

A	B	C	D	E	F	Лист 1	G	H	I	J	K	L	M	N	O	
233																
234																
235	<p style="text-align: right;">Директор МКОУ СОШ с.Сергеевка <i>Н.Г.Галай</i></p> <p style="text-align: center;">Циклическое десятидневное меню (завтрак и обед) для организации питания детей с дневным пребыванием в МБОУ "СОШ" с.Сергеевка ПМО</p>															
236		меню для детей 11-18 лет					Витамины				Минеральные вещества					
237	№ реце	Наименование блюд	Масса порции в граммах	белки г.	жиры г.	Углевод г.	Энерг.цен ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	рецептур
238	Первый день															
239	завтрак															
240		Пельмени отварные п/ф с маслом	180	23,78	15,3	44,15	409,51	0,85	4,2	118	6,8	170	158	1201	17,18	
241		Сок натуральный инд упак	200	0,6	0,2	33,5	380	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	501
242	2-й завтрак															
243		Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82
244		Итого завтрак:	580	25,18	16,3	97,25	877,51									
245	обед															
246		Суп с макаронными изд и картофелем	250	5,8	8,3	24,4	195,5	0,14	7,6	4,7	3,9	32	34	93,5	1,63	129
247		Макаронные изделия отварные	180	7,2	6,42	41,35	240,5	0,04	0	21	0,5	8	5	30	0,7	256
248		Соус томатный	30	0,29	0,9	2,1	22,3	0,06	6,6	0	0,5	12,7	13,2	95,7	1,4	419
249		Биточки из курицы (особые)	100	15,15	10,89	13,17	210,34	0,14	0	30	1,4	50	21	136	2,07	347
250		Морковь, тушенная с черносливом	100	1,18	3,19	13,27	86,8	0,05	1,6	19	0,7	34	44	54	1,02	167
251		Хлеб рженой	40	3,2	0,52	16	82,4	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	
252		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457
253		Итого обед:	900	33,02	30,32	119,59	875,84									
254	Полдник															
255		Блинчики фаршированные творогом	100	6	18	28,00	258									
256		Кисель из конц. плод.или ягодного	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	0	2,9	0,01	484
257		Шок. Батончик с мягкой карам.и нугой	50	1,8	8,8	25,99	192									
258		Итого полдник	350	7,8	26,8	61,49	480									
259		Всего за день:	1830	66	73,42	278,33	2233,35									
260																
261	Второй день															
262	завтрак															
263		Каша молочная с вермешелью	210	7,2	8,1	24,63	200,25	0,38	4,5	233	1,4	817	103	686	2,55	139
264		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,2	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1	
265		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457
266	2-й завтрак															
267		Апельсин	200	0,8	0,8	19,6	88	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82
268		Итого завтрак:	640	10,48	9,24	68,23	396,45									
269	обед															
270		Свекольник	250	9,3	18,9	41,3	186,5	0,24	31,6	0	9,5	147	113	245	5,79	98
271		Картофельное пюре	180	3,51	6,25	7,54	136,5	0,08	2,4	20	0,1	25	16	49	0,55	377



	A	B	C	D	E	F	Лист1 G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
272		Соус белый основной (на воде)	30	0,17	1,11	0,06	12,57	0	0	5,7	0,5	1,62	0,39	1,8	0,02	418
273		Котлеты "Школьные"	100	15,15	10,89	13,17	211,2	0,14	0	30	1,4	50	21	136	2,07	347
274		Огурец консервированный (порциями)	60	0,48	0,06	1,02	11	0,02	2,5	0	0,1	23,2	14,1	24,2	0,6	149
275		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	495
276		Хлеб рженой	40	3,2	-0,52	16	82,4	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	
277		Итого обед:	860	32,41	37,83	99,19	724,17									
278		Полдник														
279		Оладьи	180	14,4	18	72,72	514,8	0,17	0,6	64	3,4	117	25	156	1,3	526
280		Повидло абрикосовое	30	0,78	0,009	3,52	17,3	0,03	15,6	0	0,2	232,4	32,2	100	1,15	
281		Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	0	0	7,9	5	9,1	0,87	459
282		Итого полдник:	410	15,48	18,109	85,74	572,1									
283		Всего за день:	1910	58,37	65,18	253,16	1692,72									
284																
285		Третий день														
286		завтрак														
287		Каша манная молочная жидкая	200	62,2	6,6	31,24	209	0,39	6,9	201	2,6	684	102	612	2,31	230
288		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,2	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1	
289		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	
