



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	N	O	P	Q
1														
2														
3														
4	Десятидневное меню (завтрак) для организации питания детей 7-11 лет в МБОУ "СОШ" с. Сергеевка ПИМО													
5														
6	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	белки г.	жиры г.	Углево. г.	Энерг. ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Витаминные вещества Р, мг	Fe, мг	№ рецептур
7	Первый день													
8	завтрак													
9		Суп молочный с крутой	250	9,5	7,4	45	252,4	0,25	0	0,03	0	19,76	11,1	2
10		Бульбурод с сыром и маслом	35	5,2	7,8	7,4	121	0,02	0,1	52	0,28	158	11	202
11		Каша с молоком	200	3,8	3,7	18,1	121	0,7	0	0	0	177	133,7	64
12		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	462
13		Мучное изделие пром. произв.	30	2,4	2,4	18,1	120	0,4	0	0	0	186,6	21,2	0,6
14		Дополнительное питание												0,2
15		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22
16		Итого:	755				804,4							0,07
17	Второй день													
18	завтрак													
19		Макаронные отварные с маслом	155	4,8	3	36,7	193	0	0,05	0,1	0,81	18,26	52,6	0,71
20		Соус томатный	30	0,2	1,8	2,1	22,3	0,06	6,6	0	0,5	12,7	13,2	1,4
21		Выпечка из курицы	90	15,2	13,6	13,5	219	0,03	0,09	0,04	0	23	129,4	0,34
22		Бульбурод с сыром	25	3,6	6,5	5	93	0,01	0,1	42	0,2	108	7	347
23		Кисель из плодовых концентрат	200	0,4	0	36,3	159	0,22	0	0	0	21,85	15,87	0,19
24		Отвар консервированный (порциям	60	0,8	0,1	1,7	11	0,02	2,5	0	0,1	23,2	14,1	0,43
25		Дополнительное питание												0,6
26		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22
27		Итого:	760				803,3							0,07
28	Третий день													
29	завтрак													
30		Плов	200	22,3	21,15	50,41	447,7	0,21	8,97	24	0	31,1	337	0,88
31		Мясо, тушеная с черносливом	60	1,4	3,8	15,8	103	0,05	1,6	19	0,7	34	44	1,02
32		Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,5	0,1	29,8	122	0	0,4	0	0	31,82	15,4	6
33		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84	0,08	0	0,07	1,84	14,95	56,55	1,25
34		Дополнительное питание												0,6
35		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22
36		Итого:	700				862,7							0,07

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
37	Четвертый день																
38	завтрак																
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	30	13,1	11,5	9,3	205	0,64	0,1	0,02	1,56	48,26	110	21,42		0,7	307
42		Масло сливочное (порционное)	10	0,05	8,25	0,08	74,6	1,8	0	0	2,1	17,8	31,6	12,5		0,8	
43		Чай с сахар и лимоном	2,5	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		Дополнительное питание															
46		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22		0,07	
47		Итого:	725				785,3										
48	Пятый день																
49	завтрак																
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		Тефтели 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		Мед натуральный (порционный)	20	0,06	0	20	87	0,02	0,7	26,6	6	41	19,5	41		1,22	
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		Дополнительное питание															
56		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22		0,07	
57		Итого:	740				790,66										
58	Шестой день																
59	завтрак																
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 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
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		Дополнительное питание															
66		Молоко цельное	200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22		0,07	
67		Итого:	740				817										
68	Седьмой день																
69	завтрак																
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	рецептур 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 (порциями)		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		Дополнительное питание																
77		Молоко цельное		200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07		
78		Итого:		770				782,4										
79		<i>Восьмой день</i>																
80		завтрак																
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		Овощи консервированные (порциями)		60	0,8	0,1	1,7	11	0,02	2,5	0	0,1	23,2	14,1	24,2	0,6	149	
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		Дополнительное питание																
86		Молоко цельное		200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07		
87		Итого:		755				728										
88		<i>Десятый день</i>																
89		завтрак																
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		Дополнительное питание																
96		Молоко цельное		200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07		
97		Итого:		710				778,66										
98		<i>Десятый день</i>																
99		завтрак																
100		Макароны 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		Булерброд 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		Дополнительное питание																
106		Молоко цельное		200	6	5	9,4	106	0	0,4	55,4	0	240	183,4	22	0,07		
107		Итого:		730				789,5										