



2021 г.

Перспективное десятидневное меню

Возрастная категория: 11-18лет

Наименование кулинарного изделия, номер технологической карты	Ссылки на рецептуры блюд и кулинарных изделий	Масса порций в граммах	цена					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день. Обед															
Суп Гороховый №102	Сборник рецептур для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	250	9,67	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
Макаронные изделия отварные №5	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	6,8	6,606	5,04	39,96	235,206	0,072	0,018	21	0	11,178	37,17	21,12	0,882
Соус красный основной №540	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	50	3,26	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
Тефтели	п/ф	1	18,64	8,112	4,29	17,004	138,84	0	0,04	0	0	0	0	0	0
Салат Витаминный с горошком № 49	Сборник рецептур для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	40	10,12	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Какао с молоком №382	Сборник рецептур для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	10,66	3,32	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
Банан		200	22,2	1,1	0,3	22,8	89	0	80	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
		итого	83,15	36,148	28,53	169,144	1074,576	0,632	107,718	21,29	5,91	268,218	355,35	123,35	8,102
2 день. Обед															
Борщ №82	Сборник рецептур для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	250	17,85	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19

Плов с курицей №122	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	10,07	22,05	24,3	39,78	469,8	0,09	1,71	0	0	27,72	0	0	2,34
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Компот из сухофруктов	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	3,58	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Салат Оливье	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	60	13,48	7,84	24,47	4,65	270,75	0,0517	5,16	0	0	26,188	0	0	1,229
Йогурт		1	21	4,9	17,4	25,2	277	2,7	0	1,2	2,7	18	19	8,5	4,2
Печенье Курабье		24	3,38	0,5	0,7	5	28	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого	71,16	39,6	72,64	241,38	1339,25	2,9017	18,24	1,2	2,7	130,188	75,83	34,75	9,279

3 день. Обед.

Лепешка домашняя №151	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Под редакцией Ф.Л. Марчука, 1996г	250	7,67	8,4	8	16,4	170	2,7	6,2	44	2,7	2,3	16	4,1	7,8
Капуста тушеная №134	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	8,1	3,906	5,868	16,974	136,17	0,054	29,664	0,072	0	92,34	119,59	43,99	1,368
Колбаса Докторская отварная	п/ф	40	21,9	6,24	12	12,72	134,4	0,0225	0	0	0	14,4	95,4	12	1,08
Салат из свежих огурцов	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	60	18,55	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Кисель витаминный из концентратов №291	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	200	3,06	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
Батончик Спринг		1	11	0,5	0,7	5	28	0	0	0	0	0	0	0	0
Конфеты шоколадные		28	4,62	3,4	30,2	64,7	539	1,8	0	0,4	17	0,4	2,7	0,8	1,8
		итого	76,7	25,506	61,318	161,464	1255,75	4,6065	43,394	44,472	19,7	144,03	266,76	73,03	12,668

4 день. Обед

Щи №41	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	250	14,67	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
Картофельное пюре №104	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	11,9	4,194	5,76	17,64	140,4	0,144	12,438	0	0	42,66	38,1	17,8	1,296
Соус красный основной №540	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	50	3,26	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
Голубцы ленивые	п/ф	1	25	7,94	6,85	7,15	138	0	0	0	0	6,3	0	0	0,11
Салат из свеклы отварной	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	60	2,77	0,086	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Чай с сахаром №376	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	1,51	0,2	0	14	56	0	0	0	0	1,2	1	1,5	4,4
Конфеты шоколадные		14	2,31	3,4	30,2	64,7	539	1,8	0	0,4	17	0,4	2,7	0,8	1,8
	всего	63,22	20,8	54,45	139,83	1158,83	2,034	36,198	0,41	17	129,53	127,16	60,23	9,556	

5 день Обед

Пельмени	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Под редакцией Ф.Л. Марчука, 1996г	250	34,21	8,4	8	16,4	170	2,7	6,2	44	2,7	2,3	16	4,1	7,8
Гречка отварная №20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	5,65	8,514	6,966	34,326	237,6	0,18	1,026	0,02	0	63,594	208,5	67,5	4,77
Соус красный основной №540	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	50	3,26	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
Сосиска отварная молочная	п/ф	60	21,9	6,24	12	12,72	134,4	0,0225	0	0	0	14,4	95,4	12	1,08

Салат Винегрет овощной	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2010	60	9,21	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Сок фруктовый витаминный		200	10,8	1,75	2,55	14,1	85,5	0,015	3,5	0	0,25	29	31,5	6	0,5
Печенье Курабье		24	3,38	0,5	0,7	5	28	0	0	0	0	0	0	0	0
		всего	90,21	29,444	37,016	109,986	854,8	2,9675	20,276	44,03	2,95	143,974	388,65	107,75	15,03

