

Утверждаю

Директор МБОУ

Быстрянской СОШ № 15



В.В.Кулешова

Приказ от 16.11.2022

№ 93

Примерное двухнедельное меню для питания школьников МБОУ Быстрянской СОШ № 15

(с доготовочным циклом)

Возрастная категория: с 11 до 18 лет (ОВЗ, подвоз)

Сезон: осенне-зимний

Нарцеднт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал ДЕНЬ 1	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	Завтрак																	
№205, 2011г. Могильный.	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	7,20	0,80	40,00	196,00	0,08	0,00	0,00	14,00	48,00	12,00	1,20					
	Котлета п/ф.	80	8,80	8,00	10,40	128,00	0,06	0,00	0,80	16,80	103,20	20,80	1,20					
№228, 2005г. Могильный.	Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	30,00	8,50	40,50	5,50	0,20					
№233, 2004г. Корова Л.С.	Кисель из концентрата.	200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,07					
	Хлеб ржано- пшеничный.	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34					
	Итого		20,63	10,58	98,62	528,60	0,26	0,35	31,10	52,98	308,10	72,50	5,01					
	Обед																	
№773-2004г.	Булочка "Веснушка"	100	7,80	6,12	53,86	302,00	0,00	0,00	0,00	22,60	0,00	50,00	1,46					
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,40	8	2,80					
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12					
	Итого		9,06	6,49	85,47	446,00	0,04	8,60	3,00	42,60	11,40	63,00	4,38					
	Всего за 1 день.		29,69	17,07	184,09	974,60	0,30	8,95	34,10	95,58	319,50	135,50	9,39					

		ДЕНЬ 5											
Завтрак													
№186, 2004г. Коровка Л.С.	Каша гречневая рассыпчатая.	180	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	0,00	0,00	24,00	144,00	98,00	3,20
№297-2004г. Лапина	Штица запеченная	100	29,92	16,70	1,30	151,20	0,100	2,40	0,16	35,70	0,00	8,50	2,68
№347, 2011г. Могильный.	Соус белый основной.	50	0,50	2,05	1,90	28,00	0,01	0,00	0,00	7,00	41,50	3,00	0,10
№256, 2004г. Коровка Л.С.	Напиток из плодов шиповника.	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
	Хлеб ржано- пшеничный.	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34
	Итого		40,90	26,53	83,32	601,80	0,38	112,40	0,46	93,90	303,90	147,70	8,92
Обед													
№91, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша молочная вязкая пшеничная.	250	8,05	9,41	31,73	240,00	0,14	2,44	0,00	233,23	247,50	60,00	1,19
№268, 2004г. г.Уфа.	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный.	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого		12,59	10,36	84,26	468,60	0,26	7,04	3,30	264,43	382,90	105,20	4,45
	Всего за 5 дней		53,49	36,89	167,58	1070,40	0,64	119,44	3,76	358,33	686,80	252,90	13,37

		ДЕНЬ 7														
Завтрак																
№205, 2011г. Могильный.	Макаронные изделия отварные с маслом. Котлета п/ф.	180	7,20	0,80	40,00	196,00	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	48,00	12,00	1,20		
		80	8,80	8,00	10,40	128,00	0,06	0,00	0,00	0,80	16,80	103,20	20,80	1,20		
№228, 2005г. Могильный.	Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	0,00	0,00	8,50	40,50	5,50	0,20		
№268, 2004г. г.Уфа.	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80			
	Хлеб ржано- пшеничный.	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34			
	Итого		20,83	10,58	94,62	524,60	0,26	0,35	0,35	64,50	316,10	78,50	5,74			
	Обед															
№779-2004г. Лапшина	Булочка "Молочная"	100	8,80	2,20	50,30	257,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
№268, 2004г. г.Уфа.	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8	6	0,80			
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12			
	Итого		9,26	2,37	75,71	365,00	0,02	4,60	3,00	18,00	19,00	11,00	0,92			
	Всего за 7 дней		30,09	12,95	170,33	889,60	0,28	4,95	34,10	82,50	335,10	89,50	6,66			

