



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОНУ СОП с. Билялово

/Аминев А.И./

Примерное 2-х недельное меню для детей с 11 до 18 лет (осенне-зимний сезон)

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

День: понедельник

Возраст: с 11 до 18 лет

Неделя: 1

№ реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			энерге- тическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
		масса порций	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак												
649,09	Морковь отварная с	50	0,52	1,93	2,35	0,08	0,82	27,55	216,67	295,62	39,05	0,72	
1	Котлеты из говядины	80/40	16,2	14,5	13,9	0,07	0,29	40,5	34,65	162,2	28,56	1,48	
78,03	Каша ячневая рассыпчатая	180	14,6	24,1	2,6	0,07	0,22	40	100,23	3	16,81	2,5	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	0	1,12	0	2,73	0	0,73	0,06	
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2,9	0	18,9	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1	
155,02	Кисломолочный продукт	200	3	3	5	0	0	10,9	0	0	0	0	
	Итого за завтрак		37,32	43,53	52,05	0,31	2,45	118,95	364,48	496,62	99,35	5,76	
	Обед												
25,09	Салат из свеклы с яблоками	80	1	6	4	0,03	5,64	0	13,2	24,49	11,08	0,47	
129,08	Суп картофельный с горохом	250/15	12	7	13	0,08	2,99	25,76	20,55	134,18	23,56	2,15	
2	Тефтели мясные пф	80/40	13	16	39	0,08	1,35	0	14,02	178,97	41,8	1,97	
118,08	Рагу овощное	180	9	11	2	0,04	1,62	0	8,79	101,41	15,23	1,46	
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	16	0,01	20,2	0	6,76	4,4	3,6	0,92	
420,09	Хлеб пшеничный (для детского пи	25	2	0	12	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5	
421	Хлеб ржаной (для детского пи	25	2	0	10	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9	
	Итого за обед		39	40	96	0,32	31,8	25,76	76,32	497,7	114,02	8,37	
	Итого за день		69,9	48	175,9	0,71	31,27	124,2	312,17	818,22	183,74	10,1	

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)
Возраст: с 11 до 18 лет

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ СОШ с. Билялово
Аминев А.И.

№ реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				энерге- тическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
		масса порций	Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
3	Фрикадельки мясные пф	70/40	16,5	24,9	9	325	0,1	18,32	51,16	56,6	197,58	39	2,25	
610,03	Рис припущенный	180	7,2	6	43,2	254,4	0,108	0	28,8	13,38	55,51	9,82	0,99	
282,11	Чай витаминизированный	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08	
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2,7	0	18,7	94,7	0,07	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09	
	Итого за завтрак		28,4	32,9	89,9	778,1	0,348	53,17	89,96	170,98	348,19	78,92	4,21	
	Обед													
53,42	Щи из свежей капусты	250/10	15	11,25	15	225	0,15	26,8	9,51	41,35	198,48	42,95	3,15	
1	Котлеты	80/40	9	11	2	144	0,04	1,62	0	8,79	101,41	15,23	1,46	
211,05	Макаронные изделия	180	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0	0	14,03	0	11,09	1,12	
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03	
420,02	Хлеб пшеничный (для детского)	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5	
421,11	Хлеб ржаной (для детского пи	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9	
	Итого за обед		36,1	29,45	96,3	808	0,36	28,42	9,51	77,43	354,14	88,02	7,16	
	Итого за день		64,13	62,05	193,08	1679,5	0,663	114,15	120,31	419,2	871,8	198,67	10,63	