290		Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	0	0	7,9	5	9,1	0,87	459
291		2-й завтрак														
292		Груша	150	-0,6	0,6	14,7	66	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82
293		Итого завтрак:	595	70,28	13,7	72,07	433,2									
294		обед														
295		Суп картофельный с макарон изделиями	250	2,9	4,15	12,2	98	0,27	15,2	8,5	7,8	64	68	187	3,26	129
296		Жаркое по-домашнему(карт.и мясо)	250	18,8	14,3	25,8	338	0,18	15	24	0,6	31	54	209	3,36	328
297		Икра кабачковая (пром.произв)	60	1,9	8,9	7,7	118	0,02	7	0	3,1	41	15	37	0,7	150
298		Хлеб пшеничный	40	3,04	1,52	19,7	94	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1	
299		Кисель из конц. плод.или ягодного	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	0	2,9	0,01	484
300		Итого обед:	800	26,64	28,87	72,9	678									
301		Полдник														
302		Вафли с мягкой карам. и воздуш. кукур	50	4,5	20	58	423									
303		Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	0	0	7,9	5	9,1	0,87	459
304		Булочка "Смаковница"	100	3	9	35	234									
305		Итого полдник:	350	7,8	29,1	102,5	697									
306		Всего за день:	1745	104,72	71,67	247,47	1808,2									
307																
308		Четвертый день														
309		завтрак														
310		Суп молочный с макарон.изделиями	200	7,2	8,1	24,63	200,25	0,38	4,5	233	1,4	817	103	686	2,55	139
311		Хлеб пшеничный	40	3,04	1,52	19,7	94	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1	
312		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457
313		2-й завтрак														
314		Нектарин	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82

	A	B	C	D	E	F	Лист 1 G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
315		Итого завтрак:	540	10,84	10,12	63,43	376,25									
316		обед														
317		Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75	0,17	32	0	0,56	147	93	196	4,41	95
318		Каша гречневая рассыпчатая	200	12,63	9,51	101,01	377,78	1,4	0	160	4,2	111	933	1403	31,4	202
319		Соус молочный к блюдам	30	0,56	1,48	1,2	20,37	0,2	1,6	270	1,2	525	65	380	1,24	405
320		Биточек рыбный из минтая	100	13,15	1,55	9,9	104,65	0,05	0	13	1	37	18	123	0,42	307
321		Свекла, тушенная с курагой или яблокам	100	2,1	4,07	8,74	77,28	0,04	1,4	53,2	1,2	82	39	82	2,44	170
322		Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	1,7	2,1	0,46	486
323		Хлеб пшеничный	40	3,04	1,52	19,7	94	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1	
324		Итого обед:	920	33,43	22,66	158,6	795,08									
325		Полдник														
326		Мини-рулет "клубничный"	100	5	15	58	390									
327		Сок натуральный инд упак	200	0,6	0,2	33,5	380	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	501
328		Шок батончик с мягкой карам и орехом	50	3,99	11,19	21,99	204									
329		Итого полдник:	350	9,59	26,39	113,49	974									
330		Всего за день:	1810	53,86	59,17	335,52	2145,33									
331																
332		Пятый день														
333		завтрак														
334		Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" ж	200	7,67	9,08	31,2	237	0,84	7,6	213	2,7	791	278	1033	6,23	234
335		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,2	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1	
336		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	
337		Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	0	0	7,9	5	9,1	0,87	459
338		2-й завтрак														
339		Йогурт инд упак	110	6,84	10,8	31,32	250,2									
340		Итого завтрак:	555	21,99	26,38	88,65	645,4									
341		обед														
342		Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,6	14,6	116	0,65	19	70	1	141,3	137,5	357	8,11	113
343		Рис отварной	200	5,25	7,76	55,5	313,35	0,21	0	180	1,9	115	181	558	0,69	385
344		Тефтели из говядины с рисом - "ежики"	100	10,16	7,87	11,74	162,12	0,04	0	16	0,3	37	15	99	0,83	350
345		Морковь в молоч. соусе с зел горошком	100	1,76	1,43	6,13	42,84	0,05	1,7	9,9	0,3	51	31,3	64,2	0,6	168
346		Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	1,7	2,1	0,46	486
347		Хлеб рженой	40	3,2	0,52	16	82,4	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	
348		Итого обед:	890	26,77	21,28	115,07	762,71									
