



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

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	
1																
2																
3																
4																
5																
6	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции в граммах	белки г	жиры г	Углеводы г	Энерг. цен ккал	Вит. С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецепта	
7	Первый день															
8	завтрак															
9		Пельмени отварные п/ф с маслом	200	21	13	39	324	0,85	4,2	118	6,8	170	158	1201	17,18	
10		Сок натуральный инд упак	200	1	0	24	110	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	501
11		2-й завтрак														
12		Яблоко свежее	100	0,8	0,8	10	44	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82
13		Итого завтрак:	500	22,8	13,8	73	478									
14	Обед															
15		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
16		Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	185	0,04	0	21	0,5	8	5	30	0,7	256
17		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
18		Биточек из курицы(особые)	90	13,77	9,9	11,97	192	0,14	0	30	1,4	50	21	136	2,07	347
19		Морковь тушенная с черносливом	60	0,84	2,28	9,48	59	0,05	1,6	19	0,7	34	44	54	1,02	167
20		Хлеб рженой	40	3,2	0,52	16	82	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	
21		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,04	61	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457
22		Итого обед:	820	29,65	26,95	108,54	797,3									
23	Полдник															
24		Блинчики пром. производства	100	7	20	31	269									
25		Кисель из конд. плод или ягодного	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	0	2,9	0,01	484
26		Итого полдник:	300	7	20	38,5	299									
27		Всего за день:	1670	59,45	60,75	220,04	1574,3									
28																
29	Второй день															
30	завтрак															
31		Каша молочная с вермшелью	200	9	11	31	250	0,38	4,5	233	1,4	817	103	686	2,55	139
32		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	
33		Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	457
34		2-й завтрак														
35		Апельсин	100	0,8	0,8	19,6	82	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82
36		Итого завтрак:	540	12,6	12,78	82,5	472									
37	Обед															
38		Свекольник с мясом и со сметаной	250	9,3	18,9	41,3	328	0,24	31,6	0	9,5	147	113	245	5,79	98
39		Картофельное пюре	150	2,7	4	5,8	69	0,08	2,4	20	0,1	25	16	49	0,55	377
40		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
41		Котлета "Школьная" мясная	90	13,77	9,9	11,97	193	0,14	0	30	1,4	50	21	136	2,07	347
42		Огурец 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
43		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
44		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	
45		Итого обед:	820	29,72	35,05	96,95	766									
46	Полдник															
47		Блины пром. производства	100	7	20	31	299	0,6	0,1	0,3	0,7	248,7	205	34	0,7	526
48		Повидло абрикосовое	30	0,78	0,009	3,52	13	0,03	15,6	0	0,2	232,4	32,2	100	1,15	
49		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
50		Итого полдник:	330	8,08	20,109	44,02	352									
51		Всего за день:	1690	50,4	67,939	223,47	1590									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
52	Третий день																
53	завтрак																
54		Каша манная молочная	200	78	9	39	544	0,39	6,9	201	2,6	684	102	612	2,31	230	
55		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	0,6	
56		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	
57		2-й завтрак															
58		Груша	100	0,6	0,6	14,7	0	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82	
59		Итого завтрак:	540	81,6	10,68	79,9	671										
60	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	
61		Жаркое по-домашнему(карт. и мясо)	250	18,8	14,3	25,8	333	0,18	15	24	0,6	31	54	209	3,36	328	
62		Икра кабачковая (пром. произв)	90	3	12	10	153	0,02	7	0	3,1	41	15	37	0,7	150	
63		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	0,6	
64		Кисель из конц. на плод ягоди. экст	200	0,4	0	7,5	35	0	0	0	0	1,7	0	2,9	0,01	484	
65		Итого обед:	800	26,7	28,33	69,9	668										
66	Полдник																
67		Булочка с повидлом пром. произв	100	4	20	30	309										
68		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	
69		Итого полдник:	300	4,3	20,1	39,5	352										
70		Всего за день:	1640	112,6	59,11	189,3	1691										
71	Четвертый день																
72	завтрак																
73		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	
