

Утверждаю

директор МБОУ «СОШ» пос. Волчанец ПМО

Д.Г. Керимова



**Циклическое десятидневное меню (завтрак) для организации питания детей
в МБОУ «СОШ» пос. Волчанец Партизанского муниципального округа
(зима – весна).**

№ т/к	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
70	Суп с макаронными изделиями	250	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
29	Плов с мясом	250	20,4	22,8	43,3	460	0,08	1,1	38	0,8	24	268	53	2,63
42	Компот из с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
7	Закуска (салат Витаминный)	50	1,2	5,1	5,5	73	0,03	13	0	2,4	34	30	18	0,93
54	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	6,8	1,3	39,8	198	0,18	0	0	1,4	47	157	47	3,9

	Итого:	780	37,7	38,45	130,5	1020	0,45	20,7	80,1	7	381,1	701	177,4	9,15
2 день														
17	Свекольник	250	2,2	4,6	8,1	83	0,08	5,1	0	2,3	13,8	46,8	17,5	0,7
23	Макароны с маслом	205	7,4	6,6	39,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4
31	Тефтеля мясная п/ф	80	8,4	6,5	9,7	131	0,04	0	16	0,3	37	99	15	0,83
54	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	6,8	1,3	39,8	198	0,18	0	0	1,4	47	157	47	3,9
37	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
	Итого:	830	23,76	16,24	109,26	678	0,46	12	98	2,37	553,8	633,5	144,1	8,85
3 день														
18	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,8	8,82	52,3	335,8	0,3	0	32	0,9	22,2	280,6	186,6	6,3
30	Котлета рыбная п/ф	100	17,6	12,3	15	243	0,16	0	4	1,4	53	173	26	2,8
40	Чай с сахаром	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01
	Суп гороховый	50	0,9	6,7	2,6	74	0,02	3,5	0	2,5	21,5	15,5	7,5	0,35
54	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	6,8	1,3	39,8	198	0,18	0	0	1,4	47	157	47	3,9
	Дополнительное питание													
39	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
	Итого:	830	42,9	34,12	126,8	987,8	0,74	6,1	76	6,2	385,4	809	295,1	13,6
4 день														
27	Гуляш	100	20	19,5	3,3	258	0,03	0	26	0,6	15	162	22	2,76
32	Пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	0,16	4,8	40	0,2	50	98	32	1,1
54	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	6,8	1,3	39,8	198	0,18	0	0	1,4	47	157	47	3,9
11	Закуска (винегрет овощной)	50	3,2	4,3	3,7	66	0,04	4,9	2,6	1,5	13,5	54	12	0,41
42	Компот из с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69

67	Щи	250	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
	Итого:	830	41,8	38,2	88,1	853	0,5	12,5	108,6	4,1	385,6	670,2	155,4	9,06
5 день														
22	макароны	205	5,16	6,5	32,2	208	0,06	1,3	39,8	0,2	128,2	139,8	29,6	0,14
35	Кисель	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
13	Фрикадельки мясные	45	6,9	9	10	149	0,03	0,1	62	0,3	206	135	14	0,37
44	Борш	200	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
	Итого:	750	18,5	21	70,9	546	0,2	11	141,8	0,7	595,4	473,5	84,8	3,74
6 день														
23	Гречка с маслом	205	7,4	6,6	39,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4
31	Тефтеля мясная п/ф	80	8,4	6,5	9,7	131	0,04	0	16	0,3	37	99	15	0,83
34	Соус томатный	50	0,5	1,6	2,3	26	0,01	0,6	10	0,1	3,5	6,8	2,9	0,2
41	Компот из зам. ягод	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
54	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	6,8	1,3	39,8	198	0,18	0	0	1,4	47	157	47	3,9
69	Свекольник	250	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
	Итого	815	29,1	21,1	111,5	752	0,4	19,7	108	2,9	351	509,2	109	6,82
7 день														
43	Пельмени п / ф с маслом	205	21,7	14	37,2	362	0,14	0,5	40	1,3	31	213	28	2,93
38	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12
54	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	6,8	1,3	39,8	198	0,18	0	0	1,4	47	157	47	3,9
10	Закуска(Салат картофельный)	50	1,1	3,2	4,1	49	0,04	5,3	0	1,4	7,5	23	9,5	0,35
70	Суп с макаронными изделиями	250	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
	Итого:	735	38,2	26	104,3	804	0,47	9,1	99	4,1	433,8	649,5	125,1	7,5
8 день														

[illegible]