

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

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с.Сикияз



Перспективное двухнедельное меню (7-11 лет)

Обучающиеся 1-4 класса/ММС 1-4 класса

Возраст 7-11 лет													
Неделя I День 1													
№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
1.	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	7,20	6,00	38,40	276,00	0,18	10,17		107,90	0,62	1,88	
2.	куриное филе.туш. с овощами	90	20,43	26,34	3,36	333,00	0,06	0,69	0,10	288,00	0,00	1,26	
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	520	37,68	33,24	95,31	849	0,267	90,875	0,1	416,99	10,58	4,26	0

Возраст 7-11 лет

Неделя I День 2

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
1.	Макаронные изделия отварные	180	6,60	4,70	39,40	230,00	0,70	0,00	26,60	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	50,00	23,00	2,75	170,00
3	Соус томанный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	0,01	0,51	11,40	3,12	2,76	0,13	6,18
4	Кофейный напиток	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	13,29	111,00	30,70	1,10	107,00
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	560	30,82	26,6	90,57	730,11	0,897	1,045	98,29	185,43	72,53	5,45	332,74

Возраст 7-11 лет

Неделя I День 3

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
1.	Каша пшенная молочная вязкая	200	8,30	11,70	37,50	288,00	0,18	0,54	53,80	126,00	49,00	1,30	185,00
2	Запеканка из творога 9% со сгущенным молоком	90	10,53	7,60	13,28	163,20	0,03	0,22	38,08	106,66	17,20	0,30	154,80
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	540,00	28,88	20,20	104,33	691,20	0,24	80,78		253,75	76,16	2,72	339,80

Возраст 7-11 лет

Неделя I День 4

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
1.	Рис припущенный	180	4,52	5,20	46,70	251,43	0,05	0,00		13,18	31,90	0,69	
2.	Фрикадельки из кур в томатном соусе	120	9,27	11,43	5,46	160,90	0,05	0,10		29,16	27,29	1,09	
3.	кисель витаминизированный	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	17,94	17,43	102,31	634,33	0,12	7,62	0,00	55,06	66,19	2,45	0,00

Возраст 7-11 лет

Неделя I День 5

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
1	Салат "Пестрый"	60	0,70	2,70	6,40	55,00	0,01	1,04		16,93	9,85	0,86	
2	Картофельное пюре с маслом	155	3,00	4,90	19,99	138,00	0,11	10,37		35,59	28,39	1,00	
3	Котлета рыбная	90	14,28	9,56	13,72	199,12	0,12	0,33		41,64	26,68	0,87	
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	555,00	22,13	17,86	75,76	556,12	0,26	11,80	0,30	104,42	71,92	3,31	7,20

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 1

№ 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	7,90	23,90	178,00	0,07	0,53	33,25		115,00	27,00	0,50	123,00
2.	Напиток чайный "Витаминный"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			11,09	2,96	0,57	
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	0,55	
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.	Сок	200	0,80	0,00	23,00	94,00	0,01	2,00	0,00		42,00	22,00	2,20	32,00
	Всего за завтрак	670	20,45	14,6	100,45	583,6	0,12	82,68	85,25	0,00	354,09	65,56	4,08	255,00

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 2

№ 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	180	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,00	26,60		11,31	9,07	0,92	49,56
2.	Тефтели из говядины с рисом Ёжики	120	9,45	7,31	10,91	147,40	0,04	0,00	18,00		41,62	16,90	0,93	111,37
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,29	18,30		14,62	8,50	0,92	50,00
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	20,6	12,81	108,06	627,4	0,20	0,31	62,90	0,00	77,55	41,47	3,32	210,93

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 3

№ 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	Салат "Витаминный"	60,00	0,90	2,70	6,50	56,00	0,02	3,80			20,84	11,00	0,54	
2	Плов из курицы	200	27,30	8,10	33,20	314,60	0,08	2,36	147,00		18,00	108,00	2,00	233,00
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 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	510,00	32,35	11,50	75,35	534,60	0,12	6,22	147,30	0,00	49,10	126,00	3,12	240,20

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 4

1	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	180	10,40	6,80	45,40	288,00	0,22	0,00	0,02		15,57	81,00	4,73	
2.	Гуляш из отварного мяса (говядина)	90	12,63	12,78	2,88	173,10	0,03	1,13	25,60		11,25	17,78	1,76	133,00
3.	Какао с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	13,29		111,00	30,70	1,10	130,00
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	520	30,88	23,78	86,03	681,30	0,30	1,67	38,91	0,00	147,82	136,48	8,14	263,00

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 5

№ 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.	Картофельное пюре с маслом	185	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	12,45			42,72	34,08	1,24	
2.	Котлеты Студенческие	90	14,06	20,36	15,41	306,00	0,04	0,16			45,77	27,29	1,72	
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	525,00	27,81	27,16	92,96	712,00	0,21	92,63	0,00	0,00	109,58	71,33	4,08	0,00