

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1																
2																
3																
4																
5		Циклическое десятидневное меню (завтрак и обед) для организации питания детей с дневным пребыванием в МКОУ СОШ с.Сергеевка ПМР														
6		меню для детей 11-18 лет														
7	№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции в граммах	белки г.	жиры г.	Углеводы г.	Энерг.цен ккал	В1,мг	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур
8	<i>Первый день</i>								С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	
9	<i>завтрак</i>															
10		Пельмени отварные п/ф с маслом	200/10	7,7	8,9	40,7	269	0,8	0,3	0,5	0,4	240,3	225	29,5	0,5	519
11		Хлеб пшеничный	30	1,8	0,74	12,53	63	0,06	0	0,053	1,38	11,21	42,41	7,28	0,45	
12		Сыр	15	4,9	6,16	1,93	48	0,08	0,04	0,13	1,31	248,44	173,73	3,11	0,25	
13		упак	200	0,6	0,2	33,5	138	0	0	0	0	50	44	0	0	501
14		Яблоко свежее	165	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0,03	0	16	11	9	2,2	82
15		<b>Итого завтрак:</b>	<b>625</b>	<b>15,4</b>	<b>16,4</b>	<b>98,46</b>	<b>562</b>									
16	<i>обед</i>															
17		Суп по-домашнему	250/20	6,9	6,5	25,6	196	12	0,3	0	0,3	37	48,5	21	0,11	128
18		Макаронные отварные с маслом	180/10	6,2	5,6	42,2	216,5	0,08	0	0,02	0	6,4	70,6	9	0,32	256
19		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
20		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
21		Морковь, тушеная с черносливом	100	1,4	3,8	15,8	103	0,05	1,6	19	0,7	34	44	54	1,02	167
22		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	
23		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	61	0	0	0	0	3,6	17,4	3,8	0,6	457
24		Шоколад	30	2,26	11,8	17,5	183									
25		<b>Итого обед:</b>	<b>960</b>	<b>35,06</b>	<b>44,08</b>	<b>148,44</b>	<b>1037,8</b>									
26		<b>Всего за день:</b>	<b>1585</b>	<b>50,46</b>	<b>60,48</b>	<b>246,90</b>	<b>1599,8</b>									
27	<i>Второй день</i>															
28	<i>завтрак</i>															
29		Оладьи с джемом	150/30	16,2	10,7	40,2	364	0,6	0,1	0,3	0,7	248,7	205	34	0,7	526
30		Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15,04	61	0	0	0	0	3,6	17,4	3,8	0,6	459
31		Апельсин	250	0,6	0,6	12,8	54	0,03	10	0,03	0	16	11	9	2,2	82
32		Фруктовый йогурт	200	6,54	5	22,6	162									
33		<b>Итого завтрак:</b>	<b>835</b>	<b>23,54</b>	<b>16,3</b>	<b>90,64</b>	<b>641</b>									470
34	<i>обед</i>															



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
35		Свекольник с мясом и со сметаной	250/20/10	5,7	5,4	14,5	129	6,45	0,06	0,01	56	34,6	76,84	21,16	1	98
36		Картофельное пюре	180	3,9	4,9	22,3	146	11,6	0,15	0,06	0,15	40,5	70,5	12,5	1	377
37		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
38		Котлета мясная "Школьная"	80	13,5	11,8	13,6	218	0,71	0,03	0	0,23	17,6	135,5	10,36	0,71	347
39		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
40		Компот их сухофр с вит С	200	0,5	0	23,1	94	0,22	0	0	0	21,85	15,87	2,25	0,43	495
41		Шоколад	30	2,26	11,8	17,5	183									
42		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	
43		<b>Итого обед:</b>	<b>910</b>	<b>29,56</b>	<b>36,78</b>	<b>111,5</b>	<b>887,3</b>									
44		<b>Всего за день:</b>	<b>1745</b>	<b>53,1</b>	<b>53,08</b>	<b>202,14</b>	<b>1528,3</b>									
45		<i>Третий день</i>														
46		<i>завтрак</i>														
47		Каша манная молочная	250/10	8,9	8,9	57,5	254	0,12	0,4	0	0,8	253,8	247,8	58,6	2	236
48		Хлеб пшеничный	30	1,8	0,74	12,53	63	0,06	0	0,053	1,38	11,21	42,41	7,28	0,45	1,3
49		Сыр	15	4,9	6,16	1,93	48	0,08	0,04	0,13	1,31	248,44	173,73	3,11	0,25	
