

Утверждаю
Директор МБОУ
Быстрянкой СОШ № 15



В.В.Кулешова
Приказ от 30.09.2024
№ 01-06-61

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.цен.ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
						Эн.цен.ккал														
							ДЕНЬ 1													
	Завтрак																			
№516, 2004г. В.Т. Лапшина	Макароны отварные	180	6,43	0,67	1,03	168,96	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	10,81	0,00	0,00	0,00	0,00	9,37			
	Котлета п/ф.	80	8,80	8,00	10,40	128,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
№228, 2005г. М.П.Могильный	Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
№377, 2015г. М.П.Могильный	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	0,00	0,00	2,40	0,36				
готовая продукция	Хлеб ржаной	60	4,38	0,60	29,34	102,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого		20,29	10,29	59,07	485,56	0,07	3,18	0,00	0,00	0,00	25,01	0,00	0,00	2,40	9,73				
	Обед																			
№311, 2004г. В.Т. Лапшина	Каша рисовая жидкая с маслом и сахаром	200/7/ 20	4,99	8,18	30,22	214,37	0,07	0,23	0,00	0,00	0,00	121,67	0,00	0,00	0,00	0,40				
№389, 2015г. М.П.Могильный	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	10,00	2,80				
готовая продукция	Хлеб ржаной	60	4,38	0,60	29,34	102,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого		10,37	8,78	79,76	401,77	0,07	4,23	0,00	0,00	0,00	135,67	0,00	0,00	10,00	3,20				
	Всего за 1 день		30,66	19,07	138,83	887,33	0,14	7,41	0,00	0,00	0,00	160,68	0,00	0,00	12,40	12,93				

Марсепт., 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 2												
№124, 2008г. Для предприятий общ.питания при ОУ	Шш из свежей капусты с картофелем	250/12/5	4,90	5,60	10,40	115,00	0,00	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№639, 2004г. В.Т. Лапшина	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68
готовая продукция	Хлеб ржаной	60	4,38	0,60	29,34	102,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№338, 2015г. М.П.Мещеряков	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,30	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	13,50	0,00	3,30	3,30
	Итого		10,92	6,80	81,40	395,34	0,02	26,70	0,00	0,00	0,00	0,00	65,14	0,00	13,50	0,00	3,98	3,98
	Обед																	
№181, 2005г. М.П.Мещеряков	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	7,25	10,87	32,74	257,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№693, 2004г. В.Т. Лапшина	Какао с молоком.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	0,06	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	152,94	0,00	0,00	0,00	0,54	0,54
№97, 2004г. В.Т. Лапшина	Сыр порциями	20	5,30	5,50	0,00	72,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	10,00	0,00	0,20	0,20
готовая продукция	Хлеб ржаной	60	4,38	0,60	29,34	102,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		21,13	20,59	79,36	550,26	0,06	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	352,94	0,00	10,00	0,00	0,74	0,74
	Всего за 2 день		32,05	27,39	160,76	945,60	0,08	28,60	0,00	0,00	0,00	0,00	418,08	0,00	23,50	0,00	4,72	4,72

Арцидент.. 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																		
№128, 2015г. М.П.Могильный	Картофельное пюре.	200/10	4,34	12,82	25,18	241,00	0,00	24,92	0,00	58,32	0,00	38,36	1,44						
№82, 2010г. М.П.Могильный	Рыба, запеченная с морковью.	100	16,42	11,42	3,75	184,17	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
№684-685, 2004г. В.Т. Дашиня	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54						
	Хлеб ржаной	60	4,38	0,60	29,34	102,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
	Итого		37,14	27,90	71,27	577,05	0,00	31,51	0,00	69,92	0,00	38,36	1,98						
	Обед																		
№96, 2004 г Л.С.Корова	Каша вязкая молочная пшеничная	250	8,76	10,11	35,49	266,25	0,00	2,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
№379, 2015г. М.П.Могильный	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60	0,00	1,30	0,00	125,78	0,00	14,00	0,13						
	Хлеб ржаной	60	4,38	0,60	29,34	102,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
	Итого		16,31	13,39	80,73	469,45	0,00	3,74	0,00	125,78	0,00	14,00	0,13						
	Всего за 3 день		53,45	41,29	152,00	1046,50	0,00	35,25	0,00	195,70	0,00	52,36	2,11						

