

Утверждаю

Директор МБОУ  
Быстрянкой СОШ № 15



В.В. Кулешова

Приказ от

16.10.2022

№ 14-06-93

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

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

Сезон: весенне-летний

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	Эн.пен.ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
						Эн.пен.ккал											
						<b>ДЕНЬ 1</b>											
	<b>Завтрак</b>																
№205, 2011г. Могильный.	Макаронные изделия отварные с маслом.	200	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	
	<b>Итого</b>		<b>20,63</b>	<b>10,58</b>	<b>98,62</b>	<b>528,60</b>		<b>0,26</b>	<b>0,35</b>	<b>31,10</b>	<b>52,98</b>	<b>308,10</b>	<b>72,50</b>			<b>5,01</b>	
	<b>Обед</b>																
№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	
	<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>11,40</b>	<b>63,00</b>			<b>4,38</b>	
	<b>Всего за 1 день</b>		<b>29,69</b>	<b>17,07</b>	<b>184,09</b>	<b>974,60</b>		<b>0,30</b>	<b>8,95</b>	<b>34,10</b>	<b>95,58</b>	<b>319,50</b>	<b>135,50</b>			<b>9,39</b>	

		ДЕНЬ 2													
Завтрак															
№56, 2004г. Коровка Л.С.	250/10/ 6	3,68	7,07	8,58	118,00	0,06	19,41	87,50	46,81	185,00	25,00	0,85			
Щи из свежей капусты, с мясом и сметаной.															
№278, 2004г. г.Уфа.	200	1,00	0,06	27,50	110,00	0,00	0,32	200,00	28,70	39,60	19,40	0,62			
Компот из смеси сухофруктов.															
	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34			
Хлеб ржано- пшеничный.															
	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12			
Яблоко.															
		9,02	8,08	74,61	400,60	0,19	24,33	290,80	94,71	352,00	83,60	3,93			
<b>Итого</b>															
<b>Обед</b>															
№88, 2004 г. Коровка Л.С.	250	7,76	9,34	31,36	240,00	0,10	2,40	0,00	228,28	45,00	12,50	0,39			
Каша молочная вязкая манная.															
№248, 2004г. Коровка Л.С.	200	1,33	1,44	14,44	100,00	0,03	1,30	102,00	121,98	210,00	46,00	0,22			
Какао с молоком.															
	20	5,00	5,40	0,00	68,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00			
Сыр полутвердый															
	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11	5	0,12			
Яблоко.															
	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34			
Хлеб ржано- пшеничный.															
		18,43	17,13	84,33	581,40	0,24	8,30	105,30	369,46	382,40	97,70	3,07			
<b>Итого</b>															
<b>Всего за 2 день</b>		27,45	25,21	158,94	982,00	0,42	32,63	396,10	464,17	734,40	181,30	7,00			

		ДЕНЬ 3											
Завтрак													
№82, 2010 г. Могильный.	Рыба, запеченная с морковью.	100	16,42	11,42	3,75	184,17	0,06	0,59	34,00	75,36	363,00	28,00	0,47
№206, 2004г. Коровка Л.С.	Картофельное пюре.	200	4,20	1,60	29,40	150,00	0,20	7,40	10,00	54,00	112,00	40,00	1,40
	Сок фруктовый.	200	0,60	0,00	39,00	92,00	0,04	12,00	0,00	10,00	14,00	8,00	0,40
	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
	<b>Итого</b>		<b>25,30</b>	<b>13,80</b>	<b>99,27</b>	<b>546,77</b>	<b>0,41</b>	<b>19,99</b>	<b>44,30</b>	<b>152,56</b>	<b>605,40</b>	<b>110,20</b>	<b>4,61</b>
<b>Обед</b>													
№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
	Печенье.	20	1,50	1,96	14,88	81,40	0,02	0,00	2,20	25,80	18	4	0,32
№253, 2004г. Коровка 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
	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>15,33</b>	<b>13,76</b>	<b>100,70</b>	<b>596,22</b>	<b>0,30</b>	<b>8,15</b>	<b>61,50</b>	<b>398,50</b>	<b>590,90</b>	<b>135,20</b>	<b>3,99</b>
<b>Всего за 3 день</b>			<b>40,63</b>	<b>27,56</b>	<b>199,97</b>	<b>1142,99</b>	<b>0,70</b>	<b>28,14</b>	<b>105,80</b>	<b>551,06</b>	<b>1196,30</b>	<b>245,40</b>	<b>8,60</b>

