

Примерное 2-х недельное меню для детей с 12 до 18 лет
(осеннее – зимний сезон)
на 2023 - 2024 учебный год
МБОУ СОШ с. Тастуба
муниципального района Дуванский район
Республики Башкортостан



Ришиков П.И.
30 августа 2023 г

Возраст 12-18 лет

Неделя I День 1

Директор Центра
Психологии
Психиатрии



Возраст 12-18 лет															период 1 день									
№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	12	Мg	Fe	Р									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
	Завтрак																							
1.	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,00	8,00	30,60	215,50	0,05	0,50	0,00	0,00	123,60	28,10	0,42	0,00										
2.	Яйцо отварное	50	6,40	5,75	0,37	78,75	0,04	0,00	125,00	27,50	6,25	1,30	96,25	77,00										
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		21,45	14,65	84,52	534,25	0,12	80,52	125,00	27,50	150,94	39,36	97,79	77,00										
	Обед																							
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80	111,00	0,08	6,60			13,38	20,92	0,86											
2.	Каша гречневая рассыпчатая с мясом отварным	230	24,66	8,71	54,39	362,90	1,49	0,28			23,44	174,67	6,65											
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											
5.	Сок фруктовый	100	0,40	0,00	11,50	47,00	0,01	1,00	0,00		21,00	11,00	1,10	16,00										
	Всего за обед	830	31,91	11,91	120,34	684,90	1,59	7,94	0,30	0,00	68,08	213,59	9,19	23,20										
	Всего за день		53,36	26,56	204,86	1219,15	1,71	88,45	125,30	27,50	219,02	252,95	106,98	100,20										

Возраст 12-18 лет

Утверждаю
И.И. Рашников
Дата: 07.12.2018
Медика-День 2

Возраст 12-16 лет																				
№ 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.	Макаронны отварные	180	6,39	6,70	39,32	242,40	0,70	0,00	31,95	0,00	12,60	9,00	0,90	47,70						
2.	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	90/30	14,60	10,90	15,60	218,00	0,08	0,91	23,10	40,48	34,20	1,75	164,40	150,0						
3.	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	0,30	0,00	111,0	30,70	1,10	107,00						
4.	Сыр полутвердый	20	4,64	5,90	0,00	71,60	0,01	0,14	52,00	0,05	176,20	7,00	0,20	100,00						
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	550	33,48	27,70	92,67	752,20	0,84	1,59	107,35	40,53	233,00	55,45	167,15	254,70						
	Обед																			
1.	Суп картофельный с крупной	250	2,53	3,06	15,37	99,38	0,11	11,50	0,00	0,00	20,16	37,14	1,33	0,00						
2.	Картофельное пюре	200	4,10	8,10	26,40	194,40	0,16	13,60	42,80	0,00	52,00	38,00	1,40	112,00						
3.	Азу	100	13,30	12,70	4,00	184,00	0,03	1,40	0,00	2,20	15,00	17,00	1,89	110,00						
4.	Напиток чайный "Витаминный"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			11,09	2,96	0,57							
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 обед	800	29,98	24,76	99,32	717,78	0,33	106,52	42,80	2,20	108,25	102,10	5,74	222,00						
	Всего за день		63,46	52,46	191,99	1469,98	1,16	108,10	150,15	42,73	341,25	157,55	172,89	476,70						

Возраст 12-18 лет

Неделя 1, день 3

Дата:

Директор Социальной службы
Григорьев А.И.
Рячиков

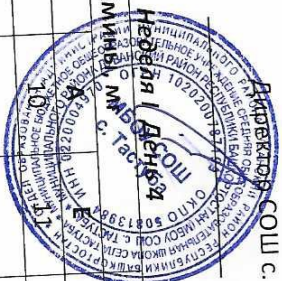
№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг									Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P					
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1.	Каша пшеничная молочная вязкая	200	9,13	12,87	41,25	316,80	0,20	0,60	59,18	0,00	138,60	53,90	1,43	203,50					
2.	Запеканка из творога 9% со стученным молоком	80/10	14,26	8,44	15,02	181,28	0,02	0,22			150,24	21,54	0,28	0,00					
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	24,31	9,34	68,57	421,28	0,05	80,24	0,00	0,00	171,33	31,50	1,40	0,00					
	Обед																		
1.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,32	4,74	62,50	93,25	0,06	7,90	0,00	36,75	28,25	1,45	61,25	42,00					
2.	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	6,80	45,40	288,00	0,31	0,00	0,00	12,97	16,88	159,54	5,47	0,00					
3.	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	90/30	13,00	13,00	6,70	196,00	0,07	0,43	0,08	36,80	22,48	1,64		230,00					
4.	Чай фруктовый "Шиповник"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00		11,09	2,96	0,57							
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 обед	800	35,77	25,44	168,15	529,25	0,47	88,35	0,08	107,61	77,57	163,75	66,72	272,00					
	Всего за день		60,08	34,78	236,72	950,53	0,51	168,58	0,08	107,61	248,90	195,25	68,12	0					