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 ДЕНЬ 4												
№38, 2004 г. Л.С.Корова	Завтрак																		
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы.	250/13	6,45	5,16	21,92	148,87	0,00	6,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№693, 2004г. В.Т. Лапина готовая продукция	Какао с молоком.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	0,06	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	
	Хлеб ржаной	60	4,38	0,60	29,34	102,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№338, 2015г. МП"Могильный"	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,30	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	13,50	3,30			
	Итого		15,63	9,98	83,24	440,43	0,06	22,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	176,94	13,50	3,84			
	Обед																		
№302, 2004г. В.Т. Лапина	Капиз вязкая из овсяных хлопьев	200/7/ 15	8,14	9,81	35,50	263,22	0,20	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	136,94	0,00	0,00	0,00	1,66		
	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	41,14	0,00	0,00	0,00	0,68		
готовая продукция	Хлеб ржаной	60	4,38	0,60	29,34	102,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого		13,56	10,41	91,80	473,26	0,22	1,31	0,00	0,00	0,00	0,00	178,08	0,00	0,00	2,34			
	Всего за 4 день		29,19	20,39	175,04	913,69	0,28	23,96	0,00	0,00	0,00	0,00	355,02	0,00	13,50	6,18			

№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 5											
№508, 2004г. В.Т. Лапина	Г речка рассыпчатая	180	10,48	2,76	1,14	248,48		0,25	0,00	0,00	0,00	16,63	0,00	0,00	0,00	5,57		
№508, 2004г. В.Т. Лапина	Птица запеченная	100	29,92	16,70	1,30	151,20		0,000	2,40	0,00	0,00	35,70	0,00	0,00	8,50	2,68		
№347, 2011г. Могильный	Соус белый основной.	50	0,50	2,05	1,90	28,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
№508, 2004г. В.Т. Лапина	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	18,98	81,34		0,02	100,00	0,00	0,00	21,34	0,00	0,00	0,00	0,62		
готовая продукция	Хлеб ржаной	60	4,38	0,60	29,34	102,60		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого		45,96	22,39	52,66	611,62		0,27	102,40	0,00	0,00	73,67	0,00	0,00	8,50	8,87		
	Обед																	
№91, 2004 г. Л.С.Корова	Каша вязкая молочная пшеничная.	250	8,05	9,41	31,73	240,00		0,00	2,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
№684/685, 2004г. В.Т. Лапина	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28		0,00	6,00	0,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,00	0,54		
готовая продукция	Хлеб ржаной	60	4,38	0,60	29,34	102,60		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого		24,43	13,07	74,07	391,88		0,00	8,44	0,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,00	0,54		
	Всего за 5 день.		70,39	35,46	126,73	1003,50		0,27	110,84	0,00	0,00	85,27	0,00	0,00	8,50	9,41		

Рецепт, сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Энц.ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	Завтрак						ДЕНЬ 6											
№27, 2004 г Л.С.Корова	Борщ с капустой свежей, с мясом и сметаной.	250/10/6	3,52	5,98	9,78	111,00		0,00	9,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№377, 2015г. М.П.Могильный	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00		0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	0,00	2,40	0,36		
№97, 2004г. В.Т. Лашкина	Сыр порциями	20	5,30	5,50	0,00	72,00		0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	10,00	0,20		
	Хлеб ржаной	60	4,38	0,60	29,34	102,60		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого		13,33	12,10	54,32	347,60		0,00	12,87	0,00	0,00	0,00	214,20	0,00	12,40	0,56		
	Обед																	
№340, 2004г. В.Т. Лашкина	Омлет натуральный.	200	15,70	18,12	6,42	249,86		0,08	0,36	0,00	0,00	0,00	201,64	0,00	0,00	2,64		
№508, 2004г. В.Т. Лашкина	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	18,98	81,34		0,02	100,00	0,00	0,00	0,00	21,34	0,00	0,00	0,62		
	Хлеб ржаной	60	4,38	0,60	29,34	102,60		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого		20,76	19,00	54,74	433,80		0,10	100,36	0,00	0,00	0,00	222,98	0,00	0,00	3,26		
	Всего за 6 дней		34,09	31,10	109,06	781,40		0,10	113,23	0,00	0,00	0,00	437,18	0,00	12,40	3,82		

Адресат, сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	Энц.п.ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	Завтрак																	
№516, 2004г. В.Т. Лапина	Макаронны отварные	180	6,43	0,67	1,03	168,96	0,07	0,00	0,00	0,00	10,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,37	
	Котлета п.ф.	80	8,80	8,00	10,40	128,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№238, 2005г. М.П.Мокляев	Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№684/685, 2004г. В.Т. Лапина	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	
	Хлеб ржаной	60	4,38	0,60	29,34	102,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого		32,16	13,33	56,87	472,84	0,07	6,35	0,00	0,00	22,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,91	
	Обед																	
№311, 2004г. В.Т. Лапина	Каша рисовая жидкая с маслом и сахаром	200/7/ 20	4,99	8,18	30,22	214,37	0,07	0,23	0,00	0,00	121,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	
№684/685, 2004г. В.Т. Лапина	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	
	Хлеб ржаной	60	4,38	0,60	29,34	102,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого		21,37	11,84	72,56	366,25	0,07	6,23	0,00	0,00	133,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,94	
	Всего за 7 дней		53,53	25,17	129,43	839,09	0,14	12,58	0,00	0,00	155,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,85	

