



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "СОШ" ПМО
с.Сергеевка Н.Г. Галайда

Десятидневное меню(завтрак,обед и полдник)для организации питания детей с дневным пребыванием в МБОУ "СОШ" с.Сергеевка ПМО

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 лет															Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
№ рецеп		Наименование блюд		белки г.	жиры г.	Углеводы г.	Энерг. цен ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг								
256	Первый день																						
257	Завтрак																						
258	Пельмени отварные п/ф с маслом		200	21	13	39	324	0,85	4,2	118	6,8	170	158	1201	17,18	501							
259	Сок натуральный инд упак		200	1	0,2	24	110	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4								
260	2-й завтрак																						
261	Яблоко свежее		150	0,8	0,8	25	66	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82							
262	Итого завтрак:																						
263			550	22,8	14	88	500																
264	Обед																						
265	Суп с макаронными изд и картофелем		250	5,8	8,3	24,4	196	0,14	7,6	4,7	3,9	32	34	93,5	1,63	129							
266	Макаронные изделия отварные		180	7,2	6,42	41,35	240,5	0,04	0	21	0,5	8	5	30	0,7	256							
267	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							
268	Биточек из курицы(особые)		100	15,15	10,89	13,17	210,34	0,14	0	30	1,4	50	21	136	2,07	347							
269	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							
270	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	457							
271	Чай с сахаром		200	0,2	0,1	15,04	61	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82								
272	Итого обед:																						
273			900	33,02	30,32	125,33	899,34																
274	Полдник																						
275	Блинчики пром. производства		100	7	20	31	269									484							
276	Кисель из конц. плодидли ягодного		200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	0	2,9	0,01								
277	Шоколадный батончик		50	1,8	8,8	25,99	192																
278	Итого полдник:		350	8,8	28,8	64,49	491																
279	Всего за день:		1800	64,62	73,12	277,82	1890,34																
280																							
281	Второй день																						
282	Завтрак																						
283	Каша молочная с вермшелью		250	9	11	31	250	0,38	4,5	233	1,4	817	103	686	2,55	139							
284	Хлеб пшеничный		40	2,7	0,98	16,7	79	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	457							
285	Чай с сахаром		200	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1								
286	2-й завтрак																						
287	Апельсин		100	0,8	0,8	19,6	82	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82							
288	Итого завтрак:																						
289			590	12,6	12,78	82,5	472									98							
290	Обед		250	9,3	18,9	41,3	328	0,24	31,6	0	9,5	147	113	245	5,79	377							
	Картофельное пюре		180	3,51	6,25	7,54	89	0,08	2,4	20	0,1	25	16	49	0,55								