50		Какао с молоком	200	3,8	3,7	18,1	121	0,7	0	0	0	186,6	136,8	21,2	0,2	959
51		Груша	100	0,5	0,5	14,2	48	0,03	10	0,03	0	16	11	9	2,2	
52		<b>Итого завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>19,9</b>	<b>20</b>	<b>104,26</b>	<b>534</b>									
53		<i>обед</i>														
54		Суп картофельный с макарон изделиями	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
55		Жаркое домашнему(карт.и мясо)	280	30,9	32	27,8	466	0,13	0,91	0,12	0	78,07	228,41	25,34	0,48	328
56		Икра кабачковая (пром.произв)	100	1,9	8,9	7,7	118	0,02	7	0	3,1	41	15	37	0,7	150
57		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	
58		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
59		Вафля в шоколаде	20	0,9	6	12,4	104									
60		<b>Итого обед:</b>	<b>890</b>	<b>43</b>	<b>51,58</b>	<b>119,3</b>	<b>1049,6</b>									580
61		<b>Всего за день:</b>	<b>1510</b>	<b>62,9</b>	<b>71,58</b>	<b>223,56</b>	<b>1583,6</b>									
62		<i>Четвертый день</i>														
63		<i>завтрак</i>														
64		Суп молочный с макарон.изделиями	250	6,5	5,8	27,5	183	0,7	0	0	0,5	198,7	193,5	7,5	0,5	139
65		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	
66		Мучное изделие пром.производства	30	2,4	2,4	18,1	120	0,4	0	0	0	186,6	136,8	21,2	0,2	543

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
67		Чай с сахаром	205	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	457
68		Мини-рулет" карамельное молоко" в шоколаде	50	3,25	14	25	237									
69		<b>Итого завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>14,95</b>	<b>23,18</b>	<b>102,5</b>	<b>685</b>									<b>580</b>
70	<b>обед</b>															
71		Борщ с капустой с мясом и сметаной	250/10/5	5,4	5,7	15,6	135	2,19	0,06	0,02	0,56	46,13	69,87	15,49	1,91	170
72		Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	7,4	45	252,4	0,25	0	0,03	0	19,76	271,9	11,1	2	388
73		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	760
74		Биточек рыбный из минтая	90	15,2	13,7	11,3	225	0,85	0,3	0,05	1,86	49,8	112	25,47	0,9	510
75		Свекла, тушенная с курагой или яблоками	100	3,5	9,7	20,8	92	0,02	0,7	26,6	6	41	19,5	41	1,22	170
76		упак	200	0,6	0,2	33,5	138	0	0	0	0	50	44	0	0	
77		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	
78		Нектарин	100	0,5	0,5	14,2	58	0,03	10	0,03	0	16	11	9	2,2	
79		<b>Итого обед:</b>	<b>1005</b>	<b>37,6</b>	<b>39,98</b>	<b>159,2</b>	<b>1006,7</b>									
80		<b>Всего за день:</b>	<b>1580</b>	<b>52,55</b>	<b>63,16</b>	<b>261,7</b>	<b>1691,7</b>									
81	<b>Пятый день</b>															
82	<b>завтрак</b>															
83		Каша "Дружба" с маслом	180/25	7,4	9,2	24,9	212	1,7	0,2	0,1	0,3	258,3	217	38,3	0,7	229
84		Хлеб пшеничный	30	1,8	0,74	12,53	63	0,06	0	0,053	1,38	11,21	42,41	7,28	0,45	
85		Сыр	15	4,9	6,16	1,93	48	0,08	0,04	0,13	1,31	248,44	173,73	3,11	0,25	
86		Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,3	37	0	0,28	0	0	20	3,5	1,3	0,29	459
87		Фруктовый йогурт	200	6,54	5	22,6	162									470
88		<b>Итого завтрак:</b>	<b>655</b>	<b>20,74</b>	<b>21,1</b>	<b>71,26</b>	<b>522</b>									
89	<b>обед</b>															
90		Суп гороховый с мясом	250/20	6,1	8,3	30,2	220	1,72	0,25	0,02	0,41	82	64,4	13,87	0,8	113
91		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
92		Тефтели в томат соусе	90	11,9	15,3	10,5	185	0,05	0,011	0,06	0	27	139,5	13,5	0,37	350
93		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
94		Компот из свежих ягод	200	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	486
95		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	
96		Печенье с карамелью в шоколаде"Три-о"	35	2,5	8	25,5	155									
