



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ

с.Сергеевка Н.Г.Галайда

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
1																	
2																	
3																	
4	Десятидневное меню(завтрак) для организации питания детей 7-11 лет с ОВЗ и детей-инвалидов в МКОУ СОШ с.Сергеевка ПН																
5			меню для детей 1-4 классов				Витамины				Минеральные вещества				№		
6	№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	белки г.	жиры г.	Углево. г.	Энерг.це ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	рецептур	
7	Первый день																
8	завтрак																
9		Суп молочный с крупой	250	9,5	7,4	45	252,4	0,25	0	0,03	0	19,76	271,9	11,1	2	202	
10		Бутерброд с сыром и маслом	35	5,2	7,8	7,4	121	0,02	0,1	52	0,28	158	11	103	0,28	64	
11		Какао с молоком	200	3,8	3,7	18,1	121	0,7	0	0	0	177	133,7	0	0,1	462	
12		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		
13		Мучное изделие пром произв.	30	2,4	2,4	18,1	120	0,4	0	0	0	186,6	136,8	21,2	0,2	582	
14		Яблоко	250	0,4	0,4	9,8	88	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82	
15	Дополнительное питание																
16		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07		
17		Итого:	1005				892,4										
18	Второй день																
19	завтрак																
20		Макаронны отварные с маслом	155	4,8	3	36,7	193	0	0,05	0,1	0,81	18,26	52,6	6,85	0,71	256	
21		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	
22		Биточки из курицы	90	15,2	13,6	13,5	219	0,03	0,09	0,04	0	23	129,4	12,1	0,34	347	
23		Будерброд с сыром	25	3,6	6,5	5	93	0,01	0,1	42	0,2	108	7	71	0,19	65	
24		Кисель из плодовых концентрат	200	0,4	0	36,3	159	0,22	0	0	0	21,85	15,87	2,25	0,43	484	
25		Огурец консервированный (порция)	60	0,8	0,1	1,7	11	0,02	2,5	0	0,1	23,2	14,1	24,2	0,6	149	
26		Апельсин	250	0,4	0,4	9,8	88	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82	
27	Дополнительное питание																
28		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07		
29		Итого:	1010				891,3										
30	Третий день																
31	завтрак																
32		Плов	200	22,3	21,15	50,41	447,7	0,21	8,97	24	0	31,1	337	22,86	0,88	330	
33		Морковь, тушенная с черносливом	60	1,4	3,8	15,8	103	0,05	1,6	19	0,7	34	44	54	1,02	167	
34		Компот из плодов или ягод сушенны	200	0,3	0,1	29,8	122	0	0,4	0	0	31,82	15,4	6	1,25	495	
35		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		
36		Банан	250	0,4	0,4	9,8	88	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
37		Дополнительное питание															
38		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07		
39		Итого:	950				950,7										
40		Четвертый день															
41		завтрак															
42		Гречка отварная рассыпчатая	150	9,5	7,4	45	232,4	0,25	0	0,03	0	19,76	271,9	11,1	2	202	
43		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	
44		Биточек рыбный из минтая	90	13,1	11,5	9,3	205	0,64	0,1	0,02	1,56	48,26	110	21,42	0,7	307	
45		Морковь в молоч. соусе с зел горошек	60	0,9	5	14,2	50	1,8	0	0	2,1	17,8	31,6	12,5	0,8	14	
46		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	
47		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		
48		Груша	250	0,4	0,4	9,8	88	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82	
49		Печенье в инд упк пром произв	25	2,5	2,7	15,5	104	0,02	0	2,5	1,5	8	5	25	0,5	582	
50		Дополнительное питание															
51		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07		
52		Итого:	1050				952,7										
53		Пятый день															
54		завтрак															
55		Картофельное пюре	150	4,8	0,66	7,33	182,66	11,6	0,15	0,06	0,15	40,5	70,5	12,5	1	377	
56		Тефтели мясная с рисом "Ежик"	90	9,9	13,1	9,3	172	0,03	0,09	0,04	0	23	129,4	12,1	0,34	350	
57		Свекла, тушеная с курагой или ябло	60	3,5	9,7	20,8	92	0,02	0,7	26,6	6	41	19,5	41	1,22	170	
58		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		
59		Кисель из плодовых концентрат	200	0,4	0	36,3	159	0,22	0	0	0	21,85	15,87	2,25	0,43	484	
60		Сок натуральный инд упк	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	501	
61		Шоколад	15	5	23	63	110	0,04	0	5	2,5	15	10	45	1,1		
62		Дополнительное питание															
63		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07		
64		Итого:	955				991,66										
65		Шестой день															
66		завтрак															
67		Макаронные изделия отварные	150	4,8	3	36,1	193	0	0,05	0,1	0,81	18,26	52,5	6,85	0,71	256	
68		Голень куриная отварная	90	14,1	13,4	6,3	194	2,6	0,1	0,02	1,3	90,4	208	9,3	1,3	318	
69		Икра кабачковая (пром.произв)	60	1,9	8,9	7,7	118	0,02	7	0	3,1	41	15	37	0,7	150	
70		Компот из плодов или ягод сушенны	200	0,3	0,1	29,8	122	0	0,4	0	0	31,82	15,4	6	1,25	495	
71		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		