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Возраст: с 11 до 18 лет



№ реп.	Наименование блюда	масса порций			Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак															
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	80/40	9	4	9			108	0,05	0,3	0	26,6	121,66	17,48	0,46	
211,05	Макаронные изделия	180	3	6	22			153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2	
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1			35	0	0	0	0,26	0	0	0,03	
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2,9	0	18,9			95,6	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1	
	Фрукты	200	1	0	7			34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09	
	Итого за завтрак		15,9	10	66			425,6	0,36	60,61	28,8	111,7	270,98	74,61	2,78	
	Обед															
6,06	Салат Витаминный	80	1	6	6			84	0,02	12,78		17,74	17,76	10,85	0,53	
450,13	Суп лапша домашняя	250	13	9	9			171	0,1	17,47	7,62	30,07	155,45	30,18	2,43	
3	Фрикадельки мясные пф	70/40	16,5	24,9	9			325	0,1	18,32	51,16	56,6	197,58	39	2,25	
610,03	Рис припущенный	180	7,2	6	43,2			254,4	0,108	0	28,8	13,38	55,51	9,82	0,99	
38	Компот из сухофруктов	200	0	0	16			69	0,01	5	0	9,08	12,43	4,59	0,74	
420,06	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	2	0	12			59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5	
421,11	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	2	0	10			50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9	
	Итого за обед		41,7	45,9	105,2			1012,4	0,418	53,57	87,58	139,87	492,98	113,19	8,34	
	Итого за день		53,9	45	146,9			1248,6	0,81	119,76	103,54	351,07	823,87	220,89	11,03	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ СОШ с. Билялово
Аминев А.И.

День: четверг
Неделя: 1
Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)
Возраст: с 11 до 18 лет

возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	масса порций		Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	В1	С		А	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак														
401,08	Масло сливочное	10	4,5	4,5	0	54	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105		
1	Тефтели пф	80/40	9	4	9	108	0,05	0,3	0	26,6	121,66	17,48	0,46		
138	Пюре картофельное	150	3	4,9	20	138,3	0,12	10,38	28,8	35,6	98,22	33,03	1,2		
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03		
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2,7	0	18,7	94,7	0,07	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8		
	фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09		
	Итого за завтрак		20,2	13,4	63,8	464	0,29	44,985	60,3	253,16	359,98	81,86	2,685		
	Обед														
56,13	Борщ с капустой и	250/10	14	9	14	196	0,1	24,92	7,63	46,02	173,75	39,96	3,1		
1	Котлеты мясные с томатным	80/40	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29	0	34,65	0	28,56	1,48		
302	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	11	14	17	236	0,15	21,2	0	17,3	152,04	35	2,27		
38	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	69	0,01	5	0	9,08	12,43	4,59	0,74		
420,06	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	2,5	0	13	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5		
421,11	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	2,5	0	11	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9		
	Итого за обед		46,2	37,5	84,9	862	0,41	51,41	7,63	120,05	392,47	126,86	8,99		
	Итого за день		50,2	50,5	188,7	1414,7	0,6	85,26	77,49	441,69	716,28	201,03	9,595		

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ с. Билялово
Аминев А.И./

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)
Возраст: с 11 до 18 лет

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				энерге- тическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
		масса порций	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
27,01	Сыр (порциями)	15	3,94	3,99	6	52,5	0,03	34,65	0	39,53	30,15	15,12	0,55	
181,39	Каша рисовая молочная	200	13	16	39	350	0,08	1,35	0	14,02	178,97	41,8	1,97	
300	Напиток "Валетек"	200	0	0	15,8	60	0,3	11,2	170	220	4,2	12,18	0,08	
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2,7	0	18,7	94,7	0,07		0	9,2	34,8	13,2	0,8	
476,01	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	9	124	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09	
	Итого за завтрак		26,04	26,39	88,5	681,2	0,53	81,4	170	314,25	263,42	92,2	3,49	
	Обед													
54,47	Рассольник Ленинградский	250/10	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83	
98	Биточки мясные	80/40	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29	0,1	34,65	1,23	28,56	1,48	
138,06	Картофельное пюре	200	4,5	7,2	29,4	203	0,17	15,22	6,2	52,21	166,16	41,66	1,51	
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03	
420,05	Хлеб пшеничный (для детского)	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5	
421,11	Хлеб ржаной (для детского пи	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9	
	Итого за обед		40,7	31,7	86,4	799	0,41	17,28	16,45	122,47	397,11	116,24	7,25	
	Итого за день		54,7	44	173,7	1320,7	0,76	124,81	26,35	271,91	846,37	237,56	11,74	

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ с. Билялово
А.И. /Аминев А.И./