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
291		Соус белый основной (на воде)	30	0,17	1,11	0,06	9	0	0	5,7	0,5	1,62	0,39	1,8	0,02	418
292		Котлета "Школьная" мясная	100	15,15	10,89	13,17	211,2	0,14	0	30	1,4	50	21	136	2,07	347
293		Огулец консервированный(порциями)	60	0,48	0,06	1,02	4	0,02	2,5	0	0,1	23,2	14,1	24,2	0,6	149
294		Компот их сухофр с вит С	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	495
295		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	79	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	
296		Итого обед:	860	31,91	38,29	99,89	804,2									
297	Полдник															
298		Блины пром.производства	150	14,4	18	72,72	309	0,6	0,1	0,3	0,7	248,7	205	34	0,7	526
299		Повидло абрикосовое	30	0,78	0,009	3,52	17,3	0,05	15,6	0	0,2	232,4	32,2	100	1,15	
300		Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	61	0	0	0	0	3,6	17,4	3,8	0,6	459
301		Итого полдник:	380	15,48	18,109	85,74	387,3									
302		Всего за день:	1830	59,99	69,179	268,13	1663,5									
303																
304	Третий день															
305	завтрак															
306		Каша манная молочная	200	78	9	39	544	0,39	6,9	201	2,6	684	102	612	2,31	230
307		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	
308		чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	43	0	0	0	0	3,6	17,4	3,8	0,6	459
309		2-й завтрак														
310		Груша	100	0,6	0,6	14,7	66	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82
311		Итого завтрак:	540	81,6	10,68	79,9	737									
312	Обед	Суп картофельный с макарон изделиями	250	2,9	4,15	12,2	105	0,27	15,2	8,5	7,8	64	68	187	3,26	129
313		Жаркое по-домашнему(карт.и мясо)	150	22	17	27	358	0,18	15	24	0,6	31	54	209	3,36	328
314		Икра кабачковая (пром.произв)	60	1,9	8,9	7,7	118	0,02	7	0	3,1	41	15	37	0,7	150
315		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	79	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	
316		Йогурт из конц. на плод.ягодн. экст	200	0,4	0	7,5	35	0	0	0	0	1,7	0	2,9	0,01	484
317		Итого обед:	800	26,7	28,33	69,9	668									
318	Полдник															
319		Мягкие вафли с вишневой начинкой	50	4	14	67	120									
320		Булочка с повидлом пром.производства	100	4	20	30	309									
321		Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	43	0	0	0	0	3,6	17,4	3,8	0,6	459
322		Итого полдник:	350	8,3	34,1	106,5	472									
323		Всего за день:	1690	116,6	73,11	256,3	1877									
324																
325	Четвертый день															
326	завтрак															
327		Суп молочный с макарон.изделиями	200	7,2	8,1	24,63	220	0,38	4,5	233	1,4	817	103	686	2,55	139
328		Хлеб пшеничный	80	4	0,98	32	158	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	
329		Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	457
330		2-й завтрак														
331		Нектарин	100	0,4	0,4	20	88	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82
332		Итого завтрак:	580	11,7	9,48	91,83	527									
333	Обед															

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
334		Борщ с капустой картофелем	250,0	1,85	4,43	6,95	74	0,17	32	0	0,56	147	93	196	4,41	95
335		Каша гречневая рассыпчатая	200	12,63	9,51	101,01	377,78	1,4	0	160	4,2	111	933	1403	31,4	202
336		Соус молочный к блюдам	30	0,56	1,48	1,2	12	0,2	1,6	270	1,2	525	65	380	1,24	405
337		Биточек рыбный из минтая	100	13,15	1,55	9,9	104,65	0,05	0	13	1	37	18	123	0,42	307
338		Свекла, тушеная 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
339		Компот из свежих плодов или ягод	200	0,3	0,1	20	72	0	0,4	0	0	31,82	15,4	6	1,25	486
340		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	79	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	
341		Итого обед:	920	34,69	27,75	176,56	811,43									
342		Полдник														
343		Булочка	100	3	15	25	242									
344		Минирулет глазированный с вишни начин	50	2,5	13	26	223	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	501
345		Сок натуральный инд.упак	200	1	0,2	24	110									
346		Итого полдник:	350	6,5	28,2	75	575									
347		Всего за день:	1850	52,89	65,43	343,39	1913,43									
348																
349		Пятый день														
350		Завтрак														
351		Каша из овсянных хлопьев "Геркулес"	200	7,67	9,08	31,2	183	0,84	7,6	213	2,7	791	278	1033	6,23	234
352		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	79	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	
353		Сыр	15	4,9	6,16	1,93	74	0,08	0,04	0,13	1,31	248,44	173,73	3,11	0,25	
354		Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	0	0	3,6	17,4	3,8	0,6	459
355		2-й завтрак														
356		Йогурт инд.упаковка	110	6,84	10,8	31,32	250,2									
357		Итого завтрак:	565	22,41	27,12	90,65	626,2									
358		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
359		Рис отварной	200	5,25	7,76	55,5	312	0,21	0	180	1,9	115	181	558	0,69	385
360		Тефтели из говядины с рисом "сжики"	100	10,16	7,87	11,74	162,12	0,04	0	16	0,3	37	15	99	0,83	350
361		Морковь в молоч. соусе с зел. горошком	100	1,76	1,43	6,13	42,84	1,8	0	0	2,1	17,8	31,6	12,5	0,8	168
362		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
363		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	
364		Итого обед:	890	26,97	21,28	133,77	837,36									
365		Полдник														
366		Блины пром.производства	100	7	20	31	299									
367		Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	43	0	0	0	0	3,6	17,4	3,8	0,6	459
368		Шоколадный батончик	50	1,8	8,8	25,99	192									
369		Итого полдник:	350	9,1	28,9	66,49	534									
370		Всего за день:	1805	58,48	77,3	290,91	1997,56									
371																
372		Шестой день														
373		Завтрак														
374		Вареники с картофелем пром. произв. с н	200	17,78	13,1	56,32	406,5	0,09	0	31	0,914	8	48	0,58	1,35	
375		Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	457
376		2-й завтрак														