		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
	<b>Итого</b>		<b>12,76</b>	<b>7,58</b>	<b>71,58</b>	<b>412,47</b>	<b>0,39</b>	<b>67,35</b>	<b>1356,30</b>	<b>204,80</b>	<b>427,40</b>	<b>123,45</b>	<b>4,15</b>
	<b>Обед</b>												
№117, 2004г. Коровка Л.С.	Запеканка из творога с молоком стущенным.	150/50	26,40	6,30	21,30	252,00	0,08	0,45	33,00	169,50	274,50	34,50	0,75
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
№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
	<b>Итого</b>		<b>31,74</b>	<b>7,31</b>	<b>87,33</b>	<b>534,60</b>	<b>0,21</b>	<b>5,37</b>	<b>236,30</b>	<b>217,40</b>	<b>441,50</b>	<b>93,10</b>	<b>3,83</b>
	<b>Всего за 4 день</b>		<b>44,50</b>	<b>14,89</b>	<b>158,91</b>	<b>947,07</b>	<b>0,59</b>	<b>72,72</b>	<b>1592,60</b>	<b>422,20</b>	<b>868,90</b>	<b>216,55</b>	<b>7,98</b>

						ДЕНЬ 5						
	Завтрак											
№186, 2004г. Корова Л.С.	200	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	100	29,92	16,70	1,30	151,20	0,100	2,40	0,16	35,70	0,00	8,50	2,68
№347, 201г. Могильный.	50	0,50	2,05	1,90	28,00	0,01	0,00	0,00	7,00	41,50	3,00	0,10
	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34
№256, 2004г.	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
		40,90	26,53	83,32	601,80	0,38	112,40	0,46	93,90	303,90	147,70	8,92
	<b>Обед</b>											
№91, 2004 г. Корова Л.С.	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.	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34
	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
		12,59	10,36	84,26	468,60	0,26	7,04	3,30	264,43	382,90	105,20	4,45
	<b>Итого</b>											
	<b>Всего за 5 день</b>	53,49	36,89	167,58	1070,40	0,64	119,44	3,76	358,33	686,80	252,90	13,37

				ДЕНЬ 6									
	<b>Завтрак</b>												
№27, 2004 г. Корова Л.С.	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной.	250/10/6	3,52	5,98	9,78	111,00	0,05	9,74	92,50	43,14	200	30	1,09
№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
	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
	<b>Итого</b>		<b>12,80</b>	<b>12,16</b>	<b>50,50</b>	<b>356,40</b>	<b>0,16</b>	<b>11,94</b>	<b>92,80</b>	<b>72,34</b>	<b>324,40</b>	<b>70,20</b>	<b>4,23</b>
	<b>Обед</b>												
	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
№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
	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>26,42</b>	<b>43,51</b>	<b>59,71</b>	<b>671,08</b>	<b>0,36</b>	<b>5,18</b>	<b>347,30</b>	<b>146,26</b>	<b>461,40</b>	<b>61,20</b>	<b>5,76</b>
	<b>Всего за 6 день</b>		<b>39,22</b>	<b>55,67</b>	<b>110,21</b>	<b>1027,48</b>	<b>0,51</b>	<b>17,12</b>	<b>440,10</b>	<b>218,60</b>	<b>785,80</b>	<b>131,40</b>	<b>9,99</b>

		ДЕНЬ 7											
	<b>Завтрак</b>												
№205, 2011г. Могильный.	Макаронные изделия отварные с маслом.	200	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
№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
	<b>Итого</b>		<b>20,83</b>	<b>10,58</b>	<b>94,62</b>	<b>524,60</b>	<b>0,26</b>	<b>0,35</b>	<b>31,10</b>	<b>64,50</b>	<b>316,10</b>	<b>78,50</b>	<b>5,74</b>
	<b>Обед</b>												
№779-2004г. Лапына	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	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
	<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>30,09</b>	<b>12,95</b>	<b>170,33</b>	<b>889,60</b>	<b>0,28</b>	<b>4,95</b>	<b>34,10</b>	<b>82,50</b>	<b>335,10</b>	<b>89,50</b>	<b>6,66</b>



