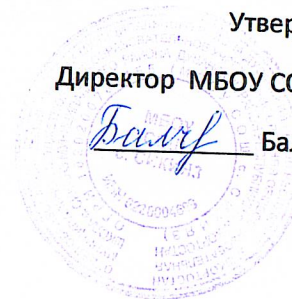


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
муниципального района Дуванский район Республики Башкортостан

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с.Сикияз



Балчугова И.Ю.

Перспективное двухнедельное меню (12-18 лет)

ММС 5-11 класса

№ 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
	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

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Возраст 12-18 лет			Ккал	Неделя I День 2						
			Пищевые вещества, г				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							
2	Котлеты "Пермские"	100	16,00	15,50	12,00	230,00	0,07	0,00	26,60	11,31	9,07	0,92	49,56
3	Соус томанный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	253,00	0,14	0,00	47,00	50,00	23,00	2,75	170,00
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	26,91	0,01	0,51	11,40	3,12	2,76	0,13	6,18
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	91,20	0,03	0,52	13,29	111,00	30,70	1,10	107,00
	Всего за завтрак	560				129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55	
			30,82	26,6	90,57	730,11	0,267	1,045	98,29	185,43	72,53	5,45	332,74

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Возраст 12-18 лет			Ккал	Неделя I День 3						
			Пищевые вещества, г				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
1	2	3											
	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

		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
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

№ 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		8	9	10	12	13	14	15
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

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
			4	5	6		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

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Возраст 12-18 лет			Ккал	Неделя II День 2							
			Пищевые вещества, г				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													
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 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

Возраст 12-18 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"	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

		Возраст 12-18 лет				Неделя II День 4								
1	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
1	2		3	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe
	Завтрак		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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

Возраст 12-18 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	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