

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ:
Исполнительный директор
ООО "Магнат"



Р.Р. Хисамов

_____ 2021 учебный год

_____ 2021 учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

Сезон: Осень-зима

Категория: Учащиеся с 12 лет и старше

Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак															
0000022	Макаронные изделия отварные	180	6,60	4,70		39	230	0,07				31,25	106,25	7,31	0,92	
0000082	Котлеты рублен. из кур. филе(п/ф)	60	7,2	8,2		6,12	162	0,05	0,24			13,12	90,72		1,07	
0000024	Подлив овощной	30	0,3	1,1		2,6	16	0,01	0,82			1,71			0,12	
0000004	Доп. гарнир из зел. горош. с луком	40	0,28	3,63		2,58	39	0,01	0,43			3,72	8,69	2,74	0,12	
0000025	Чай с молоком и сахаром	200	1,1	1,8		18	25	0,01	0,27			53,82		6,07	0,2	
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	40	0,75	0,6		18	108	0,03	0,02			90	135		0,02	
	Всего в 3а	550	16,23	20,03		86,7	580	0,18	1,78			193,62	340,66	16,12	2,45	
	Обед															
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,80	2,70		17,90	109	0,08	6,60			14,78		22,08	0,85	
0000101	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	200	4,9	4,7		50,2	268	0,15	11,30			89,93		80,6	1,62	
0000078	Печень, тушенная с овощами	90	11,6	4,5		0,91	73					3,76				
0000074	Чай с лимоном и сахаром	200	0,18	0,09		15,48	61	0,01	1,44			5,43			0,72	
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	30	0,8	0,6		18	108	0,03	0,02			90	135		0,02	
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53		14,67	87	0,03				26,67	60		2,1	
	Всего в 0б	800	24,90	14,12		117,16	706	0,30	19,36			230,57	195	102,68	5,31	
	Всего в день		41,13	34,15		203,86	1286	0,48	21,14			424,19	535,66	118,8	7,8	

Учащиеся с 12 лет и старше

1-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8		10	11	12	13	14	15
0000079	Завтрак														
0000031	Каша "Дружба"	180/5	8,4	10,2	30	209	0,10	0,10	0,5			112,38	244,81	32,7	0,7
0000035	Сыр порционный	15	6,30	4,80	12,0	81	0,02	0,02	0,16			137,27			0,05
0000065	Чай с сахаром	200	0,18	0,02	11,3	39	0,03	0,03	20	0,1		0,13		0,01	0,01
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	40	0,75	0,6	18	108	0,03	0,03	0,02			90	135		0,02
0000107	Фрукты свеж. (шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	0,02	0,02	11			15,49	12,1	2,53	2,1
	В Завтрак	550	16,07	16,1	81,58	489	0,17	31,65	0,1			355,27	391,91	35,26	2,89
0000014	Обед														
0000080	Салат из моркови	80	1,62	3,6	18	80	0,03	0,03	1,38			16,56	26,38	22,8	0,44
0000034	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	5,0	11,6	97	0,04	0,04	7,94			28,94		20,97	0,95
0000009	Сметана для заправки	10	0,28	2	1,32	22	0,16	0,16	8,77			23,88	185,85	48,4	3,59
0000036	Жаркое по-домашнему	200	19,3	19,9	18,9	334	0,01	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61
0000065	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	32,5	125	0,02	0,02	0,01			60	90		0,01
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	30	0,5	0,4	12	72	0,03	0,03				26,67	60		2,1
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,29	0,29							
	В Обед	800	29,07	32,48	108,99	817	0,46	50,25	0,1			184,74	362,23	110,39	7,70
	Вс день		45,14	48,58	190,57	1306						540,01	754,14	145,7	10,59

Учащиеся

с12лет и старше

1-ая неделя/Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8		10	11	12	13	14	15	
0000037 0000064 0000039 0000040	Завтрак Винегрет овощной Пюре гороховое Мясо тушенное с овощами Чай с сахаром	80	1,00	1,90	5,70	44	0,03	4,14			18,59		12,93	0,54	
		180	17,7	5,6	41,6	292	0,61				98,97			5,83	
		35/15	11,1	12,1	6,12	179	0,06	1,26			21,11			295,00	
		200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01	
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	550	1,00	0,8	24	144	0,04	0,03			120	120		0,03	
0000111 0000034 0000042 0000043 0000044	Обед Салат витаминный Сметана для заправки Суп картофельный с гренками Каша гречневая с куриным филе Чай с лимоном и сахаром	80	1,3	3,6	8,9	54	0,02	11,10			30,86		15,74	0,77	
		10	0,28	2	1,32	22									
		250	5,30	7,40	28,0	202	0,12	6,06			68,37		32,40	1,21	
		200	11,20	7,00	46,20	296	0,18				12,90	297,67	121,84	4,18	
		200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68	
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	30	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01	
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1	
В Обед		800	25,05	22,02	114,3	794	0,42	17,85			199,31	447,67	170,28	47,95	
Вс день			56,0	42,42	201,62	1488	1,16	23,25			458,11	567,67	183,22	349,35	