День: понедельник

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	масса				Пищевые вещества (г)				энерге- тическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
		порций	Б	Ж	У	Б	Ж	У	У		В1	С	А	Р	Ca	Mg	Fe	
	Завтрак																	
401,08	Масло сливочное	10	0,08	6,8	0,15					55,9	0	0,105	31,5	90	150	8,25	0,105	
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	200	14,9	16,8	43					388	0,09	0,2	28,8	55,51	306,91	26,05	1,21	
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7					98	0,03	0,52	0		110,37	0	26,97	0,88
420,02	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4	0,5	27,5					130	0,07	0	0		9,2	34,8	13,2	0,8
38	фрукты	200	1	0	7					34	0,05	34,2	0		31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		23,58	27,4	91,35					705,9	0,24	35,025	60,3	195,61	607,98	84,37	3,085	
	Обед																	
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250	2,14	5,76	11,48					107,06	0,22	9,74	0,11		35,39	43,15	3,26	
3	Фрикадельки мясные пф	70/40	16,5	24,9	9					325	0,1	18,32	51,16		56,6	197,58	39	2,25
610,03	Рис припущенный	180	7,2	6	43,2					254,4	0,108	0	28,8		13,38	55,51	9,82	0,99
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1					35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
420,02	Хлеб пшеничный (для детского)	25	2	0	12					59	0,04	0	0		5,75	8,25	0,5	
421,11	Хлеб ржаной (для детского пи)	25	2	0	10					50	0,04	0	0		7,25	10,5	0,9	
	Итого за обед		29,84	36,66	94,78					830,46	0,508	28,06	80,07	118,63	497,64	110,72	7,93	
	Итого за день		68,93	52,8	191,48					1605,21	0,958	67,28	146,16	410,43	977,97	304,51	15,165	

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ с. Билялово
Аминев А.И.

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Возраст: с 11 до 18 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				энерге- тическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
		масса порций	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
2	Тефтели из говядины с	80	9	4	9	108	0,05	0,3	0	26,6	121,66	17,48	0,46	
175,11	Каша гречневая вязкая с	180	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2	
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03	
420,02	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2,9	0	18,9	95,6	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1	
476,01	Кисломолочный продукт для	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09	
	Итого за завтрак		15,9	10	66	425,6	0,36	60,61	28,8	111,7	270,98	74,61	2,78	
	Обед													
25,23	Салат из свеклы с	80	1	6	5	80	0,03	2,64	0	14,31	29,16	20,06	0,38	
66,63	Суп-лапша	250	3	5	15	121	0,07	15,21	7,5	32,53	57,52	25,98	1,27	
1	Котлеты	60/40	9	11	2	144	0,04	1,62	0	8,79	101,41	15,23	1,46	
170	Пюре гороховое	150/5	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0	0	14,03	0	11,09	1,12	
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03	
420,06	Хлеб пшеничный (для	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5	
421,11	Хлеб ржаной (для детского пи	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9	
	Итого за обед		25,1	29,2	101,3	784	0,31	19,47	7,5	82,92	242,34	91,11	5,66	
	Итого за день		41,8	42	179,5	1281,6	0,675	105,48	52,26	317,57	721,83	221,52	9,96	

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
		масса порций	Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак														
401,08	Масло сливочное	10	0,08	6,8	0,15	55,9	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105		
1	Котлеты из говядины	80/40	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29	40,5	34,65	162,2	28,56	1,48		
78,03	Каша ячневая рассыпчатая	150	14,6	24,1	2,6	285	0,07	0,22	40	100,23	3	16,81	2,5		
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03		
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2,9	0	18,9	95,6	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1		
	Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09		
	Итого за завтрак		34,78	45,4	51,65	757,5	0,28	34,815	112	326,84	306,3	77,72	5,205		
	Обед														
76,02	Салат из моркови	80	1	6	5	80	0,03	2,64	0	14,31	29,16	20,06	0,38		
53,39	Щи из свежей капусты со	250/5	3	5	15	121	0,07	15,21	7,5	32,53	57,52	25,98	1,27		
2	Тефтели мясные пф	80/40	13	16	39	350	0,08	1,35	0	14,02	178,97	41,8	1,97		
211,05	Макаронные изделия	180	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2		
294	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	67	0,01	20,2	0	6,76	4,4	3,6	0,92		
420,02	Хлеб пшеничный (для	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5		
421,11	Хлеб ржаной (для детского пи	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9		
	Итого за обед		24	33	119	880	0,44	65,51	36,3	123,76	422,52	143,22	7,14		
	Итого за день		38,8	43	214,5	1429,6	0,645	85,5	91,31	292,27	637,07	190,21	8,99		

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с. Билялово
А.И. Аминев

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ с. Билялово
Аминев А.И.

