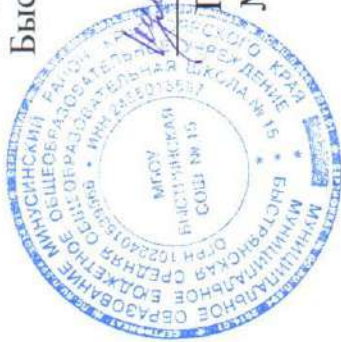


Утверждаю  
Директор МБОУ  
Быстрянской СОШ № 15



*Кулешова*  
В.В.Кулешова

Приказ от 30.09.2024  
№ 01-06-61

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

Возрастная категория: с 6 до 10 лет

Сезон: весенне-летний







Адресит, 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					
	<b>Завтрак</b>																	
№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	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	0,00				
№684/685, 2004г. В.Г. Лапина	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,00	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				
	<b>Итого</b>		<b>32,45</b>	<b>22,42</b>	<b>58,14</b>	<b>493,12</b>	<b>0,00</b>	<b>25,16</b>	<b>0,00</b>	<b>55,34</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>28,77</b>	<b>1,62</b>				
	<b>Обед</b>																	
№96, 2004 г. Л.С.Корова	Каша вязкая молочная пшениная	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				
№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	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	0,00				
	<b>Итого</b>		<b>12,61</b>	<b>11,13</b>	<b>58,24</b>	<b>382,60</b>	<b>0,00</b>	<b>3,25</b>	<b>0,00</b>	<b>125,78</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,13</b>				
	<b>Всего за 3 день</b>		<b>45,06</b>	<b>33,55</b>	<b>116,38</b>	<b>875,72</b>	<b>0,00</b>	<b>28,41</b>	<b>0,00</b>	<b>181,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>42,77</b>	<b>1,75</b>				

№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													
						<b>ДЕНЬ 4</b>													
	<b>Завтрак</b>																		
№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	0,00	0,00	0,00
№693, 2004г. В.Т. Лашкина	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	0,00
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
№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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	3,30
	<b>Итого</b>		<b>13,15</b>	<b>8,72</b>	<b>72,74</b>	<b>409,56</b>	<b>0,06</b>	<b>21,43</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>176,94</b>	<b>0,00</b>	<b>13,50</b>	<b>3,84</b>		
	<b>Обед</b>																		
№302, 2004г. В.Т. Лашкина	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	0,00	0,00	103,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25
№639, 2004г. В.Т. Лашкина	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	41,14	0,00	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	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>9,59</b>	<b>7,74</b>	<b>67,61</b>	<b>374,44</b>	<b>0,17</b>	<b>1,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>144,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,93</b>		
	<b>Всего за 4 день</b>		<b>22,74</b>	<b>16,46</b>	<b>140,35</b>	<b>784,00</b>	<b>0,23</b>	<b>22,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>321,09</b>	<b>0,00</b>	<b>13,50</b>	<b>5,77</b>		



Маркетт., 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						
	<b>Завтрак</b>																		
№508, 2004г. В.Т. Лапшина	Гречка рассыпчатая	150	8,73	2,30	0,95	232,07	0,21	0,00	0,00	0,00	13,86	0,00	0,00	0,00	4,64				
№508, 2004г. В.Т. Лапшина	Птица запеченная	80	23,94	13,53	1,04	120,90	0,000	1,90	0,00	28,56	0,00	0,00	0,00	5,36	2,15				
№347, 2011г. Мотильный	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. 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	0,62				
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				
	<b>Итого</b>		<b>37,90</b>	<b>18,76</b>	<b>46,12</b>	<b>577,31</b>	<b>0,23</b>	<b>101,90</b>	<b>0,00</b>	<b>63,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,36</b>	<b>7,41</b>				
	<b>Обед</b>																		
№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				
№684/685, 2004г. В.Т. Лапшина	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,00	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				
	<b>Итого</b>		<b>20,87</b>	<b>10,95</b>	<b>52,33</b>	<b>310,28</b>	<b>0,00</b>	<b>7,95</b>	<b>0,00</b>	<b>11,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,54</b>				
	<b>Всего за 5 день</b>		<b>58,77</b>	<b>29,71</b>	<b>98,45</b>	<b>887,59</b>	<b>0,23</b>	<b>109,85</b>	<b>0,00</b>	<b>75,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,36</b>	<b>7,95</b>				