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
377		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82
378		Итого завтрак:	550	18,48	13,7	86,22	533,5									
379	Обед															
380		Рассольник домашний	250	2,63	5,1	13,25	110	0,36	28,4	0	9,4	67	102	244	3,43	100
381		Каша гречневая рассыпчатая	200	12,63	9,51	101,01	377,78	1,4	0	160	4,2	111	933	1403	31,4	202
382		Соус томатный	30	0,29	0,9	2,1	8	0,06	6,6	0	0,5	12,7	13,2	95,7	1,4	419
383		Котлета "Школьная", мясная	100	15,15	10,89	13,17	211,2	0,14	0	30	1,4	50	21	136	2,07	347
384		Компот их сухофр с вит С	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	495
385		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	79	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	
386		Итого обед:	820	34	27,48	166,33	869,98									
387	Полдник															
388		Шоколад пористый белый с лесными яг	56	21,2	2	40	340									
389		Булочка с повидлом пром произ.	100	3	15	25	242									
390		Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	457
391		Итого полдник:	356	24,3	17	80,2	643									
392		Всего за день:	1726	76,78	58,18	332,75	2046,48									
393																
394	Седьмой день															
395	завтрак															
396		Вареники с творогом пром произ.	200	11	8	36	286	0,09	0	31	0,914	8	48	0,58	1,35	522
397		Чай с сахаром	200	0,3	0,1	9,5	61	0	0	0	0	3,6	17,4	3,8	0,6	459
398		2-й завтрак														
399		Яблоко	150	0,72	0,72	17,64	66	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82
400		Итого завтрак:	550	12,02	8,82	63,14	413									
401	Обед															
402		Суп картофельный с крупой	250	4,2	6,7	14,3	114	2,04	0,06	0,05	0,1	24,94	92,63	8,53	0,5	114
403		Плов с мясом говядины и курицы	150	22,3	21,15	50,41	477,47	0,21	8,97	24	0	31,1	337	22,86	0,88	330
404		Морковь в молоч. соусе с зел горошком	100	0,9	5	14,2	91	1,8	0	0	2,1	17,8	31,6	12,5	0,8	14
405		Компот их сухофр с вит С	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	495
406		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	79	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	
407		Итого обед:	740	30,7	33,93	115,71	845,47									
408	Полдник															
409		Блины пром.производства	100	7	20	31	299									
410		Повидло абрикосовое	50	0,86	0,01	3,87	22									
411		Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	0	0	7,9	5	9,1	0,87	459
412		Итого полдник:	350	8,16	20,11	44,37	361									
413		Всего за день:	1640	50,88	62,86	223,22	1619,47									
414																
415	Восьмой день															
416	завтрак															
417		Каша манная вязкая	300	78	9	39	495	0,72	8,5	195	3,8	697	189	972	9,47	214
418		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	
419		Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	457

