

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ

с.Сергеевка Н.Г.Галайда



		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1																
2																
3																
4	Десятидневное меню (обед) для организации питания детей 11-18 лет в МКОУ СОШ с.Сергеевка ПМР															
5																
6			меню для детей 11-18 лет					Витамины				Минеральные вещества				№
7	№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	белки г.	жиры г.	Углевод г.	Энерг.цен ккал	B1,мг	C,мг	A,мг	E,мг	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	рецептур
8	Первый день															
9	обед															
10		Суп по-домашнему	250	6,2	5,9	24,2	186	10	0,2	0	0,2	35	47,3	19	0,9	128
11		Макароны отварные с маслом	185	3,7	3,3	19,7	221,4	0,06	0	38	0,8	14	8	56	1,2	256
12		Соус молочный к блюдам	30	0,2	1,8	2,1	22,3	0,06	6,6	0	0,5	12,7	13,2	95,7	1,4	405
13		Биточки из курицы (особые)	100	15,2	13,6	13,5	172	0,03	0,09	0,04	0	23	129,4	12,1	0,34	347
14		Огурец консервированный (порциями)	100	0,8	0,1	1,7	11	0,02	2,5	0	0,1	23,2	14,1	24,2	0,6	149
15		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	
16		Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	0,02	0,2	15,2	0,08	108	21,3	85,4	0,58	463
17		Итого обед:	905				818,8									
18	Второй день															
19	обед															
20		Свекольник с мясом и со сметаной	260	9,3	18,9	41,3	129	0,06	7,9	0,01	2,4	34,6	28,25	61,25	1,45	98
21		Картофельное пюре	180	5	7	11	146	0,14	4	36	0,2	48	30	90	100	377
22		Соус томатный	30	0,2	1,8	2,1	22,3	0,06	6,6	0	0,5	12,7	13,2	95,7	1,4	419
23		Котлета "Школьная" мясная	100	15,3	11	13,3	213	0,14	0	30	1,4	50	21	136	2,07	347
24		Морковь, тушенная с черносливом	100	1,4	3,8	15,8	103	0,05	1,6	19	0,7	34	44	54	1,02	167
25		Компот их сухофр с вит С	200	0,6	0,1	20,1	94	0,01	0,2	0	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	495
26		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	
27		Итого обед:	910				791,3									
28	Третий день															
29	обед															
30		Суп картофельный с макарон изделиям	250	6,2	3,7	18,4	118,6	0,2	0,2	1,38	0	184,4	339,4	40,3	2,7	129
31		Жаркое по-домашнему(карт.и мясо)	280	30,9	32	27,8	422	0,18	15	24	0,6	31	54	209	3,36	328
32		Свекла, тушенная с курагой или яблокам	100	3,5	9,7	20,8	92	0,02	0,7	26,6	6	41	19,5	41	1,22	170
33		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	
34		Кисель из конц. на плод.ягодн. экст	200	0,4	0	36,3	159	0,22	0	0	0	21,85	15,87	2,25	0,43	484
35	Четвертый день															
36	обед															
37		Борщ с капустой с мясом и сметаной	265	5,4	5,7	15,6	135	2,19	0,06	0,02	0,56	46,13	69,87	15,49	1,91	95
38		Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	7,4	45	252,4	0,25	0	0,03	0	19,76	271,9	11,1	2	202
39		Соус белый основной (на воде)	30	0,2	1,8	2,1	22,3	0,06	6,6	0	0,5	12,7	13,2	95,7	1,4	418
40		Биточек рыбный из минтая	100	13,1	11,5	9,3	205	0,64	0,1	0,02	1,56	48,26	110	21,42	0,7	307
41		Морковь в молоч. соусе с зел горошком	100	0,9	5	14,2	50	1,8	0	0	2,1	17,8	31,6	12,5	0,8	14
42		Чай с сахар и лимоном	205	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	459
43		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	
44		Итого обед:	920				809,7									
45	Пятый день															
								B1,мг	C,мг	A,мг	E,мг	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	рецептур