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
72		Мандарин	250	0,4	0,4	9,8	88	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82	
73		Дополнительное питание															
74		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07		
75	Седьм	Итого:	990				905										
76		завтрак															
77																	
78		Рис отварной	150	4,1	5,6	45,3	219,4	0,09	0	0,04	0	11,82	81,26	11,7	0,07	385	
79		Котлета мясная "Школьная"	90	13,5	11,8	13,6	218	0,71	0,03	0	0,23	17,6	135,5	10,36	0,71	347	
80		Соус молочный к блюдам	30	1,88	4,94	4	22	0,02	0,16	2,7	0,12	5,25	0,65	0,38	0,12	405	
81		Овощи консервированные (порциями)	60	0,8	0,1	1,7	11	0,02	2,5	0	0,1	23,2	14,1	24,2	0,6	149	
82		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	
83		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		
84		Яблоко	250	0,4	0,4	9,8	88	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82	
85		Дополнительное питание															
86		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07		
87	Восьм	Итого:	1020				870,4										
88		завтрак															
89																	
90		Жаркое по-домашнему(карт.и мясо)	250	30,9	32	27,8	466	0,13	0,91	0,12	0	78,07	228,41	25,34	0,48	328	
91		Винегрет овощной	60	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	2	136,8	21,2	0,2	47	
92		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		
93		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	
94		Шоколад	50	15	46	83	180	0,04	0	5	2,5	15	10	45	1,1		
95		Дополнительное питание															
96		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07		
97	Девят	Итого:	805				985										
98		завтрак															
99																	
100		Картофельное пюре	150	4,8	0,66	7,33	182,66	7,3	0,2	0,1	2	15	75,8	26,3	1	377	
101		Печень в сметанном соусе	90	10,8	4,05	4,2	225	0,06	0,82	19	0,4	23	21	113	0,59	359	
102		Мучное изделие пром произв.	30	2,4	2,4	18,1	120	0,4	0	0	0	186,6	136,8	21,2	0,2		
103		Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	457	
104		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		
105		Йогурт инв. упк	90	2,8	3	4	50	0,04	0,7	20	0	170	14	90	0,1	470	
106		Шоколад	15	5	23	63	110	0,04	0	5	2,5	15	10	45	1,1		
107		Дополнительное питание															

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
108		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07		
109	Десят	Итого:	815				938,66										
110		завтрак															
111																	
112		Макароны отварные с маслом	155	6,2	5,6	42,2	216,5	0,08	0	0,02	0	6,4	70,6	9	0,32	256	
113		Гуляш мясной	90	12,2	16,9	4,9	221	0,19	0,04	0,05	1,91	11,66	149,27	11,26	1,39	327	
114		Будерброд с сыром	45	6,7	8,4	15,9	101	0,14	0,04	0,18	0,07	259,65	216,14	10,39	0,7	63	
115		Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	457	
116		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		
117		Печенье в инд упк пром произв	50	4,5	4,7	34,4	208	0,04	0	5	2,5	15	10	45	1,1	582	
118		Дополнительное питание															
119		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07		
120		Итого:	780				997,5										