97		<b>Итого обед:</b>	<b>875</b>	<b>28,3</b>	<b>43,18</b>	<b>157,6</b>	<b>974,4</b>									<b>582</b>
98		<b>Всего за день:</b>	<b>1530</b>	<b>49,04</b>	<b>64,18</b>	<b>228,86</b>	<b>1496,4</b>									
99	<b>Шестой день</b>															
100	<b>завтрак</b>															

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
101		Вареники с картофелем пром пр. с маслом	200/10	15,4	9,7	38,2	291	4,17	0,2	0,05	0	79,8	77,97	18,95	2,45	522
102		Хлеб пшеничный	30	1,8	0,74	12,53	63	0,06	0	0,053	1,38	11,21	42,41	7,28	0,45	64
103		Сыр	15	4,9	6,16	1,93	48	0,08	0,04	0,13	1,31	248,44	173,73	3,11	0,25	
104		Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	457
105		Шоколад "Аленка"	25	1,8	8,8	13,1	139									
106		<b>Итого завтрак:</b>	<b>480</b>	<b>24</b>	<b>25,4</b>	<b>80,96</b>	<b>602</b>									
107	<i>обед</i>															
108		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
109		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
110		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
111		Котлета натуральная мясная	90	15,7	13,9	15,8	226	0,75	0,05	0	0,27	19,7	138,6	12,56	0,91	347
112		Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,1	29,8	122	0	0,4	0	0	31,82	15,4	6	1,25	867
113		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	
114		<b>Итого обед:</b>	<b>790</b>	<b>33,43</b>	<b>35,21</b>	<b>141,78</b>	<b>856,3</b>									
115		<b>Всего за день:</b>	<b>1270</b>	<b>57,43</b>	<b>60,61</b>	<b>222,74</b>	<b>1458,3</b>									
116	<i>Седьмой день</i>															
117	<i>завтрак</i>															
118		Вареники с творогом пром пр. со смет	250/10	15,7	15,3	34,3	336	0,51	0,09	0,05	0,7	299	221	30,32	0,77	522
119		Хлеб пшеничный	30	1,8	0,74	12,53	63	0,06	0	0,053	1,38	11,21	42,41	7,28	0,45	73
120		Джем абрикосовый пром произв	20	0,5	3,86	16,77	106	0	0	0	1,08	4,81	26,41	4,48	0,25	
121		Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,3	37	0	0,28	0	0	20	3,5	1,3	0,29	459
122		Яблоко свежее	165	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0,03	0	16	11	9	2,2	82
123		<b>Итого завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>18,5</b>	<b>20,3</b>	<b>82,7</b>	<b>586</b>									
124	<i>обед</i>															
125		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
126		Плов	280	22,3	21,15	50,41	477,47	0,21	8,97	24	0	31,1	337	22,86	0,88	330
127		Морковь в молоч. соусе с зел горошком	60	0,9	5	14,2	50	1,8	0	0	2,1	17,8	31,6	12,5	0,8	14
128		Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	26,3	80	0	0	0	0	0	0	0	0	495
129		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	
130		Фруктовый йогурт	200	6,54	5	22,6	162									470
131		<b>Итого обед:</b>	<b>1030</b>	<b>37,54</b>	<b>38,83</b>	<b>144,51</b>	<b>953,47</b>									
132		<b>Всего за день:</b>	<b>1710</b>	<b>56,04</b>	<b>59,13</b>	<b>227,21</b>	<b>1539,47</b>									
133	<i>Восьмой день</i>															

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
134	<i>завтрак</i>															
135		Каша пшеничная жидкая с маслом	250/10	11,2	9,5	39,8	276	0,7	0	0	0,3	238,5	212	21,9	0,4	390
136		Хлеб пшеничный	30	1,8	0,74	12,53	63	0,06	0	0,053	1,38	11,21	42,41	7,28	0,45	
137		Сыр	15	4,9	6,16	1,93	48	0,08	0,04	0,13	1,31	248,44	173,73	3,11	0,25	
138		Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	943
139		Груша	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0,03	0	16	11	9	2,2	
140		Фруктовый йогурт	200	6,54	5	22,6	162									
141		<b>Итого завтрак:</b>	<b>805</b>	<b>24,94</b>	<b>21,8</b>	<b>101,86</b>	<b>654</b>									
