

Утверждаю директор МКОУ «ООШ» с.  
Перетино

\_\_\_\_\_ Жибарь Е.Ю.

**Циклическое десятидневное меню (завтрак) для организации питания детей 11- 16 лет в муниципальном казённом общеобразовательном учреждении «Основная общеобразовательная школа» с. Перетино Партизанского муниципального района ( зима – весна ).**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
201	Рис отварной с маслом	180/5	4,1	5,6	45,3	219,4	0,09	-	0,04	-	11,82	81,26	11,78	0,07
204	Тефтеля мясная	80	9,9	13,1	9,3	172,0	0,03	0,09	0,04	-	23	129,4	12,1	0,5
53	Закуска (икра кабачковая ж/б)	50	1,8	8,8	7,7	119,0	0,02	5	0,12	-	26,8	44,83	7,9	0,12
	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/ 5	0,1	0	9,3	37,0	-	0,28	-	-	20	3,5	1,3	0,29
	<b>Дополнительное питание</b>													
	Печенье в ассортименте	40	4,8	5,1	36,4	59,0	0,26	0	0	0	20,0	100,0	72,0	0
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>23,4</b>	<b>33,58</b>	<b>124,7</b>	<b>690,4</b>	<b>0,48</b>	<b>5,37</b>	<b>0,27</b>	<b>1,84</b>	<b>116,57</b>	<b>415,54</b>	<b>114,87</b>	<b>1,58</b>
<b>2 день</b>														
332	Макаронны отварные с маслом	180 / 5	6,2	5,6	42,2	216,5	0,08	-	0,02	-	6,4	70,6	9	0,32
185	Сосиска отварная	90	10,8	-	0,2	200,0	0,12	-	-	-	21	15,4	12	1,0
364	Соус томатный	30	0,2	1,8	2,1	22,3	0	0,6	0	0,5	12,7	13,2	95,7	1,4
15	Закуска (зеленый горошек)	50	1,8	0,05	4,9	55,0	0,06	6,6	-	-	22,9	56	8,48	0,21
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
	<b>Дополнительное питание</b>													
5036	Пряник в ассортименте	200	1,2	3,1	21,0	118,0	0,26	0	0	0	20,0	100,0	72,0	0
	<b>Итого:</b>	<b>795</b>	<b>23,0</b>	<b>11,53</b>	<b>96,2</b>	<b>730,8</b>	<b>0,6</b>	<b>7,44</b>	<b>0,09</b>	<b>2,34</b>	<b>107,95</b>	<b>315,25</b>	<b>208,18</b>	<b>3,82</b>
<b>3 день</b>														
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	7,4	45,0	252,4	0,25	-	0,03	-	19,76	271,9	11,1	2
171	Котлета мясная	100	17,83	0,93	0,45	149,16	0	0,41	0	0,01	4,29	294,74	19,8	0,02

	п/ф												3	
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0	-	0,4	-	-	31,82	15,4	6	1,25
53	Огурец консервированный	30	0,192	0,024	0,480	3,12	0,005	1,2	0	0,024	5,52	5,76	3,36	0,144
	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
	<b>Дополнительное питание</b>													
	Печенье в ассортименте	40	4,8	5,1	36,4	59,0	0,26	0	0	0	20,0	100,0	72,0	0
	<b>Итого:</b>	<b>650,0</b>	<b>35,722</b>	<b>16,634</b>	<b>128,53</b>	<b>669,68</b>	<b>0,495</b>	<b>5,01</b>	<b>0,12</b>	<b>2,834</b>	<b>98,26</b>	<b>655,35</b>	<b>65,11</b>	<b>5,074</b>
<b>4 день</b>														
324	Пельмени п / ф промышленного производства с маслом	230 / 5	23,97	10,45	43,24	362,88	0,46	0,4	0,06	2,6	31,8	289,6	43,2	3,2
	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
	Масло сливочное	20	0,12	16,5	0,18	149,6	0,0	0,0	0,1	0,266	4,4	3,8	0,66	0,04
944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60,0	0	2,8	0	0	2,8	0	12	0,2
	<b>Дополнительное питание</b>													
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>35.69</b>	<b>32.13</b>	<b>102.42</b>	<b>839.48</b>	<b>0,74</b>	<b>3,4</b>	<b>138,63</b>	<b>4,706</b>	<b>238,35</b>	<b>360,55</b>	<b>105,86</b>	<b>6,74</b>
<b>5ень</b>														
332	Спагетти с маслом	180 / 5	6,2	5,6	42,2	216,5	0,08	-	0,02	-	6,4	70,6	9	0,32
17	Голубцы ленивые п/ф	100	14,9	11,04	20,26	219	0,08	0	0	0	22,0	262,0	56,0	3,0
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0	-	0,4	-	-	31,82	15,4	6	1,25
2	Хлеб пшеничный с	40 / 10	9,2	12,0	24,0	242,0	0,7	0,11	0,06	2,21	142,4	111,3	18,5	0,96