6 день. Обед

Суп Гороховый №192	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	250	9,67	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
Макаронные изделия отварные №5	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.	180	6,8	6,606	5,04	39,96	235,206	0,072	0,018	21	0	11,178	37,17	21,12	0,882
Соус красный основной №540	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.	50	3,26	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
Тефтели	п/ф	1	18,64	8,112	4,29	17,004	138,84	0	0,04	0	0	0	0	0	0
Салат морковный	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	60	4,37	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Чай с сахаром №376	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	1,51	0,2	0	14	56	0	0	0	0	1,2	1	1,5	4,4
Яблоко		150	22,5	1,1	0,3	22,8	89	0	80	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
Вафли Дорлетто		35	11,31	3,4	30,2	64,7	539	1,8	0	0,4	17	0,4	2,7	0,8	1,8
		итого	79,86	28,598	51,86	199,054	1377,516	2,142	93,168	21,41	17,1	86,118	171,61	76,84	10,602

7 день. Обед

Борщ №82	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	250	17,85	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19
----------	---	-----	-------	------	------	--------	-------	------	-------	---	---	-------	-------	-------	------

Плов с курицей №122	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	10,07	18,375	20,25	33,15	628,5	0,075	1,425	0	0	23,1	0	0	1,95
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Какао с молоком №382	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	10,66	3,32	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
Груша		250	55,25	1,1	0,3	22,8	89	0	80	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
	итого		95,63	27,065	30,04	223,43	1062,2	0,165	93,015	0,01	0,1	204,58	149,63	45,05	4,64

8 день. Обед.

Лапша домашняя №151	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Под редакцией Ф.Л. Марчука, 1996г.	250	7,67	8,4	8	16,4	170	2,7	6,2	44	2,7	2,3	16	4,1	7,8
Кавуста тушеная №134	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	8,1	3,906	5,868	16,974	136,17	0,054	29,664	0,072	0	92,34	119,59	43,99	1,368
Котлета мясная	п/ф	100	29,48	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
Салат из свежих помидоров с луком №23	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	60	12,95	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Компот из сухофруктов	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	3,58	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Конфеты шоколадные		14	2,31	3,4	30,2	64,7	539	1,8	0	0,4	17	0,4	2,7	0,8	1,8
Пряник		40	6,16	2,2	2	30,5	144,8	2,1	0	0	6,4	0,4	2,5	0,9	1,8
	итого		72,05	30,576	62,358	187,354	1443,27	6,804	57,484	67,472	26,1	161,92	310,37	93,28	15,128

9 день. Обед.

Рассольник Петербургский №35	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	250	17,12	1,9	4,1	15,23	105	0,08	6,03	0	0	21,16	57,56	20,72	0,78
------------------------------	--	-----	-------	-----	-----	-------	-----	------	------	---	---	-------	-------	-------	------

Картофельное пюре №104	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	11,9	4,194	5,76	17,64	140,4	0,144	12,438	0	0	42,66	38,1	17,8	1,296
Соус красный основной №540	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	50	3,26	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
Курица запеченная №293	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2010,	100	24,16	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	0	54,5	132,9	20,3	1,62
Салат из свежих огурцов	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	40	12,34	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Кисель витаминный из концентратов №291	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	200	3,06	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
Конфеты шоколадные		14	2,31	3,4	30,2	64,7	539	1,8	0	0,4	17	0,4	2,7	0,8	1,8
	всего	75,95	30,974	61,43	154,03	1300,92	2,124	27,618	43,41	17	160,36	277,48	77,1	6,326	

10 день. Обед

Пельмени	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Под редакцией Ф.Л. Марчука, 1996г	250	34,21	8,4	8	16,4	170	2,7	6,2	44	2,7	2,3	16	4,1	7,8
Гречка отварная №20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	5,65	8,514	6,966	34,326	237,6	0,18	1,026	0,02	0	63,594	208,5	67,5	4,77
Соус красный основной №540	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	50	3,26	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
Сосиска отварная молочная	п/ф	60	21,9	6,24	12	12,72	134,4	0,0225	0	0	0	14,4	95,4	12	1,08

Салат Винегрет овощной	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	60	5,41	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Сок фруктовый витаминный		200	10,8	1,75	2,55	14,1	85,5	0,015	3,5	0	0,25	29	31,5	6	0,5
	итого		83,03	28,944	36,316	104,986	826,8	2,9675	20,276	44,03	2,95	143,974	388,65	107,75	15,03

ИТОГО 790,96

Составил: к.о. заведующий столовой  Н.Д. Пильячнова
 Проверил: главный бухгалтер  Т.Е. Баранникова