

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 6 до 10 лет

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	Мg	Fe							
	Завтрак																			
№128, 2015г. М.П.Могильный.	Картофельное пюре.	150/7,5	3,26	9,62	18,89	181,50	0,00	18,69	0,00	43,74	0,00	28,77	1,08							
№82, 2010г. М.П.Могильный.	Рыба, запеченная с морковью.	80	13,14	9,14	3,00	147,34	0,00	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
№684/685, 2004г. В.Т. Лашина	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							
готовая продукция	Хлеб пшеничный.	50	4,05	0,60	23,25	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	Итого		32,45	22,42	58,14	493,12	0,00	25,16	0,00	55,34	0,00	28,77	1,62							
	Обед																			
№96, 2004 г. Л.С.Корова	Каша вязкая молочная пшеничная	200	7,01	8,09	28,39	213,00	0,00	1,95	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							
готовая продукция	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,36	13,95	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	Итого		12,61	11,13	58,24	382,60	0,00	3,25	0,00	125,78	0,00	14,00	0,13							
	Всего за 3 день		45,06	33,55	116,38	875,72	0,00	28,41	0,00	181,12	0,00	42,77	1,75							

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				
							ДЕНЬ 4										
	Завтрак																
№38, 2004 г. Л.С.Корова	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы.	200/10	4,30	3,90	17,51	105,60		0,00	4,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№693, 2004г. В.Т. Лапина	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	0,54	
готовая продукция	Хлеб пшеничный.	50	4,05	0,60	23,25	115,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№338, 2015г. М.П.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	24,00	0,00	13,50	3,30
	Итого		13,15	8,72	72,74	409,56		0,06	21,43	0,00	0,00	0,00	176,94	0,00	13,50	3,84	
	Обед																
№302, 2004г. В.Т. Лапина	Каша вязкая из овсяных хлопьев	150/5/ 10	6,12	7,38	26,70	198,00		0,15	0,38	0,00	0,00	0,00	103,01	0,00	0,00	0,00	1,25
№639, 2004г. В.Т. Лапина	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44		0,02	0,80	0,00	0,00	0,00	41,14	0,00	0,00	0,00	0,68
готовая продукция	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,36	13,95	69,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		9,59	7,74	67,61	374,44		0,17	1,18	0,00	0,00	0,00	144,15	0,00	0,00	1,93	
	Всего за 4 день		22,74	16,46	140,35	784,00		0,23	22,61	0,00	0,00	0,00	321,09	0,00	13,50	5,77	

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 5											
№508, 2004г. В.Т. Лапина	Гречка рассыпчатая	150	8,73	2,30	0,95	232,07	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	13,86	0,00	0,00	0,00	4,64	
№508, 2004г. В.Т. Лапина	Птица запеченная	80	23,94	13,53	1,04	120,90	0,000	1,90	0,00	0,00	0,00	28,56	0,00	0,00	5,36	2,15	
№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	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	0,00	21,34	0,00	0,00	0,00	0,62	
готовая продукция	Хлеб пшеничный.	50	4,05	0,60	23,25	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого		37,90	18,76	46,12	577,31	0,23	101,90	0,00	0,00	0,00	63,76	0,00	0,00	5,36	7,41	
	Обед																
№91, 2004 г. Л.С.Корова	Каша вязкая молочная пшеничная.	200	6,44	7,53	25,38	192,00	0,00	1,95	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	0,00	11,60	0,00	0,00	0,00	0,54	
готовая продукция	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,36	13,95	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого		20,87	10,95	52,33	310,28	0,00	7,95	0,00	0,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,00	0,54	
	Всего за 5 день		58,77	29,71	98,45	887,59	0,23	109,85	0,00	0,00	0,00	75,36	0,00	0,00	5,36	7,95	

№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	Б	Ж	У	Эн.цен.ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
	Завтрак						ДЕНЬ 6																				
№27, 2004 г. Л.С.Корова	Борщ с капустой свежей, с мясом и сметаной.	200/8/5	2,82	4,79	7,83	93,69		0,00	7,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№377, 2015г. М.П.Мотильный	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00		0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,36			
№97, 2004г. В.Г. Лашина	Сыр порциями	20	5,30	5,50	0,00	72,00		0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,20			
готовая продукция	Хлеб пшеничный.	50	4,05	0,60	23,25	115,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого		12,30	10,91	46,28	342,69		0,00	10,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	0,56				
	Обед																										
№340, 2004г. В.Г. Лашина	Омлет натуральный.	150	11,78	13,59	4,82	187,40		0,06	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,98		
№508, 2004г. В.Г. Лашина	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	18,98	81,34		0,02	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62		
готовая продукция	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,36	13,95	69,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		14,89	14,23	37,75	337,74		0,08	100,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60		
	Всего за 6 день		27,19	25,14	84,03	680,43		0,08	111,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	3,16				