74		Хлеб пшеничный	80	4	0,98	32	158	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	0,6	
75		Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	457	
76		2-й завтрак															
77		Нектарин	100	0,4	0,4	20	88	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82	
78		Итого завтрак:	580	11,7	9,48	91,83	527										
79	Обед																
80		Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,85	4,43	6,95	74	0,17	32	0	0,56	147	93	196	4,41	95	
81		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,42	6,34	67,34	319	1,4	0	160	4,2	111	933	1403	31,4	202	
82		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	
83		Бытчек рыбный из минтая	90	11,57	1,41	9	95,14	0,05	0	13	1	37	18	123	0,42	307	
84		Свекла тушеная с куратой или яблока	60	3,5	9,7	20,8	171	0,02	0,7	26,6	6	41	19,5	41	1,22	170	
85		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	
86		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	0,6	
87		Итого обед:	820	28,9	24,44	141,99	822,14										
88	Полдник																
89		Булочка	100	3	15	25	242										
90		Сок натуральный инд. упак	200	0,6	0,2	24	110	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	501	
91		Итого полдник:	300	3,6	15,2	49	352										
92		Всего за день:	1700	44,2	49,12	282,82	1701,14										
93	Пятый день																
94	завтрак																
95		Каша из овсянных хлопьев "геркулес"	150	5,11	6,05	20,8	143	0,84	7,6	213	2,7	791	278	1033	6,23	234	
96		Хлеб пшеничный	40	5	2	16,7	79	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6	0,6	
97		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		
98		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	
99		2-й завтрак															
100		Йогурт инд. упаковка	110	6,84	10,8	31,32	250,2										
101		Итого завтрак:	515	22,15	25,11	80,25	586,2										
102																	
103																	

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
104	Обед															
105	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	
106	Рис отварной	150	3,5	5,17	37	208,9	0,21	40	180	1,9	115	181	558	0,69	385	
107	Тефтели из говядины с рисом "ежики"	90	9,24	7,15	10,67	147,38	0,04	0	16	0,3	37	15	99	0,83	350	
108	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	168	
109	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	
110	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		
111	Итого обед:	830	23,44	21,54	122,27	767,68										
112	Подник															
113	Блины пром. производства	100	7	20	31	299										
114	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	15	40	0,01	0,2	0	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	495	
115	Итого подник:	300	7,6	20,1	41	339										
116	Всего за день:	1645	53,19	66,75	243,52	1692,88										
117	Шестой день															
118	Завтрак															
119	Вареники с картофелем пром. произв. с	150	11,4	8,4	36,1	271	0,09	0	31	0,914	8	48	0,58	1,35		
120	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	457	
121	Хлеб пшеничный	80	4	0	32	158	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6		
122	2-й завтрак															
123	Яблоко	100	0,6	0,6	10	44	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82	
124	Итого завтрак:	530	16,1	9	93,3	534										
125	Обед															
126	Рассольник домашний	250	2,63	5,1	13,25	110	0,36	28,4	0	9,4	67	102	244	3,43	100	
127	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,42	6,34	67,34	319	1,4	0	160	4,2	111	933	1403	31,4	202	
128	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	
129	Котлета "Школьная" мясная	90	13,77	9,9	11,97	194	0,14	0	30	1,4	50	21	136	2,07	347	
130	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	
131	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		
132	Итого обед:	760	28,41	23,32	131,46	794										
133	Подник															
134	Булочка с повидлом пром. произ.	100	3	15	25	242										
135	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	457	
136	Итого подник:	300	3,1	15	40,2	303										
137	Всего за день:	1590	47,61	33,32	264,96	1631										
138	Седьмой день															
139	Завтрак															
140	Вареники с творогом пром. произв. с	200	11,4	8,4	36,1	286	0,09	0	31	0,914	8	48	0,58	1,35	522	
141	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	9,5	61	0	0	0	0	3,6	17,4	3,8	0,6	459	
142	Сыр	15	4	6	1	79										
143	2-й завтрак															
144	Яблоко	100	0,6	0,6	10	44	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82	
145	Итого завтрак:	515	16,3	15,1	56,6	470										
146	Обед															
