

<p style="text-align: right;">УТВЕРЖДАЮ            Директор МКОУ СОШ            с.Сергеевка <i>Н.Г.Галайда</i></p>															
Десятидневное меню (завтрак) для организации питания детей 7-11 лет в МКОУ СОШ с.Сергеевка ПМР															
№ рецепта	Наименование блюд	меню для детей 1-4 классов					Витамины				Минеральные вещества				Калории
		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	
<b>Первый день</b>															
<b>завтрак</b>															
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	
<b>Дополнительное питание</b>															
15	Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07	
16	<b>Итого:</b>	755				804,4									
<b>Второй день</b>															
<b>завтрак</b>															
19	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
20	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
21	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
22	Будерброд с сыром	25	3,6	6,5	5	93	0,01	0,1	42	0,2	108	7	71	0,19	65
23	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
24	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
<b>Дополнительное питание</b>															
26	Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07	
27	<b>Итого:</b>	760				803,3									
<b>Третий день</b>															
<b>завтрак</b>															
30	Плов	200	22,3	21,15	50,41	447,7	0,21	8,97	24	0	31,1	337	22,86	0,88	330
31	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
32	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
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	
<b>Дополнительное питание</b>															
35	Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07	
36	<b>Итого:</b>	700				862,7									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
37	<b>Четвертый день</b>																
38	<b>завтрак</b>																
39		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	
40		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	
41		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	
42		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	
43		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	
44		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		
45		<b>Дополнительное питание</b>															
46		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07		
47		<b>Итого:</b>	775				760,7										
48	<b>Пятый день</b>																
49	<b>завтрак</b>																
50		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	
51		Тефтеля 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	
52		Свекла, тушенная 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	
53		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		
54		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	
55		<b>Дополнительное питание</b>															
56		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07		
57		<b>Итого:</b>	740				795,66										
58	<b>Шестой день</b>																
59	<b>завтрак</b>																
60		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	
61		Голень куринная 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	
62		Икра кабачковая (пром.произв)	60	1,9	8,9	7,7	118	0,02	7	0	3,1	41	15	37	0,7	150	
63		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	
64		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		
65		<b>Дополнительное питание</b>															
66		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07		
67		<b>Итого:</b>	740				817										
68	<b>Седьмой день</b>																
69	<b>завтрак</b>																
70		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	
71		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	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
72		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	
73		Овощи консервированные (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	
74		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	
75		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		
76		<b>Дополнительное питание</b>															
77		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07		
78		<b>Итого:</b>	770				782,4										
79		<b>Восьмой день</b>															
80		<b>завтрак</b>															
81		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	
82		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	
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		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	
85		<b>Дополнительное питание</b>															
86		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07		
87		<b>Итого:</b>	755				805										
88		<b>Девятый день</b>															
89		<b>завтрак</b>															
90		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	
91		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	
92		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		
93		Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	457	
94		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		
95		<b>Дополнительное питание</b>															
96		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07		
97		<b>Итого:</b>	710				778,66										
98		<b>Десятый день</b>															
99		<b>завтрак</b>															
100		Макаронны 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	
101		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	
102		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	
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		<b>Дополнительное питание</b>															
106		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07		
107		<b>Итого:</b>	730				789,5										