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																	
№516, 2004г. В.Т. Лашкина	Макаронны отварные	150	5,36	0,55	0,86	157,47	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	7,81	
	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	
№684/685, 2004г. В.Т. Лашкина	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,00	0,54	
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	0,60	23,25	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого		30,76	13,21	50,61	473,75	0,06	6,35	0,00	0,00	0,00	0,00	20,60	0,00	0,00	0,00	8,35	
	Обед																	
№311, 2004г. В.Т. Лашкина	Каша рисовая жидкая с маслом и сахаром	150/5/ 15	3,75	6,15	22,73	161,25	0,05	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	91,52	0,00	0,00	0,00	0,30	
№684/685, 2004г. В.Т. Лашкина	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,00	0,54	
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,36	13,95	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого		18,18	9,57	49,68	279,53	0,05	6,17	0,00	0,00	0,00	0,00	103,12	0,00	0,00	0,00	0,84	
	Всего за 7 день		48,94	22,78	100,29	753,28	0,11	12,52	0,00	0,00	0,00	0,00	123,72	0,00	0,00	0,00	9,19	

Дарсент, 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					
							ДЕНЬ 8											
№132, 2004г. В.Т. Лашина	Рассольник ленинградский	250/25/1 0	2,35	6,55	24,56	149,00	0,00	12,66	0,00	19,30	0,00	29,66	1,15					
№639, 2004г. В.Т. Лашина	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 пшеничный.	50	4,05	0,60	23,25	115,00	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		8,04	7,75	89,47	441,74	0,02	28,46	0,00	84,44	0,00	43,16	5,13					
	Обед																	
№181, 2005г. М.П.Могильный	Каша жидкая молочная из манной крупы	160	5,80	8,70	26,19	205,60	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
№693, 2004г. В.Т. Лашина	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. Лашина	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 пшеничный.	30	2,43	0,36	13,95	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Итого		17,73	18,18	57,42	465,26	0,14	1,90	0,00	352,94	0,00	10,00	0,74					
	Всего за 8 день		25,77	25,93	146,89	907,00	0,16	30,36	0,00	437,38	0,00	53,16	5,87					

Рецепт, сборник	Присем 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 9											
	Завтрак																	
№492, 2004г. В.Т. Лапшина	Плов из птицы.	230	23,00	21,25	38,48	337,00		0,28	0,60	0,00	43,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,09	
№508, 2004г. В.Т. Лапшина	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	0,00	0,00	0,62	
готовая продукция	Хлеб пшеничный.	50	4,05	0,60	23,25	115,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого		27,73	22,13	80,71	533,34		0,30	100,60	0,00	64,76	0,00	0,00	0,00	0,00	2,71		
	Обед																	
№96, 2004 г. Л.С.Корова	Каша вязкая молочная пшеница	200	7,01	8,09	28,39	213,00		0,00	1,95	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	14,20	0,00	0,00	0,00	2,40	0,36	0,00	
готовая продукция	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,36	13,95	69,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого		9,57	8,47	57,54	344,00		0,00	4,78	0,00	14,20	0,00	0,00	0,00	2,40	0,36		
	Всего за 9 день		37,30	30,60	138,25	877,34		0,30	105,38	0,00	78,96	0,00	0,00	0,00	2,40	3,07		

№ рецепта, 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					
№87, 2012г. М.П.Могильный.	Суп с рыбными консервами	200	6,90	6,70	11,50	134,00	ДЕНЬ 10	0,08	2,39	124,00	57,81	96,45	30,91	0,42				
№693, 2004г. В.Т. Лапина	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				
готовая продукция	Хлеб пшеничный.	50	4,05	0,60	23,25	115,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого		15,15	10,92	52,03	367,66		0,14	3,99	124,00	210,75	96,45	30,91	0,96				
	Обед																	
№207, 2012г. М.П.Могильный.	Макароны, запеченные с сыром.	150	8,15	4,13	33,41	203,50		0,05	0,01	11,40	62,90	63,92	8,35	0,68				
№508, 2004г. В.Т. Лапина	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				
готовая продукция	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,36	13,95	69,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого		11,26	4,77	66,34	353,84		0,07	100,01	11,40	84,24	63,92	8,35	1,30				
	Всего за 10 день		26,41	15,69	118,37	721,50		0,21	104,00	135,40	294,99	160,37	39,26	2,26				