60		11,25	17,78	1,76	133,00
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)	80	6,48	1,12	42,48	206,40	0,027	0,024			16,00	11,20	0,88	
	Всего за обед	800	33,71	22,9	125,36	843,5	0,347	5,854	52,5	0	71,05	77,89	5,89	189,76
	Всего за день		62,76	50,80	226,23	1599,70	0,57	99,83	52,50	0,00	187,37	154,34	10,14	189,76