



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Улькунды
с. Улькунды /Рахимова Р.Р./

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

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ с 12-18 ЛЕТ
завтраки для детей из ММС и детей, питающихся за родительскую плату



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Улыкунды
/Рахимова Р.Р.

Дата

Неделя I День 1

ММС/родительская плата 5-11 класс

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Макаронные изделия с тертым сыром	240	14,90	16,80	43,00	388,00	0,09	0,20	37,33		306,91	26,05	1,21	66,07
2.	Яйцо отварное	1 шт	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04	0,00	140,40	0,32	29,70	6,48	1,35	103,68
3.	Напиток из плодов шиповника	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00	0,00	0,00	11,09	2,96	0,57	0,00
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02	0,00	0,00	0,56	5,40	6,00	0,87	30,82
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,24	6,00	4,20	0,33	12,80
	Всего за завтрак		31,51	23,75	98,58	717,28	0,19	80,20	177,73	1,12	359,10	45,69	4,33	213,37



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Улькунды
/Рахимова Р.Р./

Неделя I День 2

ММС/родительская плата 5-11 класс

№ 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 гречневая рассыпчатая	200/5	11,55	7,50	50,40	320,00	0,34	0,00	0,02		18,75	177,26	6,07	278,00
2.	Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	90/30	14,10	20,86	15,95	309,40	0,07	0,43	0,08		36,80	22,48	1,64	
3.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30	0,00	0,26	0,00	0,03	7,20
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87	
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,24	6,00	4,20	0,33	12,80
	Всего за завтрак		29,50	28,90	103,65	797,90	0,46	0,47	0,40	0,24	67,21	209,94	8,94	298,00



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с. Улькунды
/Рахимова Р.Р./

Неделя I День 4

ММС/родительская плата 5-11 класс

№ 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	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	27,90	13,90	5,70	259,00	0,25	3,04			36,23	50,00	1,16	
2.	Каша рисовая рассыпчатая	200/5	5,00	8,00	30,60	215,50	0,05	0,53			123,60	28,10	0,42	
3.	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	0,03	0,52	17,25		110,37	26,97	0,88	130,00
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87	
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,24	6,00	4,20	0,33	12,80
	Всего за завтрак		40,25	25,74	78,20	706,00	0,38	4,09	17,25	0,24	281,60	115,27	3,66	142,80



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Улькунды
/Рахимова Р.Р./

Неделя 1/День 5

ММС/родительская плата 5-11 класс

№ 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	200/5	4,10	6,50	26,60	184,40	0,15	13,83			47,46	37,86	1,37	
2.	Котлеты из говядины с соусом томатным	90/30	18,52	17,70	17,53	305,50	0,08	0,91	23,10		40,48	34,20	1,75	164,40
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 ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87	
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,24	6,00	4,20	0,33	12,80
	Всего за завтрак		26,47	24,74	81,43	658,40	0,28	14,78	23,40	0,24	99,60	82,26	4,35	184,40



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с. Улькунды
/Рахимова Р.Р./

Неделя II День I

ММС/родительская плата 5-11 класс

№ 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	76,90	23,90	178,00	0,07	0,53	33,25		115,00	27,00	0,50	123,00
2.	Омлет натуральный	120	11,60	19,27	2,06	228,00	0,05	0,17	54,40	0,24	80,17	13,44	1,98	23,40
3.	Напиток яблочно-лимонный	200	0,20	0,20	22,80	92,00	0,01	3,12			10,03	4,65	1,05	
4.	Сыр порционный	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,01	0,10	39,00		132,00	5,00	0,20	75,00
5.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87	
6.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,24	6,00	4,20	0,33	12,80
	Всего за завтрак		24,05	101,31	76,96	685,20	0,19	3,92	126,65	0,48	348,60	60,29	4,93	234,20



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с. Улыкунды
 /Рахимова Р.Р./

Дата

Неделя II День 2

ММС/родительская плата 5-11 класс

№ 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.	Плов из курицы	250	23,00	29,20	40,20	519,00	0,07	0,76	183,75	0,68	25,19	47,13	2,10	291,25
2.	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0,10	0,10	23,60	93,00	0,00	7,50			2,72	0,00	0,12	
3.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87	
4.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,24	6,00	4,20	0,33	12,80
	Всего за завтрак		26,85	29,84	92,00	745,50	0,12	8,26	183,75	0,92	39,31	57,33	3,42	304,05



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Улыкунды
/Рахимова Р.Р./

Неделя II День 3

ММС/родительская плата 5-11 класс

№ 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 с маслом	220/5	8,10	7,20	48,20	295,00	0,09	0,00	30,80		14,03	1,09	1,12	54,51
2.	Куриное филе тушеное с овощами	90	20,43	26,34	3,36	333,00	0,06	0,69			288,00		1,26	
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 ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87	
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,24	6,00	4,20	0,33	12,80
	Всего за завтрак		32,38	34,08	88,86	796,50	0,20	0,73	31,10	0,24	313,69	11,29	3,61	74,51



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Улькунды
/Рахимова Р.Р./

Дата

Неделя II День 4

ММС/родительская плата 5-11 класс

№ 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	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Каша гречневая рассыпчатая с мясом отварным	230	24,66	8,71	54,39	363,00	1,49	0,28	0,00		23,44	174,67	6,65	
2.	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	
3.	Сыр порционный	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,01	0,10	39,00		132,00	5,00	0,20	75,00
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87	
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,24	6,00	4,20	0,33	12,80
	Всего за завтрак		35,71	17,15	93,79	641,40	1,58	0,90	52,29	0,24	277,84	220,57	9,15	87,80



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Улыкунды
/Рахимова Р.Р./

Неделя II День 5

ММС/родительская плата 5-11 класс

№ 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	200/5	4,10	6,50	26,60	184,40	0,15	13,83			47,46	37,86	1,37	
2.	Котлеты "Студенческие"	90	12,50	18,10	13,70	272,00	0,04	0,12	0,15		40,69	24,26	1,53	
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 ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87	
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,24	6,00	4,20	0,33	12,80
	Всего за завтрак		20,45	25,14	77,60	624,90	0,24	13,99	0,45	0,24	99,81	72,32	4,13	20,00



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с. Улькунды
/Рахимова Р.Р./

Неделя 1 День 3

ММС/родительская плата 5-11 класс

№ 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	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Десерт витаминный (морковь/яблоко/апельсин)	40	0,44	1,06	3,73	27,09	0,01	1,25	0,34		9,36	9,85	0,33	
2.	Запеканка из творога 9% со сгущенным молоком	200/15	26,40	19,00	33,30	408,00	0,07	0,54	95,50		266,71	36,72	0,80	387,00
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 ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87	
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,24	6,00	4,20	0,33	12,80
	Всего за завтрак		30,69	20,60	74,33	603,59	0,13	1,83	96,14	0,24	287,73	56,77	2,36	407,00