



Утверждаю

Директор МКОУ СОШ с. Молчановка

О.С. Беляя

Циклическое десятидневное меню (завтрак) для организации питания детей 7-11 лет в МКОУ СОШ с. Молчановка
Партизанского муниципального района

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1														
201	Рис отварной	200	4,5	6,2	50,3	243,7	0,1	-	0,04	-	13,13	90,28	13,08	0,07
б/н	Котлета рыбная п/ф	100	22,5	1,16	0,56	186,45	0	0,51	0	0,01	55,36	368,42	24,78	0,02
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0	0,08	-	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6
271	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	37,0	-	0,28	-	-	20	3,5	1,3	0,29
	Всего:	540	29,80	8,34	76,86	551,15	0,18	0,79	0,11	1,85	103,44	518,75	48,86	0,98
	Дополнительное питание													
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0	0	0,4	55,4	0	240,0	183,4	22	0,07
	Всего за день:	740	35,40	13,34	86,26	655,15	0,18	1,19	55,51	1,85	343,44	702,15	70,86	1,06
День 2														
б/н	Котлета мясная п/ф	80	15,0	5,0	9,58	143,75	0,08	0,12	-	-	45	148,3	15,7	0,1
115	Гороховое пюре с маслом сл.	180	20,75	4,6	45,76	237,75	0	0	0	0	19,35	0	1,6	0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0	0,08	-	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0	0,44	0,4	-	-	31,82	15,4	6	1,25
	Всего:	500	38,75	10,68	101,84	587,50	0,6	0,52	0,07	1,84	111,12	220,25	33	1,92
	Дополнительное питание													
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0	0	0,4	55,4	0	240,0	183,4	22	0,07
	Всего за день:	700	44,35	15,68	111,24	691,50	0,6	0,92	55,47	1,84	351,12	403,65	55	2,02
День 3														
196	Каша гречневая с маслом сливочным	185	9,5	7,4	45,0	232,40	0,25	-	0,03	-	19,76	271,9	11,1	2

б/н	Голубцы п/ф	80	9	11,9	9,2	145	0,12	-	-	-	12	15,4	12	0,08
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0	-	0,4	-	-	31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0	0,08	-	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6
	Всего:	505	21.5	20.38	100.7	583.40	0.45	0.4	0.1	1.84	78.53	359.25	146.8	3.93
	Дополнительное питание													
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0	0	0,4	55,4	0	240,0	183,4	22	0,07
	Всего за день:	705	27,10	25,38	110,11	687.40	0,45	0,8	55,5	1,84	318,53	542,65	168.80	4
День 4														
332	Макароны отварные с маслом	180/5	6,2	5,6	42,2	216,5	0,08	-	0,02	-	6,4	70,6	9	0,32
б/н	Тефтеля мясная	80	9,9	13,1	9,3	172,0	0,03	0,09	0,04	-	23	129,4	12,1	0,34
208	Закуска (зеленый горошек)	60	1,8	0,05	4,9	55,0	0,06	6,6	-	-	22,9	56	8,48	0,21
271	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0	0,08	-	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6
	Всего:	565	20.07	19.73	82.20	562	0.25	6.93	0.13	1.84	77.25	316.05	44.58	1.76
	Дополнительное питание													
	Молоко	200	5.6	5.0	9.4	104.0	0	0.4	55.4	0	240	183.4	22	0.07
	Итого за день:	765	26.3	24.73	91.6	666	0.25	7.33	55.53	1.84	317.25	499.45	66.58	1.83
День 5														
б/н	Вареники п/ф с картофелем с маслом сливочным	240/10	7,15	9,1	42,30	322.96	0,1	1,25	0,14	0,5	46,0	27,5	0,75	1,25
693	Какао с молоком	200	3,1	3,1	17,9	111	0,031	0,4	13	0,04	99,02	79,07	15,5	0,142
	Хлеб с маслом сливочным	40/10	9,2	12,0	24,0	142	0,7	0,11	0,06	2,21	142,4	111,3	18,5	0,96
	Всего:	500	19.45	24.05	84.20	575.96	0.83	1.76	13.20	2.75	287.42	217.87	24.76	2.35
	Дополнительное питание													
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0	0	0,4	55,4	0	240,0	183,4	22	0,07
	Итого за день:	700	25,05	29,2	93,6	679.96	0,831	2,16	68,6	2,75	527,42	401,27	56,76	2,42
День 6														
342	Плов с мясными консервами	200	22,3	21,15	50,41	243.6	0,21	8,97	24,0	0	31,1	337,0	22,86	0,88

