

Директор МБОУ СОШ с. Улькунды

МБОУ СОШ

Школа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа

с. Улькунды муниципального района Дуванский район Республики Башкортостан

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ с 7-11 ЛЕТ

завтраки



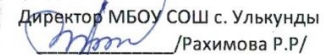
Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Улькунды

[Signature]

Неделя I День 1		1-4 класс													
№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Дата				
			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	200	12,41	14,00	36,83	323,30	0,08	0,16	31,11		255,75	21,70	1,00	55,06	
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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,24	4,00	2,80	0,22	12,80	
	Всего за завтрак		28,26	20,87	87,49	629,08	0,17	80,16	171,51	1,12	305,94	39,94	4,01	202,36	

ММС, 1-4 класс

[illegible]



ММС, 1-4 класс

[illegible]



Утверждаю

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

Неделя 1/День 4

ММС, 1-4 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.	Рыба тушеная в томате с овощами	150	23,20	11,60	4,70	216,00	0,21	2,53			30,19	41,66	0,97	
2.	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,30	4,70	44,10	240,00	0,04	0,00			5,48	29,94	0,62	
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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22	
	Всего за завтрак		34,09	20,06	85,78	664,00	0,32	3,05	17,25	0,00	155,44	107,37	3,56	130,00



Утверждаю

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

Неделя I/День 5

ММС, 1-4 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	180/5	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	12,45			42,72	34,08	1,24	
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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22	
	Всего за завтрак		25,31	24,06	73,91	616,50	0,26	13,40	23,40	0,00	92,86	77,08	4,11	171,60



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

Неделя II День I

ММС, 1-4 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	90	8,70	14,45	1,55	171,00	0,04	0,13	54,40	0,24	60,13	10,08	1,49	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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22	
	Всего за завтрак		20,39	96,41	71,53	604,70	0,17	3,88	126,65	0,24	326,56	55,53	4,33	221,40



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

Неделя II День 2

ММС, 1-4 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	200	19,60	28,30	31,60	466,00	0,07	0,66	147,00	0,55	22,30	39,85	1,90	233,00
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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22	
5.	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00			14,00	8,00	2,80	14,00
	Всего за завтрак		22,69	28,86	78,48	669,00	0,11	8,16	147,00	0,55	34,42	48,65	3,11	233,00



Утверждаю

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

Неделя II День 3

ММС, 1-4 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	200/5	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00		6,48	28,16	1,48	49,56
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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22	
	Всего за завтрак		30,88	32,82	71,00	702,60	0,18	0,73	28,30	0,00	304,14	36,96	3,86	56,76



Утверждаю

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

Неделя II/День 4

ММС, 1-4 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.	Каша гречневая рассыпчатая с мясом отварным	180	19,30	6,82	42,56	284,00	1,16	0,22	0,00		18,34	136,69	5,20	
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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22	
	Всего за завтрак		29,59	15,18	77,04	538,90	1,24	0,84	52,29	0,00	270,74	181,19	7,59	75,00



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

Неделя II/День 5

ММС, 1-4 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.	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	12,45			42,72	34,08	1,24	
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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22	
	Всего за завтрак		19,29	24,46	70,08	583,00	0,22	12,61	0,45	0,00	93,07	67,14	3,89	7,20