		ДЕНЬ 8										
Завтрак												
№33, 2004г. Корова Л.С.	250/10/ 6	4,10	7,16	20,93	145,00	0,11	8,20	1000,00	29,69	92,75	34,25	1,07
№278, 2004г. г.Уфа.	200	1,00	0,06	27,50	110,00	0,00	0,32	200,00	28,70	39,60	19,40	0,62
	100	0,26	0,17	11,41	52	0,02	4,6	3	6	11	5	0,12
	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34
		<b>9,44</b>	<b>8,17</b>	<b>86,96</b>	<b>427,60</b>	<b>0,24</b>	<b>13,12</b>	<b>1203,30</b>	<b>77,59</b>	<b>259,75</b>	<b>92,85</b>	<b>4,15</b>
<b>Обед</b>												
№88, 2004 г. Корова Л.С.	250	7,76	9,34	31,36	240,00	0,10	2,40	0,00	228,28	45,00	12,50	0,39
№248, 2004г. Корова Л.С.	200	1,33	1,44	14,44	100,00	0,03	1,30	102,00	121,98	210,00	46,00	0,22
	20	5,00	5,40	0,00	68,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,4	34,2	2,34
	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
		<b>18,43</b>	<b>17,13</b>	<b>84,33</b>	<b>581,40</b>	<b>0,26</b>	<b>8,30</b>	<b>3,30</b>	<b>369,46</b>	<b>382,40</b>	<b>97,70</b>	<b>3,07</b>
<b>Итого</b>												
<b>Всего за 8 день</b>		<b>27,87</b>	<b>25,30</b>	<b>171,29</b>	<b>1009,00</b>	<b>0,49</b>	<b>21,42</b>	<b>1206,60</b>	<b>447,05</b>	<b>642,15</b>	<b>190,55</b>	<b>7,22</b>

		ДЕНЬ 9													
Завтрак															
№100, 2004г. Г.Уфа.	Плов из курицы.	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. Коровка 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		
	<b>Итого</b>		<b>285,52</b>	<b>24,90</b>	<b>65,50</b>	<b>270,70</b>	<b>491,53</b>	<b>1,14</b>	<b>57,36</b>	<b>1533,47</b>	<b>328,23</b>	<b>238,68</b>	<b>61,72</b>		
<b>Обед</b>															
№96, 2004 г. Коровка 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		
	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>13,30</b>	<b>11,06</b>	<b>87,62</b>	<b>494,85</b>	<b>0,30</b>	<b>9,24</b>	<b>3,30</b>	<b>266,88</b>	<b>275,40</b>	<b>97,70</b>	<b>4,22</b>		
	<b>Всего за 9 день</b>		<b>298,82</b>	<b>35,96</b>	<b>153,12</b>	<b>765,55</b>	<b>491,83</b>	<b>10,38</b>	<b>60,66</b>	<b>1800,35</b>	<b>603,63</b>	<b>336,38</b>	<b>65,94</b>		

		ДЕНЬ 10										
№	Завтрак	18,20	11,20	31,08	302,40	0,22	12,88	14,00	44,80	263,20	61,60	3,92
№96, 2007 г. Конь И.Я.	Жаркое по-домашнему.	280										
№393, 2011 г. Могильный.	Чай с лимоном.	200	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный.	60	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34
	<b>Итого</b>	<b>22,48</b>	<b>11,98</b>	<b>71,80</b>	<b>479,00</b>	<b>0,33</b>	<b>15,08</b>	<b>14,30</b>	<b>74,00</b>	<b>387,60</b>	<b>101,80</b>	<b>7,06</b>
	<b>Обед</b>											
№204, 2005 г. Могильный.	Макаронные изделия, запеченные с сыром.	200	8,54	39,18	294,00	0,38	0,00	18,00	138,00	294,00	50,00	2,00
№256, 2004 г. Корова Л.С.	Напиток из плодов шиповника.	200	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
	Яблоко.	100	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
	Хлеб ржано-пшеничный.	60	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34
	<b>Итого</b>	<b>16,64</b>	<b>9,69</b>	<b>101,51</b>	<b>566,60</b>	<b>0,51</b>	<b>114,60</b>	<b>21,30</b>	<b>171,20</b>	<b>423,40</b>	<b>93,20</b>	<b>5,06</b>
	<b>Всего за 10 день</b>	<b>39,12</b>	<b>21,67</b>	<b>173,31</b>	<b>1045,60</b>	<b>0,83</b>	<b>129,68</b>	<b>35,60</b>	<b>245,20</b>	<b>811,00</b>	<b>195,00</b>	<b>12,12</b>

Пономарева Оксана Сергеевна тел. 2-26-95.