

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 (7-11 лет)

Обучающиеся СВО 1-4 класса/ОВЗ 1-4 класса

Возраст 7-11 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	180	7,20	6,00	38,40	276,00	0,18	10,17		107,90	0,62	1,88	
2.	куриное филе.туш. с овощами	90	20,43	26,34	3,36	333,00	0,06	0,69	0,10	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	520	37,68	33,24	95,31	849	0,267	90,875	0,1	416,99	10,58	4,26	0
	Обед												
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,30	2,20	16,54	115,94	0,08	5,80		11,77	18,40	0,75	
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)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55	
	Всего за обед	700	31,11	11,61	106,58	642,84	1,587	6,135	0,3	45,47	200,07	7,98	7,2
	Всего за день		68,79	44,85	201,89	1491,84	1,85	97,01	0,40	462,46	210,65	12,24	7,20

Возраст 7-11 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	Ca	Mg	Fe	P
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	0,70	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	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	0,897	1,045	98,29	185,43	72,53	5,45	332,74
	Обед												
2.	Суп картофельный с крупой	220	2,28	2,20	16,98	98,56	0,08	6,16		13,63	21,12	0,80	
3.	Картофельное пюре с маслом	155	3,00	4,90	19,99	138,00	0,11	10,37		35,59	28,39	1,00	
4.	Рыба, запеченная с морковью	100	12,80	8,25	2,75	137,00	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 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	725	28,13	16,25	93,27	613,56	0,287	96,965	0	124,76	79,42	3,355	0
	Всего за день		58,95	42,85	183,84	1343,67	1,18	98,01	98,29	310,19	151,95	8,81	332,74

Возраст 7-11 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
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 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		253,75	76,16	2,72	339,80
	Обед												
1.	Салат из белокачанной капусты	60	1,20	2,70	6,10	53,70	0,01	12,99	0,00	35,29	12,30	0,45	
2.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	230	1,49	4,40	10,20	85,36	0,04	6,98		25,46	18,45	0,83	
3.	Жаркое по-домашнему	180	17,30	17,90	17,00	300,60	0,14	7,80	31,60	21,49	43,50	3,23	207,00
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	720	24,14	25,8	83,45	661,66	0,20	35,29	31,60	94,96	81,25	5,18	207,00
	Всего за день		53,02	46,00	187,78	1352,86	0,44	116,06	31,60	348,71	157,41	7,90	546,80

Возраст 7-11 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	Ca	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
1.	Рис припущенный	180	4,52	5,20	46,70	251,43	0,05	0,00		13,18	31,90	0,69	
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 витаминизированный	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	550	17,94	17,43	102,31	634,33	0,12	7,62	0,00	55,06	66,19	2,45	0,00
	Обед												
1.	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	230	1,49	4,90	7,30	80,00	0,04	10,50		28,00	16,79	0,60	
2.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,60	37,80	240,00	0,18	0,00		12,97	67,50	3,94	
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	750	29,65	18,71	109,56	707,4	0,29	90,52	18,00	103,68	111,15	6,59	111,37
	Всего за день		47,59	36,14	211,87	1341,73	0,40	98,13	18,00	158,74	177,34	9,04	111,37

Возраст 7-11 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
	Завтрак												
1	Салат "Пестрый"	60	0,70	2,70	6,40	55,00	0,01	1,04		16,93	9,85	0,86	
2	Картофельное пюре с маслом	155	3,00	4,90	19,99	138,00	0,11	10,37		35,59	28,39	1,00	
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	555,00	22,13	17,86	75,76	556,12	0,26	11,80	0,30	104,42	71,92	3,31	7,20
	Обед												
2.	Рассольник ленинградский со сметаной	220	2,11	5,64	14,53	117,32	0,08	6,00		23,10	21,78	0,79	
3.	Каша "Артек" вязкая	154	6,00	6,00	30,66	201,66	0,11	0,36		96,99	30,33	1,75	
2.	Котлета рубленая из птицы	90	11,90	19,80	6,50	254,00	0,05	0,57	0,15	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	714	30,06	32,34	105,24	812,98	0,27	86,95	0,15	159,66	81,37	4,86	0,00
	Всего за день		52,19	50,20	181,00	1369,10	0,52	98,74	0,45	264,08	153,29	8,17	7,20