349		Полдник														
350		Пироженное "Капелька медовая" пром.п	100	5	11,1	59,7	237,2									
351		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	495
352		Шок. Батончик с мягкой карам.и нугой	50	1,8	8,8	25,99	192									
353		Итого полдник	350	7,4	20	105,79	513,2									
354		Всего за день:	1795	56,16	67,66	309,51	1921,31									
355																
356		Шестой день														
357		завтрак														

	A	B	C	D	E	F	Лист	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
358		Вареники с картоф. пром произв с масл	200	17,78	13,1	56,32		422,76	0,09	0	31	0,9	14	8	48	0,58	
359		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3		38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457
360		2-й завтрак															
361		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7		66	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82
362		Итого завтрак:	550	18,58	13,8	80,32		526,76									
363		<i>обед</i>															
364		Рассольник ленинградский	250	2,63	5,1	13,25		109,5	0,36	28,4	0	9,4	67	102	244	3,43	100
365		Каша гречневая рассыпчатая	200	12,63	9,51	101,01		377,78	1,4	0	160	4,2	111	933	1403	31,4	202
366		Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38		15,57	0,12	11	200	2	70	57	135	3,06	419
367		Котлеты "Школьные"	100	15,15	10,89	13,17		211,2	0,14	0	30	1,4	50	21	136	2,07	347
368		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1		84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	495
369		Хлеб пшеничный	40	3,04	1,52	19,7		94	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1	
370		Итого обед:	820	34,34	28,1	168,61		892,05									
371																	
372		Полдник															
373		Шок. Батончик с мягкой карам.и нугой	50	1,8	8,8	25,99		192									
374		Булочка с повидлом	100	1,95	9,1	19,5		169									
375		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3		38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457
376		Итого полдник	350	3,95	18	54,79		399									
377		Всего за день:	1720	56,87	59,9	303,72		1817,81									
378																	
379		<i>Седьмой день</i>															
380		завтрак															
381		Вареники с творогом пром произв с мас.	180	14,82	10,92	46,93		352,3	0,09	0	31	0,9	14	8	48	0,58	522
382		Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5		40	0	0	0	0	7,9	5	9,1	0,87	459
383		2-й завтрак															
384		Яблоко	170	0,72	0,72	17,64		79,2	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82
385		Итого завтрак:	550	15,84	11,74	74,07		471,5									
386		<i>обед</i>															
387		Суп картофельный с крупой	250	2,78	3,53	9,8		82	0,37	22	0	5,2	75	101	257	3,59	114
388		Плов из говядины	250	20,4	22,8	43,3		460	0,08	1,1	38	0,8	24	53	268	2,63	330
389		Морковь в молоч. соусе с зел горошком	100	1,76	1,43	6,13		42,84	0,05	1,7	9,9	0,3	51	31,3	64,2	0,6	168
390		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1		84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	495
391		Хлеб пшеничный	40	3,04	1,52	19,7		94	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1	
392																	
393		Итого обед:	840	28,58	29,38	99,03		762,84									
394		Полдник															
395		Шок батончик с мягкой карам и орехом	30	3,33	9,33	18,33		170									
396		Хлеб пшеничный	80	4,56	0,48	29,4		140,4	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1	
397		Повидло абрикосовое	40	0,86	0,01	3,87		19,03	0,03	15,6	0	0,2	232,4	32,2	100	1,15	
398		Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5		40	0	0	0	0	7,9	5	9,1	0,87	459
399																	
400		Итого полдник	350	9,05	9,92	61,1		369,43									
401		Всего за день:	1740	53,47	51,04	234,2		1603,77									

	A	B	C	D	E	F	Лист 1 G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
402																
403		Восьмой день														
404		завтрак														
405		Каша манная вязкая	200	7,38	6,52	35,4	229,6	0,72	8,5	195	3,8	697	189	972	9,47	214
406		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,2	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1	
407		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	
408		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457