Даренгт., 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							
	<b>Завтрак</b>																			
№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
№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	0,00	14,20	0,00	2,40	0,36				
№97. 2004г. В.Т. Лашина	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	0,20				
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				
	<b>Итого</b>		<b>12,30</b>	<b>10,91</b>	<b>46,28</b>	<b>342,69</b>	<b>0,00</b>	<b>10,93</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>214,20</b>	<b>0,00</b>	<b>12,40</b>	<b>0,56</b>				
	<b>Обед</b>																			
№340. 2004г. В.Т. Лашина	Омлет натуральный.	150	11,78	13,59	4,82	187,40	0,06	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	151,23	0,00	0,00	1,98				
№508. 2004г. В.Т. 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	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	0,00	0,00	0,00				
	<b>Итого</b>		<b>14,89</b>	<b>14,23</b>	<b>37,75</b>	<b>337,74</b>	<b>0,08</b>	<b>100,27</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>172,57</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,60</b>				
	<b>Всего за 6 день</b>		<b>27,19</b>	<b>25,14</b>	<b>84,03</b>	<b>680,43</b>	<b>0,08</b>	<b>111,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>386,77</b>	<b>0,00</b>	<b>12,40</b>	<b>3,16</b>				



Рецепт, сборник	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Энцел.ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>						<b>ДЕНЬ 7</b>										
№516, 2004г. В.Т. Лапшина	Макаронны отварные	150	5,36	0,55	0,86	157,47		0,06	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
№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
№684/683, 2004г. В.Т. Лапшина	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.	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
	<b>Итого</b>		<b>30,76</b>	<b>13,21</b>	<b>50,61</b>	<b>473,75</b>		<b>0,06</b>	<b>6,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,35</b>
	<b>Обед</b>																
№311, 2004г. В.Т. Лапшина	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	91,52	0,00	0,00	0,00	0,30
№684/685, 2004г. В.Т. Лапшина	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
	<b>Итого</b>		<b>18,18</b>	<b>9,57</b>	<b>49,68</b>	<b>279,53</b>		<b>0,05</b>	<b>6,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>103,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,84</b>
	<b>Всего за 7 день</b>		<b>48,94</b>	<b>22,78</b>	<b>100,29</b>	<b>753,28</b>		<b>0,11</b>	<b>12,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>123,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,19</b>



Директ.- 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				
							<b>ДЕНЬ 8</b>										
№132, 2004г. В.Т. Латвия	Рассольник ленинградский	250/25/1 0	2,35	6,55	24,56	149,00	0,00	12,66	0,00	19,30	0,00	0,00	29,66	1,15			
№639, 2004г. В.Т. Латвия	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	0,00	0,68			
	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			
№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	0,00	13,50	3,30			
	<b>Итого</b>		<b>8,04</b>	<b>7,75</b>	<b>89,47</b>	<b>441,74</b>	<b>0,02</b>	<b>28,46</b>	<b>0,00</b>	<b>84,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>43,16</b>	<b>5,13</b>			
	<b>Обед</b>																
№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	0,00			
№693, 2004г. В.Т. Латвия	Какао с молоком.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	0,06	1,60	0,00	152,94	0,00	0,00	0,00	0,54			
№97, 2004г. В.Т. Латвия	Сыр порциями	20	5,30	5,50	0,00	72,00	0,00	0,30	0,00	200,00	0,00	0,00	10,00	0,20			
	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			
	<b>Итого</b>		<b>17,73</b>	<b>18,18</b>	<b>57,42</b>	<b>465,26</b>	<b>0,14</b>	<b>1,90</b>	<b>0,00</b>	<b>352,94</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,74</b>			
	<b>Всего за 8 день</b>		<b>25,77</b>	<b>25,93</b>	<b>146,89</b>	<b>907,00</b>	<b>0,16</b>	<b>30,36</b>	<b>0,00</b>	<b>437,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>53,16</b>	<b>5,87</b>			

№ рецепта, сборник	Принем 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				
							<b>ДЕНЬ 9</b>										
	<b>Завтрак</b>																
№492, 2004г. В.Т. Лашина	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	2,09	
№508, 2004г. В.Т. Лашина	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	0,62	
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	
	<b>Итого</b>		<b>27,73</b>	<b>22,13</b>	<b>80,71</b>	<b>533,34</b>		<b>0,30</b>	<b>100,60</b>	<b>0,00</b>	<b>64,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,71</b>	
	<b>Обед</b>																
№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	0,00	0,00	
№377, 2015г. М.П.Могильная	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	
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	
	<b>Итого</b>		<b>9,57</b>	<b>8,47</b>	<b>57,54</b>	<b>344,00</b>		<b>0,00</b>	<b>4,78</b>	<b>0,00</b>	<b>14,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,40</b>	<b>0,36</b>	
	<b>Всего за 9 день</b>		<b>37,30</b>	<b>30,60</b>	<b>138,25</b>	<b>877,34</b>		<b>0,30</b>	<b>105,38</b>	<b>0,00</b>	<b>78,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,40</b>	<b>3,07</b>	