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
46	обед	Суп гороховый с мясом	270	6,1	8,3	30,2	220	1,72	0,25	0,02	0,41	82	64,4	13,87	0,8	113	
47		Рис отварной	180	4,1	5,6	45,3	219,4	0,09	0	0,04	0	11,82	81,26	11,7	0,07	385	
48		Тефтели в томат соусе	80	9,9	13,1	9,3	172	0,03	0,09	0,04	0	23	129,4	12,1	0,34	350	
49		Огурец консервированный (порциями)	100	0,8	0,1	1,7	11	0,02	2,5	0	0,1	23,2	14,1	24,2	0,6	149	
50		Компот из плодов или ягод свежих	200	0,3	0,1	29,8	122	0	0,4	0	0	31,82	15,4	6	1,25	486	
51		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6		
52		Итого обед:	870				828,4										
53	Шестой день																
54	обед							B1,мг	C,мг	A,мг	E,мг	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	рецептур	
55		Рассольник домашний	250	5,03	11,03	32,38	149,6	0,1	11,5	0,025	0,27	44,9	70,25	31,35	1,07	100	
56		Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	7,4	45	252,4	0,25	0	0,03	0	19,76	271,9	11,1	2	202	
57		Соус томатный	30	0,2	1,8	2,1	22,3	0,06	6,6	0	0,5	12,7	13,2	95,7	1,4	419	
58		Котлета мясная "Школьная"	100	15,3	11	13,3	213	0,14	0	30	1,4	50	21	136	2,07	347	
59		Овощи консервированные (порциями)	100	0,8	0,1	1,7	11	0,02	2,5	0	0,1	23,2	14,1	24,2	0,6	149	
60		Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	459	
61		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6		
62		Итого обед:	905				793,3										
63	Седьмой день																
64	обед																
65		Суп картофельный с крупой	250	4,2	6,7	14,3	100	2,04	0,06	0,05	0,1	24,94	92,63	8,53	0,5	114	
66		Плов	250	22,3	21,15	50,41	477,47	0,21	8,97	24	0	31,1	337	22,86	0,88	330	
67		Икра кабачковая (пром.произв)	100	1,9	8,9	7,7	118	0,02	7	0	3,1	41	15	37	0,7	150	
68		Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	26,3	80	0	0	0	0	0	0	0	0	495	
69		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6		
70		Итого обед:	840				859,47										
71	Восьмой день																
72	обед							B1,мг	C,мг	A,мг	E,мг	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	рецептур	
73		Суп с сайрой	250	8,6	3,4	16	115	0,1	7,11	0,12	0	45,3	17,35	0,17	7,11	122	
74		Рагу из овощей с кашей	180	5,7	7,37	21,8	176	0,1	8	30	0,4	92	41	122	1,04	180	
75		Мясо отварное (куриное)	100	14,1	13,4	6,3	194	2,6	0,1	0,02	1,3	90,4	208	9,3	1,3	318	
76		Кисель из конц. на плод.ягодн. экст	200	0,4	0	36,3	159	0,22	0	0	0	21,85	15,87	2,25	0,43	484	
77		Мучное изделие промышлен. произв.	30	4,3	8	28,8	179	0,05	0	39,5	0,7	9,8	6	31,9	0,45	543	
78		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6		
79		Итого обед:	800				907										
80																	
81	Девятый день																
82	обед																
83		Суп гороховый с мясом	250	6,1	8,3	30,2	220	1,72	0,25	0,02	0,41	82	64,4	13,87	0,8	113	
84		Картофельное пюре	180	5	7	11	146	0,14	4	36	0,2	48	30	90	100	377	
85		Печень в сметанном соусе	100	10,8	4,05	4,2	225	0,06	0,82	19	0,4	23	21	113	0,59	359	
86		Винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	2	136,8	21,2	0,2	47	
87		Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	457	
88		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6		
89		Итого обед:	870				824										
90																	
91																	
92	Десятый день																

