

Утверждаю

Директор МБОУ

Быстрянкой СОШ № 15



В.В.Кулешова

Приказ от

11.11.2012

№

01-06-93

## Примерное двухнедельное меню для питания школьников МБОУ Быстрянкой СОШ № 15

(с доготовочным циклом)

Возрастная категория: с 6 до 10 лет (ОВЗ, подвоз)

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					
							Эн.цен.ккал <b>ДЕНЬ 1</b>											
	<b>Завтрак</b>																	
№205, 2011г. Могильный.	Макаронные изделия отварные с маслом. Котлета п/ф.	150 80	5,40 8,80	0,60 8,00	30,00 10,40	147,00 128,00	0,06 0,06	0,00 0,00	0,00 0,80	0,00 10,50	36,00 103,20	9,00 20,80	0,90 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. Коровка Л.С.	Кисель из концентрата. Хлеб пшеничный.	200 50	0,00 3,40	0,00 0,65	18,00 22,60	60,00 100,50	0,00 0,08	0,00 0,00	0,00 0,25	0,48 11,00	0,00 97,00	0,00 28,50	0,07 1,95					
	<b>Итого</b>		<b>18,15</b>	<b>10,25</b>	<b>84,10</b>	<b>459,50</b>	<b>0,21</b>	<b>0,35</b>	<b>31,05</b>	<b>47,28</b>	<b>276,70</b>	<b>63,80</b>	<b>4,32</b>					
	<b>Обед</b>																	
№773-2004г. Лапшина	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					
№707-2004г. Лапшина	Сок яблочный. Яблоко.	200 100	1,00 0,26	0,20 0,17	20,20 11,41	92,00 52,00	0,02 0,02	4,00 4,60	0,00 3,00	14,00 6,00	14,00 11,00	8,00 5,00	2,80 0,12					
	<b>Итого</b>		<b>9,06</b>	<b>6,49</b>	<b>85,47</b>	<b>446,00</b>	<b>0,04</b>	<b>8,60</b>	<b>3,00</b>	<b>42,60</b>	<b>25,00</b>	<b>63,00</b>	<b>4,38</b>					
	<b>Всего за 1 день</b>		<b>27,21</b>	<b>16,74</b>	<b>169,57</b>	<b>905,50</b>	<b>0,25</b>	<b>8,95</b>	<b>34,05</b>	<b>89,88</b>	<b>301,70</b>	<b>126,80</b>	<b>8,70</b>					





		ДЕНЬ 4															
	<b>Завтрак</b>																
№38, 2004 г. Коровка Л.С.	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы.	200/10	4,30	3,90	17,51	105,60	0,17	4,83	1000,00	28,44	62,40	24,20					1,03
№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 пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	11,00	97,00	28,50					1,95
	Апельсин.	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00					0,30
	<b>Итого</b>		<b>9,93</b>	<b>6,19</b>	<b>62,65</b>	<b>349,10</b>	<b>0,32</b>	<b>66,13</b>	<b>1106,25</b>	<b>195,42</b>	<b>392,40</b>	<b>111,70</b>					<b>3,50</b>
	<b>Обед</b>																
№117, 2004г. Коровка Л.С.	Запеканка из творога с молоком стущенным.	120/30	21,12	5,04	17,04	201,60	0,06	0,36	26,40	135,60	219,60	27,60					0,60
№278, 2004г. г.Уфа.	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,00	0,06	27,50	110,00	0,00	0,32	200,00	28,70	39,60	19,40					0,62
	Хлеб пшеничный.	30	3,40	1,60	17,20	106,10	0,17	0,08	0,00	39,60	1,88	16,20					1,29
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00					0,12
	<b>Итого</b>		<b>25,78</b>	<b>6,87</b>	<b>73,15</b>	<b>469,70</b>	<b>0,25</b>	<b>5,36</b>	<b>229,40</b>	<b>209,90</b>	<b>272,08</b>	<b>68,20</b>					<b>2,63</b>
	<b>Всего за 4 день</b>		<b>35,71</b>	<b>13,06</b>	<b>135,80</b>	<b>818,80</b>	<b>0,57</b>	<b>71,49</b>	<b>1335,65</b>	<b>405,32</b>	<b>664,48</b>	<b>179,90</b>					<b>6,13</b>





