

Утверждаю
Директор МБОУ
Быстрянкой СОШ № 15
В.В.Кулешова
Приказ от 14.11.2017
№ 93

Примерное двухнедельное меню для питания школьников МБОУ Быстрянкой СОШ № 15
(с доготовочным циклом)

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

Сезон: осенне-зимний

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак					ДЕНЬ 1										
№205, 2011г. Могильный.	Макаронные изделия отварные с маслом. Котлета п/ф.	180 80	7,20 8,80	0,80 8,00	40,00 10,40	196,00 128,00	0,08 0,06	0,00 0,00	0,00 0,80	14,00 16,80	48,00 103,20	12,00 20,80	1,20 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. Хлеб ржано- пшеничный.	200 60	0,00 4,08	0,00 0,78	18,00 27,12	60,00 120,60	0,00 0,11	0,00 0,00	0,00 0,30	0,48 13,20	0,00 116,40	0,00 34,20	0,07 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" Сок	100 200	7,80 1,00	6,12 0,20	53,86 20,20	302,00 92,00	0,00 0,02	0,00 4,00	0,00 0,00	22,60 14,00	0,00 0,40	50,00 8	1,46 2,80			
	Итого		8,80	6,32	74,06	394,00	0,02	4,00	0,00	36,60	0,40	58,00	4,26			
	Всего за 1 день		29,43	16,90	172,68	922,60	0,28	4,35	31,10	89,58	308,50	130,50	9,27			

		ДЕНЬ 4													
Завтрак															
№38, 2004 г. Коровка Л.С.	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	250/13	6,45	5,16	21,92	148,87	0,21	6,05	1250,00	35,62	78,00	30,25	1,29		
№248, 2004г. Коровка Л.С.	Какао с молоком.	200	1,33	1,44	14,44	100,00	0,03	1,30	102,00	121,98	210,00	46,00	0,22		
	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		
	Апельсин.	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30		
	Итого		12,76	7,58	71,58	412,47	0,39	67,35	1356,30	204,80	427,40	123,45	4,15		
Обед															
№117, 2004г. Коровка Л.С.	Запеканка из творога с молоком ступенным.	150/50	26,40	6,30	21,30	252,00	0,08	0,45	33,00	169,50	274,50	34,50	0,75		
№278, 2004г. г.Уфа.	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,00	0,06	27,50	110,00	-	0,32	200,00	28,70	39,6	19,4	0,62		
	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		31,48	7,14	75,92	482,60	0,19	0,77	233,30	211,40	430,50	88,10	3,71		
Всего за 4 день			44,24	14,72	147,50	895,07	0,57	68,12	1589,60	416,20	857,90	211,55	7,86		

		ДЕНЬ 6											
№	Завтрак	250/10/6	3,52	5,98	9,78	111,00	0,05	9,74	92,50	43,14	200	30	1,09
№27, 2004 г. Корова Л.С.	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной.												
№393, 2011 г. Могильный.	Чай с лимоном.	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0
	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		12,80	12,16	50,50	356,40	0,16	11,94	92,80	72,34	324,40	70,20	4,23
	Обед												
№233, 2004г. Корова Л.С.	Омлет натуральный	200	22,08	42,56	3,18	438,48	0,23	0,58	344,00	126,58	334,00	22,00	3,23
	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		26,16	43,34	48,30	619,08	0,34	0,58	344,30	140,26	450,40	56,20	5,64
	Всего за 6 день		38,96	55,50	98,80	975,48	0,49	12,52	437,10	212,60	774,80	126,40	9,87

		ДЕНЬ 9													
Завтрак															
№100, 2004г. Г.Уфа.	Плов из птицы.	280,00	22,68	22,82	47,88	491,40	0,03	1,06	1400,00	13,83	172,48	59,36	0,98		
№253, 2004г. Коровака Л.С.	Кофейный напиток с молоком.	200	1,44	1,44	15,56	102,22	0,02	1,11	56,00	120,27	198,00	32,00	0,02		
	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		285,52	24,90	65,50	270,70	491,53	1,14	57,36	1533,47	328,23	238,68	61,72		
Обед															
№96, 2004 г. Коровака Л.С.	Каша молочная вязкая пшеничная.	250	8,76	10,11	35,49	266,25	0,18	2,44	0,00	231,68	140,00	52,50	0,96		
№393, 2011г. Могильный.	Чай с лимоном.	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	16,00	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		13,04	10,89	76,21	442,85	0,28	4,64	0,30	260,88	264,40	92,70	4,10		
Всего за 9 день			298,56	35,79	141,71	713,55	491,81	5,78	57,66	1794,35	592,63	331,38	65,82		