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 1

№ 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.	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	220	2,30	2,20	16,54	115,94	0,08	5,80			11,77	18,40	0,75	
3.	Рагу овощное	150	2,29	11,00	14,44	182,60	0,07	8,67	31,00		23,90	27,80	0,98	61,80
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	720	24,74	29,40	78,63	715,54	0,31	14,53	78,30	0,00	95,93	76,20	5,06	239,00
	Всего за день		45,19	44,00	179,08	1299,14	0,42	97,20	163,55	0,00	450,02	141,76	9,14	494,00

Возраст 7-11 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	120	9,45	7,31	10,91	147,40	0,04	0,00	18,00		41,62	16,90	0,93	111,37
3.	Ёжики													
3	Компот из смеси 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 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	60	0,84	5,04	4,92	68,40	0,01	3,30			6,63	5,01	3,21	
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	180	13,30	14,40	36,00	334,80	0,04	0,19			15,67	40,75	2,00	
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 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	740	33,49	31,74	104,52	823,2	0,15	89,26	15,00	0,00	73,89	87,97	6,78	146,50
	Всего за день		54,09	44,55	212,58	1450,60	0,34	89,56	77,90	0,00	151,44	129,44	10,10	357,43

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 3

№ 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	Салат "Витаминный"	60,00	0,90	2,70	6,50	56,00	0,02	3,80			20,84	11,00	0,54	
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	510,00	32,35	11,50	75,35	534,60	0,12	6,22	147,30	0,00	49,10	126,00	3,12	240,20
	Обед													
1.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	230	1,49	4,40	10,20	86,90	0,04	6,98			25,46	18,45	0,83	
2.	Картофельное пюре с маслом	185	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	12,45			42,72	34,08	1,24	100,8
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 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 обед	785	18,79	18,31	80,76	564,30	0,23	19,49	18,30	0,00	120,06	76,43	3,58	118,57
	Всего за день		51,14	29,81	156,11	1098,90	0,35	25,70	165,60	0,00	169,16	202,43	6,70	358,77

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 4

1	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.	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	6,80	45,40	288,00	0,22	0,00	0,02		15,57	81,00	4,73	
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	263,00
	Обед													
1.	Винегрет овощной	60	0,90	1,50	4,90	40,00	0,03	7,97			16,82	11,70	0,50	
2.	Суп крестьянский с крупой и сметаной	230	1,80	4,48	10,90	92,40	0,03	7,00			20,50	15,10	0,56	
3.	Каша пшенная вязкая	155	6,44	7,17	32,18	219,66	0,19	0,94	0,00		100,78	41,38	1,13	160,50
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	795	33,28	30,44	106,9	816,67	0,36	97,62	0,00	0,00	207,10	95,79	4,34	160,50
	Всего за день		64,16	54,22	192,93	1497,97	0,65	99,28	38,91	0,00	354,92	232,27	12,48	423,50

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 5

№ 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.	Картофельное пюре с маслом	185	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	12,45			42,72	34,08	1,24	
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)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55	
	Всего за завтрак	525,00	27,81	27,16	92,96	712,00	0,21	92,63	0,00	0,00	109,58	71,33	4,08	0,00
	Обед													
1.	Суп картофельный с бобовыми и гречками	220	6,90	3,78	27,70	175,10	0,19	4,10			28,36	35,00	2,00	
2.	Макаронные изделия отварные	150	5,40	3,90	32,80	191,66	0,06	0,00	22,10		9,40	9,40	0,76	41,20
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	740	31,51	21,58	114,96	781,26	0,305	5,294	48	0	65,27	73,38	5,43	181,4
	Всего за день		59,32	48,74	207,92	1493,26	0,51	97,92	48,00	0,00	174,85	144,71	9,51	181,40