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
420	Итого завтрак:	540	80,8	9,98	70,9	640									
421	Обед														
422	Суп с рыбными консервами	250	3	4	12	105	0,3	23	60	0,9	122	129	586	4,07	122
423	Макаронные изделия отв. с маслом	180	7,2	6,42	41,35	240,5	0,04	0	21	0,5	8	5	30	0,7	256
424	Мясо отварное	100	27,2	19,4	0,5	286	0,05	0,1	0	0,7	16	28	215	3,53	318
425	Соус молочный к блюдам	30	0,56	1,48	1,2	12	0,2	1,6	270	1,2	525	65	380	1,24	405
426	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	457
427	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	79	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	
428	Итого обед:	800	40,76	32,28	86,95	783,5									
429	Полдник														
430	Блинчики фарш с варен. стущ.пр.произ	150	9	27	42	403,5									
431	Кисель из конц. плод.или ягодного	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	0	2,9	0,01	484
432	Итого полдник:	350	9	27	49,5	433,5									
433	Всего за день:	1690	130,56	69,26	207,35	1857									
434	Десятый день														
435	завтрак														
436	Каша рисовая жидкая с маслом	200	5	6	20	169	0,49	0,04	0,38	0	212	121	24,4	0,32	235
437	Хлеб пшеничный	80	4	0,98	32	158	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	
438	Сыр	20	4,9	6,16	1,93	81	0,08	0,04	0,13	1,31	248,44	173,73	3,11	0,25	3
439	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15	62	0	0	0	0	7,9	5	9,1	0,87	459
440	Итого завтрак:	500	14,2	13,24	68,93	470									
441	Обед														
442	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
443	Картофельное пюре	180	3,51	6,25	7,54	90	0,08	2,4	20	0,1	25	16	49	0,55	377
444	Голень отварная куриная	100	15	18	21,8	276	0,1	8	30	0,4	92	41	122	1,04	180
445	Сок натуральный инд упак	200	0,6	0,2	24	110	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	
446	Хлеб пшеничный	80	4	0,98	32	158	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	
447	Итого обед:	810	29,41	29,03	99,94	750									
448	Полдник														
449	Блинчики пром.производства	100	5	15	27	237	0,4	0	0	0	186,6	136,8	21,2	0,2	
450	Минирулет глазированный с вишн начи	50	5	26	52	263									
451	Молоко цельное	200	6,4	6	9,4	103									
452	Итого полдник:	350	16,4	47	88,4	603									
453	Всего за день:	1660	60,01	89,27	257,27	1823									
454															
455	Десятый день														
456	завтрак														
457	Каша гречневая вязкая с молоком	250	9	11	31	240	1,7	0,2	0,1	0,3	258,3	217	38,3	0,7	213
458	Компот их сухофр с вит С	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	495
459	Хлеб пшеничный	80	4	0	32	158	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	
460	2-й завтрак														
461	Банан	100	6	5	9,4	105	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07	
462	Итого завтрак:	630	19,6	16,1	92,5	587									

	A	B	C	D	E	F	Лист 1	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
463	Обед																
464		Борщ с капустой, картофелем и мясом	250	5	10	17	✓	165	0,08	1,14	0,04	0	241,1	201,8	38,1	0,21	95
465		Макароны отварные	180	7,2	6,42	41,35		263,9	0,04	0	21	0,5	8	5	30	0,7	256
466		Гуляш мясной	100	19,8	10	11		214	0,03	0	26	0,6	15	22	162	2,76	327
467		Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2		61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	457
468		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	
469		Итого обед:	770	35,3	26,94	100,55		786,3									
470																	
471		Сырник из творога запеченный	150	33	18	36		373,5	0,05	0,2	41	0,8	145	21	208	0,65	286
472		Молоко цельное	200	6,4	6	9,4		120									
473		Итого полдник:	350	39,4	24	45,4		393									
474		Всего за день:	1760	94,3	67,04	238,45		1766,3									
475																	
476																	
477																	