741	Булочка с повидлом	60	8,9	5,4	36,7	218,50	0,16	3,0	0,02	0,96	21,92	11,0	12,1 5	1,06
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>30,0</b>	<b>27,03</b>	<b>141,7</b>	<b>890,30</b>	<b>0,41</b>	<b>10,69</b>	<b>0,69</b>	<b>3,3</b>	<b>133,69</b>	<b>352,15</b>	<b>158,08</b>	<b>5,34</b>
<b>8 день</b>														
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	7,4	45,0	252,4	0,25	-	0,03	-	19,76	271,9	11,1	2
171	Котлета мясная п/ф	80	15,0	5,0	9,58	143,75	0,08	0,12	-	-	45	148,3	15,7	0,1
53	Закуска (икра кабачковая ж/б)	50	1,8	8,8	7,7	119,0	0,02	5	0,12	-	26,8	44,83	7,9	0,12
	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
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0	-	0,24	-	-	10	3,5	1,3	0,29
	<b>Дополнительное питание</b>													
5036	Пряник в ассортименте	200	1,2	3,1	21,0	118,0	0,26	0	0	0	20,0	100,0	72,0	0
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>30,30</b>	<b>25,48</b>	<b>109,08</b>	<b>752,15</b>	<b>0,69</b>	<b>5,36</b>	<b>0,22</b>	<b>1,84</b>	<b>136,51</b>	<b>625,08</b>	<b>117,70</b>	<b>3,11</b>
<b>9 день</b>														
332	Спагетти отварные с маслом	180 / 5	6,2	5,6	42,2	216,5	0,08	-	0,02	-	6,4	70,6	9	0,32
185	Сосиска отварная	90	10,8	-	0,2	200,0	0,12	-	-	-	21	15,4	12	0,08
145	Закуска (соленый огурец)	50	1,26	5,5	4,15	65,1								
	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
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0	-	0,4	-	-	31,82	15,4	6	1,25
	<b>Дополнительное питание</b>													
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>29,86</b>	<b>16,38</b>	<b>120,15</b>	<b>686,6</b>	<b>0,48</b>	<b>0,6</b>	<b>139,3</b>	<b>1,84</b>	<b>258,31</b>	<b>159,55</b>	<b>77,0</b>	<b>4,95</b>
<b>10 день</b>														



**Цикличное десятидневное меню (завтрак) для организации питания детей 7-11 лет в муниципальном казённом общеобразовательном учреждении «Основная общеобразовательная школа» с. Перетино Партизанского муниципального района ( зима – весна ).**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
201	Рис отварной с маслом	180/5	4,1	5,6	45,3	219,4	0,09	-	0,04	-	11,82	81,26	11,78	0,07
204	Тефтеля мясная	80	9,9	13,1	9,3	172,0	0,03	0,09	0,04	-	23	129,4	12,1	0,5
53	Закуска (икра кабачковая ж/б)	50	1,8	8,8	7,7	119,0	0,02	5	0,12	-	26,8	44,83	7,9	0,12
	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/ 5	0,1	0	9,3	37,0	-	0,28	-	-	20	3,5	1,3	0,29
	<b>Дополнительное питание</b>													
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5,6	5,0	9,4	104,0	0	0,4	55,4	0	240,0	183,4	22	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>32,8</b>	<b>37,68</b>	<b>124,8</b>	<b>735,4</b>	<b>0,42</b>	<b>5,97</b>	<b>194,43</b>	<b>1,84</b>	<b>520,97</b>	<b>500,54</b>	<b>105,08</b>	<b>4,35</b>
<b>2 день</b>														
332	Макаронны отварные с маслом	180 / 5	6,2	5,6	42,2	216,5	0,08	-	0,02	-	6,4	70,6	9	0,32
185	Сосиска отварная	90	10,8	-	0,2	200,0	0,12	-	-	-	21	15,4	12	1,0
364	Соус томатный	30	0,2	1,8	2,1	22,3	0	0,6	0	0,5	12,7	13,2	95,7	1,4
15	Закуска (зеленый горошек)	50	1,8	0,05	4,9	55,0	0,06	6,6	-	-	22,9	56	8,48	0,21
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

