

Утверждаю

Директор МБОУ

Быстринской СОШ № 15



В.В.Кулешова

Приказ от

№ 01-06-93

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

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

Сезон: весенне-летний

№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	Мg	Fe					
							ДЕНЬ 1											
	Завтрак																	
№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 0,80	10,50 16,80	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 ржано- 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	0,00 1,95	0,07				
	Итого		18,15	10,25	84,10	459,50	0,21	0,35	31,05	47,28	276,70	63,80	4,32					
	Обед																	
№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					
	Итого		9,06	6,49	85,47	446,00	0,04	8,60	3,00	42,60	25,00	63,00	4,38					
	Всего за 1 день		27,21	16,74	169,57	905,50	0,25	8,95	34,05	89,88	301,70	126,80	8,70					

		ДЕНЬ 2											
Завтрак													
№56, 2004г. Коровка Л.С.	Щи из свежей капусты, с мясом и сметаной.	200/8/5	2,95	4,80	6,87	94,49	0,05	15,54	70,00	37,48	148,00	20,00	0,68
№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 ржано- пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	11,00	97,00	28,50	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
	Итого		7,61	5,68	68,38	356,99	0,15	20,46	273,25	83,18	295,60	72,90	3,37
	Обед												
№88, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша молочная вязкая манная.	200	6,21	7,47	25,09	192,00	0,08	1,95	0,00	182,62	36,00	10,00	0,31
	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	27,40	88,00	50,00	3,50	0,10
№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
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11	5	0,12
	Хлеб ржано- пшеничный.	40	3,80	1,60	17,20	106,10	0,17	0,08	0,00	39,60	1,88	16,20	1,29
	Итого		13,92	13,63	68,14	486,50	0,28	8,00	132,40	438,20	308,88	80,70	2,04
	Всего за 2 день		21,53	19,31	136,52	843,49	0,43	28,46	405,65	521,38	604,48	153,60	5,41

		ДЕНЬ 3														
Завтрак																
№206, 2004г. Коровка Л.С.	150	3,15	1,20	22,05	112,50	0,15	5,55	7,50	40,50	84,00	30,00	1,05				
№82, 2010 г. Могильный.	80	13,14	9,14	3,00	147,34	0,05	0,47	27,20	60,29	290,40	22,40	0,38				
	200	0,60	0,00	39,00	92,00	0,04	12,00	0,00	10,00	14,00	8,00	0,40				
	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	11,00	97,00	28,50	1,95				
		20,29	10,99	86,65	452,34	0,32	18,02	34,95	121,79	485,40	88,90	3,78				
Обед																
№91, 2004 г. Коровка Л.С.	200	6,44	7,53	25,38	192,00	0,11	1,95	0,00	186,58	198,00	48,00	0,95				
	20	1,50	1,96	14,88	81,40	0,02	0,00	2,20	25,80	18,00	4,00	0,32				
	200	1,44	1,44	15,56	102,22	0,02	1,11	56,00	120,27	198,00	32,00	0,02				
№253, 2004г. Коровка Л.С.	40	3,80	1,60	17,20	106,10	0,17	0,08	0,00	39,60	1,88	16,20	1,29				
	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12				
		13,44	12,70	84,43	533,72	0,34	7,74	61,20	378,25	426,88	105,20	2,70				
Итого																
Всего за 3 день		33,73	23,69	171,08	986,06	0,66	25,76	96,15	500,04	912,28	194,10	6,48				