Утверждаю

Директор СОШ с. Тастуба
П.И. Радчиков

Дата:

Возраст 12-18 лет



№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витаминный состав, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Mg	Fe	P	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
1.	Салат из капусты белокачанной и свеклы	100	1,40	6,10	4,70	79,00	0,02	14,00	0,00	1,40		40,00	16,00	0,79	30,00	
2.	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04	0,00				10,99	26,58	0,58	7,20	
3.	Фрикадельки из кур в томатном соусе	90/30	9,27	11,43	5,46	160,90	0,05	0,10				29,16	27,29	1,09	7,20	
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	0	
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	44,40	
	Всего за завтрак	620	18,59	22,60	84,73	613,76	0,13	14,16	0,30			90,41	76,87	3,04		
	Обед															
1.	Шш из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,03	5,70	9,11	96,86	0,07	30,04	0,00	0,00		45,28	21,22	0,77	0,00	
2.	Жаркое	200	8,64	5,64	37,80	240,60	0,26	0,00	0,02	0,00		14,07	132,95	4,55	0,00	
3.	Кисель "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	0,00	
5.	Фрукт	100	0,60	0,60	14,70	70,30	0,000	15,000	0,00	0,00		24,00	13,50	23,30	0,00	
	Всего за обед	880	34,32	25,84	121,86	843,76	0,43	125,49	0,10	0,00		141,24	200,11	31,38	44,40	
	Всего за день		52,91	48,44	206,59	1457,52	0,56	139,64	0,40	0,00		231,65	276,98	34,42	44,40	

Возраст 12-18 лет

Неделя 1

Дата:



№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Н	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	3,69	7,29	23,76	174,96	0,14	12,23	38,52	0,00		46,8	34,2	1,26	100	
2.	Котлета рыбная	90	14,28	9,56	13,72	199,12	0,01	0,33				41,64	26,68	0,87		
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	7,2	
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		
5.	Фрукт свежий	100	0,60	0,60	14,70	70,30	0,000	15,000	0,00	0,00		24,00	13,50	23,30	0,0	
Всего за завтрак		625	22,72	18,15	87,83	608,38	0,17	12,62	38,82			122,70	81,38	26,01	10,00	
Обед																
1.	Рассольник ленинградский со сметаной	250/15	2,50	5,15	17,27	126,31	0,11	17,25	0,00	22,44		22,65	0,86	0,00	42	
2.	Каша "Артек" молочная вязкая	200/5	8,00	8,00	40,80	268,80	0,15	0,48				129,30	40,40	2,30		
3.	Котлета рубленая из птицы	90	15,70	9,52	13,49	203,00	0,04	0,12	0,15			40,69	24,26	1,53		
4.	Какао с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	13,29	0,00		111,00	30,70	1,10	13	
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 обед		800	34,05	26,87	109,31	818,31	0,35	18,39	13,44	22,44		313,64	103,22	5,48	23	
Всего за день			56,77	45,02	197,14	1426,69	0,51	31,00	52,26	22,44		436,34	184,60	31,49	0,0	

Возраст 12-18 лет

Неделя II День 1

Допра

Минеральные вещества, мг

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
1.	Каша "Дружба"	200	5,00	76,88	23,80	178,00	0,05	0,57	33,20		115,00	27,00	0,49	35							
2.	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	13,29	0,00	111,00	30,70	1,10	107,00							
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	0,88								
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.	Фрукт свежий	100	0,60	0,60	14,70	70,30		15,00			24,00	13,50	23,30								
	Всего за завтрак	570,00	17,45	86,88	61,55	469,80	0,11	1,24	98,49		412,00	71,30	2,73	242,00							
Обед																					
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80	111,00	0,08	6,60			13,38	20,92	0,86								
2.	Рагу овощное	200	3,05	14,67	19,25	243,47	0,09	11,56	41,33	0,00	31,87	37,07	1,31	98,80							
3.	Котлеты "Пермские"	100	16,00	15,50	12,00	253,00	0,14	0,00	47,00	1,40	50,00	23,00	170,00	164,40							
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 обед	800	25,90	33,37	85,70	771,47	0,33	18,22	88,63	1,40	105,51	87,99	172,75	270,40							
	Всего за день		43,35	120,25	147,25	1241,27	0,43	19,45	187,12	1,40	517,51	159,29	175,48	51,240							