		ДЕНЬ 7																
<b>Завтрак</b>																		
№205, 2011г. Могильный.	Макаронные изделия отварные с маслом. Котлета п/ф.	150	5,40	0,60	30,00	147,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	36,00	9,00	0,90				
№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					
№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 пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	11,00	97,00	28,50	1,95					
	<b>Итого</b>		<b>18,35</b>	<b>10,25</b>	<b>80,10</b>	<b>455,50</b>	<b>0,21</b>	<b>0,35</b>	<b>31,05</b>	<b>58,80</b>	<b>284,70</b>	<b>69,80</b>	<b>5,05</b>					
<b>Обед</b>																		
№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					
№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					
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12					
	<b>Итого</b>		<b>9,26</b>	<b>2,37</b>	<b>75,71</b>	<b>365,00</b>	<b>0,02</b>	<b>4,60</b>	<b>3,00</b>	<b>18,00</b>	<b>19,00</b>	<b>11,00</b>	<b>0,92</b>					
	<b>Всего за 7 день</b>		<b>27,61</b>	<b>12,62</b>	<b>155,81</b>	<b>820,50</b>	<b>0,23</b>	<b>4,95</b>	<b>34,05</b>	<b>76,80</b>	<b>303,70</b>	<b>80,80</b>	<b>5,97</b>					



										ДЕНЬ 8								
	<b>Завтрак</b>																	
№33, 2004г. Коровка Л.С.	Рассольник ленинградский, с мясом и сметаной.	200/8/5	3,28	4,80	16,76	116,11	0,09	6,57	800,00	23,77	74,20	27,40	0,86					
№278, 2004г. г.Уфа.	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,00	0,06	27,50	110,00	0,00	0,32	200,00	28,70	39,60	19,40	0,62					
	Хлеб пшеничный.	50	3,4	0,65	22,6	100,5	0,08333	0	0,25	11	97	28,5	1,95					
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12					
	<b>Итого</b>		<b>7,94</b>	<b>5,68</b>	<b>78,27</b>	<b>378,61</b>	<b>0,19</b>	<b>11,49</b>	<b>1003,25</b>	<b>69,47</b>	<b>221,80</b>	<b>80,30</b>	<b>3,55</b>					
	<b>Обед</b>																	
№88, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша молочная жидкая манная.	150	6,21	7,47	25,09	192,00	0,08	1,95	0,00	182,62	36,00	10,00	0,31					
№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					
	Сыр полутвердый	20	5,00	5,40	0,00	68,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Хлеб пшеничный.	30	3,40	1,60	17,20	106,10	0,17	0,08	0,00	39,60	1,88	16,20	1,29					
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12					
	<b>Итого</b>		<b>16,20</b>	<b>16,08</b>	<b>68,14</b>	<b>518,90</b>	<b>0,30</b>	<b>7,93</b>	<b>3,00</b>	<b>350,20</b>	<b>258,88</b>	<b>77,20</b>	<b>1,94</b>					
	<b>Всего за 8 день</b>		<b>24,14</b>	<b>21,76</b>	<b>146,41</b>	<b>897,51</b>	<b>0,49</b>	<b>19,42</b>	<b>1006,25</b>	<b>419,67</b>	<b>480,68</b>	<b>157,50</b>	<b>5,49</b>					

									ДЕНЬ 9										
	<b>Завтрак</b>																		
№100, 2004г. Г.Уфа.	Плов из птицы.	230	18,63	18,75	39,33	403,65	0,02	0,87	1150,00	11,36	141,68	48,76	0,81						
№253, 2004г. Корова 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 пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	11,00	97,00	28,50	1,95						
	<b>Итого</b>		<b>23,47</b>	<b>20,84</b>	<b>77,49</b>	<b>606,37</b>	<b>0,12</b>	<b>1,98</b>	<b>1206,25</b>	<b>142,63</b>	<b>436,68</b>	<b>109,26</b>	<b>2,78</b>						
	<b>Обед</b>																		
№96, 2004 г. Корова Л.С.	Каша молочная вязкая пшеничная.	200	7,01	8,09	28,39	213,00	0,14	1,95	0,00	185,34	112,00	42,00	0,77						
№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.	30	3,40	1,60	17,20	106,10	0,17	0,08	0,00	39,60	1,88	16,20	1,29						
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12						
	<b>Итого</b>		<b>10,87</b>	<b>9,86</b>	<b>70,60</b>	<b>427,10</b>	<b>0,33</b>	<b>8,83</b>	<b>3,00</b>	<b>246,94</b>	<b>132,88</b>	<b>69,20</b>	<b>2,98</b>						
	<b>Всего за 9 день</b>		<b>34,34</b>	<b>30,70</b>	<b>148,09</b>	<b>1033,47</b>	<b>0,45</b>	<b>10,81</b>	<b>1209,25</b>	<b>389,57</b>	<b>569,56</b>	<b>178,46</b>	<b>5,76</b>						