Учащиеся

с 12и старше

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8		10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
0000046	Картофель тушеный с куриным филе	210	8,64	13,50	32,80		274	0,29	17,77			34,22	155,2	51,31	1,98	
0000047	Какао с молоком	200	2,4	0,3	18		73	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37	
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	40	1	0,8	24		144	0,04	0,03			120	180		0,03	
0000050	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10		98	0,03	0,42			158		18,3	0,14	
	В Завтрак	550	16,14	17,80	84,80		589	0,38	18,61			393,3	436,29	84,29	2,52	
Обед																
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,70	5,6	8,40		91	0,05	12,00			31,82		19,09	0,70	
0000034	Сметана для заправки	10	0,14	1	0,66		11									
0000022	Макаронные изделия отварные	180	5,47	0,67	24,53		140	0,07				33,33	113,33	7,8	0,79	
0000073	Гуляш из отварного мяса	100	16,9	17,5	3,7		240	0,05	1,07			13,51	134,69	22,46	2,31	
0000058	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	20,2		83	0,01	60			8,32		2,22	0,43	
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	30	0,5	0,4	12		72	0,02	0,01			60	90		0,01	
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67		87	0,03				26,67	60		2,1	
	В Обед	800	29,88	26,9	84,16		724	0,23	73,08			173,65	398,02	51,57	6,34	
	Вс день		46,02	44,70	168,96		1313	0,61	91,69			566,95	834,31	135,86	8,86	

Учащиеся

с 12и старше

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000045	Десерт витаминный (морковь/яблоко)	40	1	2	23	51	0,01	2,69			9,95		9,46	0,33
0000007	Плов из курицы	180	17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,6			18,39	254,99	33,90	1,54
0000048	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	9,9	35		25	0,1		0,13		0,01	0,01
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
0000049	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05
В Завтрак														
		550	19,47	24,12	89,3	617	0,13	28,76	0,1		126,47	389,99	43,4	1,95
Обед														
0000052	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250/10	2,10	5,10	12	105	0,04	8,0			23,32		17,18	0,64
0000054	Картофельное пюре	200	4,5	7,20	29,40	203	0,17	15,22			52	222,88	41,7	1,51
0000053	Котлеты рыбные с соусом томатным	60/40	12,8	11,1	12,42	202	0,16	41,94			41,94	135,11	26,23	0,95
0000109	Чай с сахаром	200	1,2	0,17	27,2	80	0,01	38			6,03			0,8
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
В Обед														
		810	25,8	25,50	108,09	749	0,43	103,17			210,17	507,99	85,07	6,01
Вс день														
			45,27	49,62	197,39	1366	0,56	131,93	0,1		336,64	897,98	128,47	7,96