142	<i>обед</i>															
143		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	210
144		Макаронные изделия отв. с маслом	180/10	6,2	5,6	42,2	216,5	0,08	0	0,02	0	6,4	70,6	9	0,32	415
145		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
146		Рагу из овощей с кабачками	60	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	2	136,8	21,2	0,2	178
147		Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	457
148		Печенье пром производства	40	9,1	4,8	4,8	48,8									582
149		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	
150		<b>Итого обед:</b>	<b>870</b>	<b>42,4</b>	<b>34,38</b>	<b>107,8</b>	<b>807,3</b>									
151		<b>Всего за день:</b>	<b>1675</b>	<b>67,34</b>	<b>56,18</b>	<b>209,7</b>	<b>1461,3</b>									
152	<i>Девятый день</i>															
153	<i>завтрак</i>															
154		Каша пшеничная жидкая с маслом	200/10	8,8	9,7	38,5	275	0,59	0,07	0,58	0	223	127	27,4	0,56	390
155		Хлеб пшеничный	30	1,8	0,74	12,53	63	0,06	0	0,053	1,38	11,21	42,41	7,28	0,45	
156		Сыр	15	4,9	6,16	1,93	48	0,08	0,04	0,13	1,31	248,44	173,73	3,11	0,25	
157		Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,3	37	0	0,28	0	0	20	3,5	1,3	0,29	459
158		Йогурт	200	6,54	5	22,6	162									470
159		<b>Итого завтрак:</b>	<b>660</b>	<b>22,14</b>	<b>21,6</b>	<b>84,86</b>	<b>585</b>									
160	<i>обед</i>															
161		Суп гороховый с мясом	250	6,1	8,3	30,2	220	10	0,2	0	0,2	35	47,3	19	0,9	113
162		Картофельное пюре	100	3,5	4,3	18,2	125	7,3	0,2	0,1	2	15	75,8	26,3	1	377
163		Рагу из овощей с кашей	180	5,7	7,37	21,8	176	24,73	0,08	0	3,68	90,97	217,14	34,87	2,79	180
164		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	581
165		упак	200	0,6	0,2	33,5	138	0	0	0	0	50	44	0	0	501
166		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	
167		<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>21</b>	<b>23,55</b>	<b>138,5</b>	<b>863</b>									
168		<b>Всего за день:</b>	<b>1460</b>	<b>43,14</b>	<b>45,15</b>	<b>223,36</b>	<b>1448</b>									
169	<i>Десятый день</i>															

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
170	<b>завтрак</b>															
171		Сырник из творога со сметаной	180	16,2	15,7	31,1	335	0,6	0,1	0,3	0,7	248,3	205	34	0,7	286
172		Какао с молоком	200	3,8	3,7	18,1	121	0,7	0	0	0	177	133,7	0	0,1	959
173		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07	
174		<b>Итого завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>26</b>	<b>24,4</b>	<b>58,6</b>	<b>562</b>									
175	<b>обед</b>															
176		Борщ с картофелем	250	7,46	9,85	21,35	177	0,08	1,14	0,04	0	241,1	201,8	38,1	0,21	95
177		Хлеб пшеничный	30	1,8	0,74	12,53	63	0,06	0	0,053	1,38	11,21	42,41	7,28	0,45	
178		Сыр	15	4,9	6,16	1,93	48	0,08	0,04	0,13	1,31	248,44	173,73	3,11	0,25	
179		Макароны отварные с маслом	180/10	8,2	6,7	44,2	227,6	0,011	0	0,04	0	8,4	75,6	11	0,52	256
180		Гуляш мясной	100	12,2	16,9	4,9	221	0,19	0,04	0,05	1,91	11,66	149,27	11,26	1,39	327
181		Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	457
182		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	
183		Банан	200	2,2	0	31,4	128	0,03	10	0,03	0	16	11	9	2,2	82
184		<b>Итого обед:</b>	<b>1025</b>	<b>39,56</b>	<b>41,33</b>	<b>148,21</b>	<b>1009,6</b>									
185		<b>Всего за день:</b>	<b>1605</b>	<b>65,56</b>	<b>65,73</b>	<b>206,8</b>	<b>1571,6</b>									
186																
187		<b>Итого за весь период:</b>	<b>15630</b>	<b>555,76</b>	<b>595,58</b>	<b>2241,47</b>	<b>14792,47</b>									
188		<b>Среднее значение за пе</b>	<b>1563</b>	<b>55,58</b>	<b>59,56</b>	<b>224,15</b>	<b>1479,25</b>									