	<b>Дополнительное питание</b>													
5036	Пряник в ассортименте	200	1,2	3,1	21,0	118,0	0,26	0	0	0	20,0	100,0	72,0	0
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5,6	5,0	9,4	104,0	0	0,4	55,4	0	240,0	183,4	22	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>995</b>	<b>28,6</b>	<b>16,53</b>	<b>105,60</b>	<b>834,80</b>	<b>0,6</b>	<b>7,84</b>	<b>55,49</b>	<b>2,3</b>	<b>347,95</b>	<b>498,65</b>	<b>230,18</b>	<b>3,89</b>
<b>3 день</b>														
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	7,4	45,0	252,4	0,25	-	0,03	-	19,76	271,9	11,1	2
17	Голубцы ленивые п/ф	100	17,8 3	0,93	0,45	149,16	0	0,41	0	0,01	4,29	294,74	19,83	0,02
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0	-	0,4	-	-	31,82	15,4	6	1,25
53	Огурец консервированный	30	0,19 2	0,024	0,480	3,12	0,005	1,2	0	0,02 4	5,52	5,76	3,36	0,14 4
	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
	<b>Дополнительное питание</b>													
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5,6	5,0	9,4	104,0	0	0,4	55,4	0	240,0	183,4	22	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>41,2 9</b>	<b>21,63</b>	<b>137,93</b>	<b>714,68</b>	<b>0,495</b>	<b>5,41</b>	<b>55,52</b>	<b>6,83</b>	<b>338,26</b>	<b>838,75</b>	<b>84,34</b>	<b>8,14</b>
<b>4 день</b>														
324	Пельмени п / ф промышленного производства с маслом	230 /5	23,9 7	10,45	43,24	362,88	0,46	0,4	0,06	2,6	31,8	289,6	43,2	3,2
	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
	Масло сливочное	20	0,12	16,5	0,18	149,6	0,0	0,0	0,1	0,26 6	4,4	3,8	0,66	0,04



944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60,0	0	2,8	0	0	2,8	0	12	0,2
	<b>Дополнительное питание</b>													
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5,6	5,0	9,4	104,0	0	0,4	55,4	0	240,0	183,4	22	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>48,22</b>	<b>37,13</b>	<b>111,82</b>	<b>760,48</b>	<b>0,74</b>	<b>3,8</b>	<b>194,03</b>	<b>10,70</b>	<b>478,35</b>	<b>534,95</b>	<b>127,86</b>	<b>6,81</b>
<b>5 день</b>														
332	Спагетти с маслом	180 / 5	6,2	5,6	42,2	216,5	0,08	-	0,02	-	6,4	70,6	9	0,32
171	Котлета мясная п/ф	100	31,8	28,8	32,0	261,0	0,08	0	0	0	22,0	262,0	56,0	3,0
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 с маслом и сыром	40 /10 /20	9,2	12,0	24,0	242,0	0,7	0,11	0,06	2,21	142,4	111,3	18,5	0,96
53	Огурец консервированный	30	0,192	0,024	0,480	3,12	0,005	1,2	0	0,024	5,52	5,76	3,36	0,144
	<b>Дополнительное питание</b>													
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5,6	5,0	9,4	104,0	0	0,4	55,4	0	240,0	183,4	22	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>885</b>	<b>60,49</b>	<b>58,724</b>	<b>173,98</b>	<b>948,62</b>	<b>1,025</b>	<b>5,12</b>	<b>55,5</b>	<b>7,19</b>	<b>470,06</b>	<b>659,46</b>	<b>127,01</b>	<b>10,80</b>
<b>6 день</b>														
293	Вареники п/ ф промышленного производства в ассортименте	250	7,15	9,1	42,30	491,2	0,1	1,25	0,14	0,5	460	27,5	0,75	1,25
693	Какао с молоком	1/200	3,1	3,1	17,9	111,0	0,031	0,4	13	0,04	99,02	79,07	15,5	0,142

	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
	<b>Дополнительное питание</b>													
	Печенье в ассортименте	40	4,8	5,1	36,4	59,0	0,26	0	0	0	20,0	100,0	72,0	0
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5,6	5,0	9,4	104,0	0	0,4	55,4	0	240,0	183,4	22	0,07
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>23,35</b>	<b>23,28</b>	<b>122,7</b>	<b>849,20</b>	<b>0,47</b>	<b>2,05</b>	<b>68,61</b>	<b>2,38</b>	<b>833,97</b>	<b>446,52</b>	<b>119,95</b>	<b>4,06</b>
<b>7 день</b>														
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
204	Тефтеля мясная	80	9,9	13,1	9,3	172,0	0,03	0,09	0,04	-	23	129,4	12,1	0,5
364	Соус томатный	30	0,2	1,8	2,1	22,3	0	0,6	0	0,5	12,7	13,2	95,7	1,4
15	Закуска (зеленый горошек)	50	1,8	0,05	4,9	55,0	0,06	6,6	-	-	22,9	56	8,48	0,21
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
	<b>Дополнительное питание</b>													
	Молоко (кисломолочная продукция)	200	5,6	5,0	9,4	104,0	0	0,4	55,4	0	240,0	183,4	22	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>35,6</b>	<b>31,248</b>	<b>151,10</b>	<b>775,8</b>	<b>0,41</b>	<b>11,09</b>	<b>55,55</b>	<b>3,3</b>	<b>375,69</b>	<b>534,55</b>	<b>175,13</b>	<b>5,41</b>
<b>8 день</b>														
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	7,4	45,0	252,4	0,25	-	0,03	-	19,76	271,9	11,1	2
171	Котлета мясная п/ф	80	15,0	5,0	9,58	143,75	0,08	0,12	-	-	45	148,3	15,7	0,1
53	Закуска (икра кабачковая ж/б)	50	1,8	8,8	7,7	119,0	0,02	5	0,12	-	26,8	44,83	7,9	0,12
	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