Утверждаю

П.И. Ряциков

Дата:

Неделя II День 1

Возраст 12-18 лет



№ 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.	Макаронные изделия отварные	180	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,00	269,60		11,31	9,07	0,92	49,56				
2.	Котлеты "Пермские"	100	16,00	15,50	12,00	253,00	0,14	0,00	47,00	1,40	50,00	23,00	170,00	16,40				
3.	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	0,01	0,51	11,40	0,09	3,12	2,76	0,13					
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					
6.	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		560	27,12	23,10	88,47	673,91	0,23	0,57	328,30	1,49	74,69	41,83	171,63	213,96				
Обед																		
1.	Салат Мазайка	100	1,40	8,40	8,20	114,00	0,02	5,50			11,05	8,35	5,35					
2.	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,05	180,00	0,07	5,75	15,00	0,22	30,50	32,25	1,02	140,50				
3.	Плов из отварной говядины	200	14,80	16,00	40,10	372,00	0,05	0,22			17,42	45,28	2,28					
4.	Чай фруктовый "Шиповник"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			11,09	2,96	0,57					
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 обед		800	35,55	36,70	111,90	906,00	0,16	91,49	15,00	0,22	80,06	95,84	9,77	140,50				
Всего за день			62,67	59,80	200,37	1579,91	0,40	92,05	343,30	1,71	154,75	137,67	181,40	360,46				

Директор ЦОШ 2199

ДЯКОВ

Неделя II День 4

Dama:

Воспал 12-18 нем

Возраст 12-18 лет										Неделя II День 4										Дата:
Прием пищи, Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг								Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14							
Завтрак																				
1.	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,55	7,55	50,44	320,00	0,34	0,00	0,02	0,00	18,75	177,27	6,08							
2.	Говядина, тушенная с черносливом	100	15,25	12,10	7,92	201,67	0,03	1,14	0,00	0,67	20,83	31,67	2,67							
3.	Кисель витаминизированный "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		550	30,95	20,45	108,51	743,67	0,39	8,66	0,02		52,30	215,94	9,42							
Обед																				
1.	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00	0,04	6,20	0,00	0,00	23,00	18,00	0,79							
2.	Суп крестьянский с крутой и сметаной	250/10	2,10	5,10	12,40	105,00	0,04	8,00			23,32	17,18	0,64							
3.	Каша пшениная вязкая	180/5	7,47	10,53	33,75	259,20	0,16	0,48	48,42	0,00	113,40	44,10	1,17							
4.	Курица в молочном соусе	100	16,10	3,40	5,30	116,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
5.	Напиток чайный "Витаминный"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			11,09	2,96	0,57							
6.	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 обед		890	37,32	26,13	111,60	808,30	0,27	94,70	48,42	0,00	180,81	89,24	3,72							
Всего за день			68,27	46,58	220,11	1551,97	0,65	103,35	48,44	0,00	233,11	305,18	13,14							

Возраст 12-18 лет

Неделя II День 5

Клинический
Директор
МБОУ СОШ № 1
с. Тастур
Минеральные вещества
Ряшков

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	P				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
1.	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,3	6,1	6,2	84,67	0,02	4,7	0	2,7	31	18	1,17	35				
2.	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,10	6,00	19,70	145,80	0,12	10,20	32,10	0,00	39,00	28,00	1,00	84,00				
3.	Котлеты Студенческие	90	15,70	20,30	15,41	306,00	0,04	0,16			45,77	27,29	1,72	0,0				
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	590,00	24,25	33,10	76,96	700,47	0,20	15,12	32,40	2,70	126,03	80,29	4,47	126,20				
	Обед																	
2.	Суп картофельный с горохом	250	7,80	4,88	35,27	216,74	0,27	11,65	0,00	0,00	48,27	44,09	2,39	0,27				
3.	Макаронные изделия отварные	200	7,10	7,44	43,70	269,33	0,78	0,00	35,50	0,00	14,00	90,00	1,00	53,00				
4.	Гуляш из отворного мяса (говядина)	100	12,63	12,63	2,88	190,34	0,03	1,13	25,60	0,00	11,24	17,80	1,75	133				
5.	Чай фруктовый "Шиповник"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			11,09	2,96	0,57					
6.	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 обед	800	37,58	25,85	135,40	916,41	1,11	92,80	61,10	0,00	94,60	161,85	6,26	186,27				
	Всего за день		61,83	58,95	212,36	1616,88	1,30	107,91	93,50	2,70	220,63	242,14	#####	312,47				