208	Закуска (зеленый горошек)	60	1,8	0,05	4,9	55,0	0,06	6,6	-	-	22,9	56	8,48	0,21
255	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	29,8	122,0	0,44	0,4	-	-	31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0	0,08	-	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6
	Всего:	500	27.1	22.28	101.81	504.6	0.79	15.97	24.07	1.84	177	464.95	47.04	2.94
	Дополнительное питание													
	Всего:													
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0	0	0,4	55,4	0	240,0	183,4	22	0,07
	Всего за день:	700	32.7	27.28	111.21	608.6	0.79	16.37	79.47	1.84	340.77	648.35	69.04	23.8
День 7														
б/н	Бульон с пельмени п/ф с маслом сл.	120/140	23.97	10.45	43.24	315,54	0.46	0.4	0.06	2.6	31.8	289.6	43.2	3.2
342	Хлеб пшеничный	40	2.7	0.98	16.7	84.0	0.08	-	0.07	1.84	14.95	56.55	9.7	0.6
255	Компот из с/ф	200	0.3	0.1	29.8	122.0	-	0.4	-	-	31.82	15.4	6	1.25
	Всего:	500	26.97	11.33	90.10	521.54	0.54	0.8	0.13	4.44	78.57	361.55	58.9	4.05
	Дополнительное питание													
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0	0	0,4	55,4	0	240,0	183,4	22	0,07
	Всего за день:	700	32,57	16,53	99,14	625.54	0,54	1,2	55,53	4,44	318,57	544,95	80,9	4,12
День 8														
196	Каша гречневая с маслом сливочным	180	9,5	7,4	45,0	240	0,25	-	0,03	-	19,76	271,9	11,1	2
б/н	Котлета мясная	80	15,0	5,0	9,58	143,75	0,08	0,12	-	-	45	148,3	15,7	0,1
251	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	29,8	122,0	-	0,4	-	-	31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0	0,08	-	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6
	Всего:	500	27.5	13.48	101.08	589.75	0.42	5.52	55.33	1.84	119.53	497.15	47	5.05
	Дополнительное питание													
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0	0	0,4	55,4	0	240,0	183,4	22	0,07
	Всего за день:	700	33.1	18.48	110,48	693.75	0.42	5.92	55.51	1.84	359.53	680.55	69	5.12
День 9														
199	Каша пшённая с маслом сл.	180	8.76	8.56	52.18	289,39	0.8	-	-	0.2	16.0	285	114	3.0

б/н	Котлета рыбная п/ф	90	20,05	1,04	0,50	197,33	0	0,46	0	0,01	49,82	331,58	22,30	0,02
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0	0,08	-	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6
	Всего:	510	31,61	10,58	78,48	605,72	0,88	0,70	0,07	2,05	90,77	676,63	147,30	3,91
	Дополнительное питание													
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0	0	0,4	55,4	0	240,0	183,4	22,0	0,07
	Всего за день:	710	37,21	15,58	87,88	709,72	0,88	1,1	55,47	2,05	330,77	860,03	169,30	3,98
День 10														
332	Макароны отварные с маслом	200	6,8	6,2	46,88	240,55	0,08	-	0,02	-	7,11	78,44	10	0,35
б/н	Тефтели мясные п/ф	100	12,90	14,4	4	215	0,15	-	-	-	26,25	19,25	15	0,1
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0	0,08	-	0,07	1,84	14,95	56,55	9,7	0,6
271	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	35,0	-	0,28	-	-	20	3,5	1,3	0,29
	Всего:	540	22,5	21,58	76,88	574,55	0,31	0,28	0,09	2,34	68,31	157,74	36	1,34
	Дополнительное питание													
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0	0	0,4	55,4	0	240,0	183,4	22	0,07
	Всего за день:	740	28,1	26,58	86,28	678,55	0,31	0,68	55,49	2,34	308,31	341,14	58	1,41