409		2-й завтрак														
410		Груша	150	0,6	0,6	14,7	66	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82
411		Итого завтрак:	595	15,36	13,62	76,03	451,8									
412		обед														
413		Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,02	180									122
414		Макаронные изделия отварные	180	7,2	6,42	41,35	240,5	0,04	0	21	0,5	8	5	30	0,7	256
415		Мясо отварное	100	27,2	19,4	0,5	286	0,05	0,1	0	0,7	16	28	215	3,53	318
416		Соус молочный к блюдам	30	0,56	1,48	1,2	20,37	0,2	1,6	270	1,2	525	65	380	1,24	405
417		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457
418		Хлеб рженой	40	3,2	0,52	16	82,4	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	
419		Итого обед:	800	47,66	39,32	78,37	847,27									
420		Полдник														
421		Блинчики фарш.со свар.сгущ молоком	150	9	27	42,00	387									
422		Кисель из конц. плод.или ягодного	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	0	2,9	0,01	484
423		Итого полдник	350	9	27	49,5	417									
424		Всего за день:	1745	72,02	79,94	203,9	1716,07									
425																
426		Девятый день														
427		завтрак														
428		Каша рисовая молочная жидкая	200	8,05	8,06	38,58	258,77	0,94	6,5	195	0,8	659	234	914	6	235
429		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,2	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1	
430		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	
431		Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	0	0	7,9	5	9,1	0,87	459
432		2-й завтрак														
433		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82
434		Итого завтрак:	595	16,13	15,16	79,41	482,97									
435		обед														
436		Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,6	14,6	116	0,65	19	70	1	141,3	137,5	357	8,11	113
437		Картофельное пюре	180	3,51	6,25	7,54	136,5	0,08	2,4	20	0,1	25	16	49	0,55	377
438		Голень отварная куринная	100	5,7	7,37	21,8	176	0,1	8	30	0,4	92	41	122	1,04	180
439		Сок натуральный инд упаков	200	0,6	0,2	33,5	380	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	
440		Хлеб пшеничный	40	3,04	1,52	19,7	94	0,11	0	0	1,1	20	14	65	1,1	
441		Итого обед:	770	19,15	18,94	97,14	902,5									
442		Полдник														
443		Краусан с вареным сгущ. молоком	100	4,8	14,6	42	314	0,4	0	0	0	186,6	136,8	21,2	0,2	
444		Шок батончик с мягкой карам и орехом	50	3,33	9,33	18,33	170									

	A	B	C	D	E	F	Лист1	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
445		Молоко цельное	200	6,4	6	9,4		120	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07	
446		Итого полдник:	350	14,53	29,93	69,73		604									
447		Всего за день:	1715	49,81	64,03	246,28		1989,47									
448																	
449		<i>Десятый день</i>															
450		<i>завтрак</i>															
451		Каша гречневая вязкая с молоком	200	8,92	7,68	32,2		233,4	1,7	0,2	0,1	0,3	258,3	217	38,3	0,7	213
452		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1		84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	495
453		2-й завтрак															
454		Банан	150	0,6	0,6	14,7		66	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82
455		Итого завтрак:	550	10,12	8,38	67		383,4									
456		<i>обед</i>															
457		Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95		75	0,17	32	0	0,56	147	93	196	4,41	95
458		Макаронные изделия отварные	180	7,2	6,42	41,35		240,5	0,04	0	21	0,5	8	5	30	0,7	256
459		Гуляш из отварной говядины	100	19,8	19,31	3,27		255,42	0,03	0	26	0,6	15	22	162	2,76	327
460		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3		38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457
461		Хлеб рженой	40	3,2	0,52	16		82,4	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	
462		Итого обед:	770	32,25	30,78	76,87		691,32									
463		<i>Полдник</i>															
464		Сырник из творога запеченные	150	23,7	7,95	26,85		273	0,05	0,2	41	0,8	145	21	208	0,65	286
465		Молоко цельное	200	6,4	6	9,4		120	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07	
466		Итого полдник:	350	30,1	13,95	36,25		393									
467		Всего за день:	1670	72,47	53,11	180,12		1467,72									
468																	