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					
№132, 2004г. В.Т. Дишвица	Рассольник ленинградский	300/30/1 2	2,82	7,86	29,47	178,80	0,00	15,19	0,00	23,16	0,00	35,59	1,38					
№639, 2004г. В.Т. Дишвица	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,80	0,00	41,14	0,00	0,00	0,68					
готовая продукция	Хлеб ржаной	60	4,38	0,60	29,34	102,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
№338, 2015г. М.П.Могильный	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,30	0,00	15,00	0,00	24,00	0,00	13,50	3,30					
	Итого		8,84	9,06	100,47	459,14	0,02	30,99	0,00	88,30	0,00	49,09	5,36					
	Обед																	
№181, 2005г. М.П.Могильный	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	7,25	10,87	32,74	257,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
№693, 2004г. В.Т. Дишвица	Какао с молоком.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	0,06	1,60	0,00	152,94	0,00	0,00	0,54					
№97, 2004г. В.Т. Дишвица	Сыр порциями	20	5,30	5,50	0,00	72,00	0,00	0,30	0,00	200,00	0,00	10,00	0,20					
готовая продукция	Хлеб ржаной	60	4,38	0,60	29,34	102,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Итого		21,13	20,59	79,36	550,26	0,06	1,90	0,00	352,94	0,00	10,00	0,74					
	Всего за 8 день		29,97	29,65	179,83	1009,40	0,08	32,89	0,00	441,24	0,00	59,09	6,10					

Характеристика сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак					ДЕНЬ 9											
№492, 2004г. В.Т. Дашкина	Плов из птицы.	280	28,00	25,87	46,85	410,26	0,34	0,73	0,00	52,86	0,00	0,00	0,00	2,54			
№508, 2004г. В.Т. Дашкина	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	18,98	81,34	0,02	100,00	0,00	21,34	0,00	0,00	0,00	0,62			
готовая продукция	Хлеб ржаной	60	4,38	0,60	29,34	102,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого		33,06	26,75	95,17	594,20	0,36	100,73	0,00	74,20	0,00	0,00	0,00	3,16			
	Обед																
№96, 2004 г. Л.С.Корова	Каша вязкая молочная пшеничная	250	8,76	10,11	35,49	266,25	0,00	2,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
№377, 2015г. М.П.Могильный.	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	0,00	0,00	2,40	0,36			
готовая продукция	Хлеб ржаной	60	4,38	0,60	29,34	102,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого		13,27	10,73	80,03	430,85	0,00	5,27	0,00	14,20	0,00	0,00	2,40	0,36			
	Всего за 9 день.		46,33	37,48	175,20	1025,05	0,36	106,00	0,00	88,40	0,00	0,00	2,40	3,52			

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Энцелккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe						
							Энцелккал												
	Завтрак							ДЕНЬ 10											
№87, 2012г. М.П.Молочный	Суп с рыбами консервами	250	8,62	8,37	14,37	167,40		0,10	2,98	155,00	72,26	120,56	38,63	0,52					
№693, 2004г. В.Т. Дашкина	Какао с молоком.	200	4,20	3,62	17,28	118,66		0,06	1,60	0,00	152,94	0,00	0,00	0,54					
	Хлеб ржаной	60	4,38	0,60	29,34	102,60		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Итого		17,20	12,59	60,99	388,66		0,16	4,58	155,00	225,20	120,56	38,63	1,06					
	Обед																		
№207, 2012г. М.П.Молочный	Макарона, запеченные с сыром.	200	10,80	5,51	44,55	271,00		0,07	0,01	15,20	83,80	85,22	11,13	0,91					
№508, 2004г. В.Т. Дашкина	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	18,98	81,34		0,02	100,00	0,00	21,34	0,00	0,00	0,62					
	Хлеб ржаной	60	4,38	0,60	29,34	102,60		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Итого		15,86	6,39	92,87	454,94		0,09	100,01	15,20	105,14	85,22	11,13	1,53					
	Всего за 10 день		33,06	18,98	153,86	843,60		0,25	104,59	170,20	330,34	205,78	49,76	2,59					