2-ая неделя

понедельни

к

Учащиеся с 12 лет и старше

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8		10	11	12	13	14	15	
Завтрак Омлет натуральный Чай с сахаром Сыр порционный Сок фруктовый Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	150/8	10	12	18,33	213	0,08	0,23			100,18		16,8	16,8	
	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01	
	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04	
	150	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05	
	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03			120	180		0,03	
	558	15,8	16,12	70,23	492	0,18	0,87			319,83	180	16,81	16,93	
Обед Салат из свеклы Суп с гречневой крупой Жаркое по-домашнему из куриного филе Инстантный напиток витаминизированный Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания Хлеб ржаной(для детского питания)	100	1,30	8,20	6,6	105	0,01	1,86			34,61	38,33	18,65	1,20	
	250	2,60	4,54	19	112	0,08	8,4			15,49		24,01	0,9	
	200	19,3	19,9	23	429	0,16	8,77			23,88		48,4	3,59	
	200			50	150	0,23	0,2	3	2,48	24	55	18	67	
	30	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01	
	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1	
В Обед	810	28,37	34,57	125,57	955	0,5	19,2	3	2,48	185	243,33	109,01	74,81	
Вс день		44,17	50,69	195,8	1447	0,68	20,07	3	2,48	504,83	423,33	125,82	91,74	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
0000022	Макаронные изделия отварные	185	5,12	0,63	23	131	0,06					31,25	106,25	7,31	0,74	
0000040	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35						0,13		0,01	0,01	
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	40	0,75	0,6	18	108	0,03		0,02			90	135		0,02	
0000004	Доп.гарнир из зел.горош.с луком	30	0,28	3,63	2,58	39	0,01		0,43			3,72	8,69	2,74	0,12	
0000083	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	9,8	11,6	16,1	140	0,11		1,44			16,05		21,7	0,52	
	Всего Завтрак	550	16,06	16,48	69,58	454	0,21		1,89			141,15	249,94	31,76	1,4	
Обед																
0000092	Суп из овощей (В-2)	250	2	4,33	32,67	225	2		9			22,38	51,33	21,8	0,77	
0000034	Сметана для заправки	10	0,28	2	1,32	22										
0000025	Огурцы соленные	40														
0000005	Каша перловая с мясом и овощами	180/60	10,77	15,1	35,6	250	0,06		0,28		1,48	23,76	187,66	26,1	630,99	
0000044	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05		0,68			0,51		0,3	39,68	
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	30	0,5	0,4	12	72	0,02		0,01			60	90		0,01	
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03					26,67	60		2,1	
	Всего Обед	800	20,02	23,45	99,45	717	2,16		9,97			133,32	388,99	48,2	673,55	
	Всего в день		36,08	39,93	169,03	1171	2,37		11,87			274,48	638,93	79,96	674,95	

Возраст с 12 лет и старше.

2-ая неделя/Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8		10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
0000087	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	2,23	7,32	13,56	97	0,02	0,44			88,87			0,06	
0000002	Запеканка из творога	120	21,90	15,80	27,60	341	0,06	0,43			216,46		31,96	0,75	
0000120	Сгущенка порционная	10	0,68	0,75	5,1	30		0,04			27,9				
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03			120	180		0,03	
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01	
	В Завтрак	550	25,91	24,69	80,16	647	0,1	0,94			453,36	180	31,97	0,85	
Обед															
0000060	Свекла отварная	80	0,9		4,35	21	0,02	1,22			20,31	22,8	12,08	0,77	
0000034	Сметана для заправки	10	0,28	2	1,32	22									
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,69	5,60	24,69	146	0,05	12,00			31,82		19,09	0,70	
0000007	Плов из курицы	200	25,5	32,4	44,7	577	0,09	0,6			20,43	254,99	37,67	1,71	
0000036	Чай с лимоном и сахаром	200	1	0,05	32,5	125	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61	
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1	
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	30	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01	
	В Обед	800	34,54	42,02	134,23	1050	0,22	14,33					87,11	5,90	
	Вс день		60,45	66,71	214,39	1697	0,32	15,27			187,92	427,79	119,08	6,75	

2-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8		10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
0000008	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	210	11,2	7,00	46,20		296	0,18				12,90		21,84	4,18	
0000124	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11		70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11	
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	40	0,75	0,6	18		108	0,03	0,02			90	135		0,02	
0000050	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10		98	0,03	0,42			158		18,3	0,14	
	В Завтрак	550	18,15	12,90	85,20		572	0,27	0,96			366,76	291,6	52,32	4,45	
Обед																
0000086	Уха с крупой(рис)	250/30	8,90	2,20	13,80		112	0,10	4,94			18,64	50,85	23,98	0,84	
0000054	Картофельное пюре	200	4	5,90	24,00		166	0,17	15,22			52,21	208,95	41,7	1,04	
0000075	Фрикадельки из кур в томатном соусе	60/30	8,76	15,1	17,2		198	0,05	0,95			27,54		13,25	1,03	
0000076	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,16	17,2		85	0,01	31			6,03			0,8	
0000065	Хлеб пшеничный с витаминами для детского питания	30	0,5	0,4	12		72	0,02	0,01			60	90		0,01	
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	6,23	2,04	19,56		116	0,04				35,56	80		2,8	
	В Обед	800	28,69	25,80	103,76		749	0,4	52,1			199,98	429,8	78,89	6,52	
	Вс день		46,8	38,70	188,96		1321	0,67	53,06			566,74	721,4	131,21	11,0	

