

Утверждаю
Директор МБОУ
Быстрянкой СОШ № 15



В.В.Кулешова

Приказ от

12.11.2022

№ 01-06-93

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

Возрастная категория: с 6 до 10 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	Мg	Fe				
	Завтрак					ДЕНЬ 1											
№205, 2011г. 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	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.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	11,00	97,00	28,50	1,95				
	Итого		18,15	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				
	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				
	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		8,66	6,29	104,27	446,00	0,06	16,60	3,00	38,60	25,00	63,00	1,98				
	Всего за 1 день		26,81	16,54	188,37	905,50	0,27	16,95	34,05	85,88	301,70	126,80	6,30				

		ДЕНЬ 7													
Завтрак															
№205, 2011г. Могилынский.	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, 2005г. Могилынский.	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, 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	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														
№779-2004г. 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	8,00	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	