147	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	
148	Плов с мясом говядины и курицы	120	22,3	21,15	50,41	454	0,21	8,97	24	0	31,1	337	22,86	0,88	330	
149	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	
150	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	
151	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		
152	Итого обед:	710	30,7	33,93	115,71	822										
153	Подник															
154	Блины пром. производства	100	7	20	31	299										
155	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	
156																

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
157	Итого полдник:	300	7,3	20,1	40,5	339										
158	Всего за день:	1525	54,3	69,13	212,81	1631										
159																
160	Восьмой день															
161	Завтрак															
162	Каша манная вязкая	300	78	9	39	495	0,72	8,5	195	3,8	697	189	972	9,47	214	
163	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	457	
164	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1		
165	Итого завтрак:	540	80,8	9,98	70,9	640										
166	Обед															
167	Суп с рыбными консервами	250	3	4	12	105	0,3	23	60	0,9	122	129	586	4,07	122	
168	Макаронные изделия отв. с маслом	150	5,5	4,95	29,55	185	0,04	0	21	0,5	8	5	30	0,7	256	
169	Мясо отварное	90	15	18	21	276	0,05	0,1	0	0,7	16	28	215	3,53	318	
170	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	
171	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	457	
172	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		
173	Итого обед:	760	26,86	29,41	95,65	718										
174	Подник															
175	Блинчики фарш с варен. стуж. пром прс	100	6	18	28	269										
176	Кисель из конп. плод. или ягодного	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	0	2,9	0,01	484	
177	Итого полдник:	300	6	18	35,5	299										
178	Всего за день:	1600	113,66	57,39	202,05	1657										
179	Десятый день															
180	Завтрак															
181	Каша рисовая жидкая с маслом	200	5	6	20	169	0,49	0,04	0,38	0	212	121	24,4	0,32	235	
182	Хлеб пшеничный	80	4	0,98	32	158	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6		
183	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	
184	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62	0	0	0	0	7,9	5	9,1	0,87	459	
185	Итого завтрак:	500	14,2	13,24	68,93	470										
186	Обед															
187	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	
188	Картофельное пюре	150	2,7	4	5,8	69	0,08	2,4	20	0,1	25	16	49	0,55	377	
189	Голень отварная куриная	100	15	18	21,8	276	0,1	8	30	0,4	92	41	122	1,04	180	
190	Сок натуральный инд. упак	200	0,6	0,2	24	110	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4		
191	Хлеб пшеничный	80	4	0,98	32	158	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6		
192	Итого обед:	780	28,6	26,78	98,2	729										
193	Подник															
194	Блинчики пром. производства	100	5	15	27	237	0,4	0	0	0	186,6	136,8	21,2	0,2		
195	Молоко цельное	200	6,4	6	9,4	120										
196	Итого полдник:	300	11,4	21	36,4	357										
197	Всего за день:	1580	54,2	61,02	203,73	1556										
198																
199	Десятый день															
200	Завтрак															
201	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	
202	Компот из 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	
203	Хлеб пшеничный	80	4	0,98	32	158	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6		
204	2-й завтрак															
205	Банан	100	6	5	9,4	105	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07		
206	Итого завтрак:	630	19,6	17,08	92,5	587										
207	Обед															
208	Борщ с капустой и картофелем и мясом	250	5	10	17	165	0,08	1,14	0,04	0	241,1	201,8	38,1	0,21	95	
209	Макаронные отварные	150	5,55	4,95	29,55	203	0,04	0	21	0,5	8	5	30	0,7	256	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X
210																								
211		Пшеница	90	13	9	11	194	0,03	0	26	0,6	15	22	162	2,76	327								
212		Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	0,8	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1	457								
213		Хлеб ржаной	40	3,2	0,52	16	82,4	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6									
214		Итого хлеба:	730	26,85	24,47	88,75	705,4																	
215		Поленик	100	23,7	7,95	26,85	249	0,05	0,2	41	0,8	145	21	208	0,65	286								
216		Сырник из творога запеченный	200	6,4	6	9,4	103																	
217		Молоко цельное	300	30,1	13,95	36,25	352																	
218		Итого молока:	1660	76,55	55,5	217,5	1644,4																	
219		Итого на детей:																						