День: четверг
Неделя: 2
Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	масса			Пищевые вещества (г)			энерге- тическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
		порций	Б	Ж	У	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
27,01	Сыр (порциями)	15	4,5	4,5	0			54	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105
3	Фрикадельки мясные с	70/40	11,3	9,3	8,2			162	0,04	0,02	29,25	23,84	240,53	20,99	0,92
138,06	Картофельное пюре	200	4,5	7,2	29,4			203	0,17	15,22	6,2	52,21	166,16	41,66	1,51
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3			37	0	1,12	0	2,73	0	0,73	0,06
420,02	Хлеб пшеничный, ржаной	40	2,7	0	18,7			94,7	0,07	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого за завтрак		23,1	21	65,6			550,7	0,28	16,465	66,95	237,98	531,49	84,83	3,395
	Обед														
2,1	Салат из белокочанной	80	1	6	6			82	0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35
67,32	Свекольник со сметаной	250/5	2	5,1	13,7			108	0,05	4,84	7,62	28,27	171,85	24,9	1,21
423,18	Тефтели рыбные с томатным	80/40	12,7	8,5	12,2			177	0,11	0,3	51,16	37,03	197,58	23,72	0,78
175,11	Каша гречневая вязкая с	180/10	3	6	22			153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	16			67	0,01	20,2	0	6,76	4,4	3,6	0,92
420,05	Хлеб пшеничный (для детского)	25	2,5	0	13			59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского пи	25	2,5	0	11			50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		23,7	25,6	93,9			696	0,44	74,43	87,58	154,1	545,34	114,34	5,86
	Итого за день		59,2	58,5	126,7			1293,7	0,68	95,45	129,53	509,89	906,35	195,84	11,055

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ с. Билялово

А.И.Аминев

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
		масса порций	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак														
493,02	Каша молочная "Дружба" с	200/5	7	7	33	223	0,14	1,17	38	123,74	181,86	34,2	1,81		
401,08	Масло сливочное	10	0,08	6,8	0,15	55,9	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105		
27,01	Сыр (порциями)	15	4,5	4,5	0	54	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105		
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03		
420,02	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2,9	0	18,9	95,6	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1		
476,01	Кисломолочный продукт	200	3	3	5	60	0	0	10,9	0	0	0	0		
	Итого за завтрак		17,48	21,3	66,15	523,5	0,23	1,38	111,9	434,2	397,66	64,9	3,05		
	Обед														
129,2	Суп картофельный с горохом	250	7,9	4,3	31,5	199	0,22	4,66	7,5	32,23	41,72	39,84	2,3		
445,3	Биточки мясные с томатным с	80/40	9	4	9	108	0,05	0,3	0	26,6	121,66	17,48	0,46		
211,05	Макаронные изделия	180	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2		
294,01	Компот из плодов яблок (вита	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	20,2	0	6,76	4,4	3,6	0,92		
420,02	Хлеб пшеничный (для	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5		
421,11	Хлеб ржаной (для детского пи	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9		
	Итого за обед		24,06	14,46	103,39	647,65	0,53	51,27	36,3	121,73	320,25	112,7	6,28		
	Итого за день		38,9	36	202,9	1313,6	0,59	55,37	109,8	260,54	640,49	178,36	8,54		
	Итого за период		539,46	481,85	1791,4	14030	7,091	884,33	981	3587	7960,3	2132,3	106,81		
	Итого за период		53,95	48,18	179,14	1403	0,71	88,43	98,1	358,7	796,03	213,23	10,68		