		ДЕНЬ 5										
Завтрак												
№186, 2004г. Коровка Л.С.	Каша гречневая рассыпчатая.	150	4,50	5,10	21,90	151,50	0,12	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40
№297-2004г.	Птица запеченная	80	23,94	13,53	1,04	120,90	0,080	1,90	28,56	0,00	5,36	2,15
№347, 2011г. Могильный.	Соус белый основной.	50	0,50	2,05	1,90	28,00	0,01	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	14,00	2,00	4,00	0,60
	Хлеб ржано- пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	11,00	97,00	28,50	1,95
	Итого		32,74	21,53	71,24	500,90	0,29	111,90	78,56	248,50	114,36	7,20
	Обед											
№91, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша молочная вязкая пшеничная.	200	6,44	7,53	25,38	192,00	0,11	1,95	186,58	198,00	48,00	0,95
№268, 2004г. г.Уфа.	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный.	40	3,80	1,60	17,20	106,10	0,17	0,08	39,60	1,88	16,20	1,29
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого		10,70	9,30	67,99	406,10	0,30	6,63	244,18	218,88	75,20	3,16
	Всего за 5 день		43,44	30,83	139,23	907,00	0,59	118,53	322,74	467,38	189,56	10,36

													ДЕНЬ 7								
	Завтрак																				
№205, 2011 г. Могильный.	Макаронные изделия отварные с маслом.	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							
	Котлета п/ф.	80	8,80	8,00	10,40	128,00	0,06	0,00	0,80	16,80	103,20	20,80	20,80	1,20							
№228, 2005 г. 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	5,50	0,20							
№268, 2004 г. 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	6,00	0,80							
	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	11,00	97,00	28,50	28,50	1,95							
	Итого		18,35	10,25	80,10	455,50	0,21	0,35	31,05	58,80	284,70	69,80	69,80	5,05							
	Обед																				
№779-2004 г. 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, 2004 г. 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	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	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	11,00	0,92							
	Всего за 7 день		27,61	12,62	155,81	820,50	0,23	4,95	34,05	76,80	303,70	80,80	80,80	5,97							

		ДЕНЬ 8															
Завтрак																	
№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 ржано- 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				
	Итого	7,94	5,68	78,27	378,61	0,19	11,49	1003,25	69,47	221,80	80,30	3,55					
	Обед																
№88, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша молочная вязкая манная.	200	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 ржано- пшеничный.	40	3,80	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				
	Итого	16,60	16,08	68,14	518,90	0,30	7,93	3,00	350,20	258,88	77,20	1,94					
	Всего за 8 день		24,54	21,76	146,41	897,51	0,49	19,42	1006,25	419,67	480,68	157,50	5,49				

		ДЕНЬ 9											
Завтрак													
№100, 2004г. Г.Уфа.	Плов из курицы.	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. 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.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	11,00	97,00	28,50	1,95
	Итого		23,47	20,84	77,49	606,37	0,12	1,98	1206,25	142,63	436,68	109,26	2,78
	Обед												
№96, 2004 г. Коровка 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.	40	3,80	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
	Итого		11,27	9,86	70,60	427,10	0,33	8,83	3,00	246,94	132,88	69,20	2,98
	Всего за 9 день		34,74	30,70	148,09	1033,47	0,45	10,81	1209,25	389,57	569,56	178,46	5,76

								ДЕНЬ 10										
	Завтрак																	
№96, 2007 г. Конь И.Я.	Жаркое по-домашнему.	230	14,95	9,20	25,53			248,40	0,18	10,58	11,50	36,80	216,20	50,60				3,22
№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
	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60			100,50	0,08	0,00	0,25	11,00	97,00	28,50				1,95
	Итого		18,55	9,85	61,73			404,90	0,26	10,58	11,75	47,80	313,20	79,10				5,97
	Обед																	
№204, 2005 г. Могильный.	Макаронные изделия, запеченные с сыром.	150	8,93	6,40	29,38			220,50	0,29	0,00	13,50	103,50	220,50	37,50				1,50
№256, 2004 г. 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.	40	3,80	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
	Итого		13,39	8,37	81,79			478,60	0,48	114,68	16,50	163,10	235,38	62,70				3,51
	Всего за 10 день		31,94	18,22	143,52			883,50	0,74	125,26	28,25	210,90	548,58	141,80				9,48

Пономарева Оксана Сергеевна тел. 2-26-95.