



**Перспективное десятидневное меню**  
**Возрастная категория: 7-10 лет**

Наименование кулинарного изделия, номер технологической карты	Ссылки на рецепты блюд и кулинарных изделий	Масса порций в граммах	цена	Белки	Жиры	Углеводы	К/ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день. Обед</b>															
Суп Гороховый №102	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	9,6	4,53	4,37	20,93	134,3	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
Макаронные изделия отварные №5	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	150	5,66	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	0,735
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 Витаминный с горошком № 49	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	40	6,57	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
Каша 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
Банан		150	16,65	0,3	0,2	13,8	32	0	2	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
	<b>итого</b>		<b>72,84</b>	<b>33,302</b>	<b>27</b>	<b>151,234</b>	<b>950,37</b>	<b>0,57</b>	<b>28,54</b>	<b>21,29</b>	<b>5,91</b>	<b>132,28</b>	<b>337,91</b>	<b>116,29</b>	<b>7,545</b>

2 день Обед

Борщ №82	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	16,52	1,45	3,93	100,2	145,9	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
Плов с курицей №122	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	150	9,28	18,375	20,25	33,15	628,5	0,075	1,425	0	0	23,1	0	0	1,95
Салат Оливье	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	40	9,02	7,84	24,47	4,65	270,75	0,0517	5,16	0	0	26,188	0	0	1,229
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
Йогурт		1	21	4,9	17,4	25,2	277	2,7	0	1,2	2,7	18	19	8,5	4,2
		<b>итого</b>	<b>61,2</b>	<b>35,065</b>	<b>66,91</b>	<b>204,7</b>	<b>1513,35</b>	<b>2,8767</b>	<b>15,895</b>	<b>1,2</b>	<b>2,7</b>	<b>116,688</b>	<b>65,18</b>	<b>29,5</b>	<b>8,649</b>

3 день. Обед.

Лепша домашняя №151	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Под редакцией Ф.Л. Марчука, 1996г.	200	7,07	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.	150	6,73	3,255	4,89	14,145	113,475	0,045	24,72	0,06	0	76,95	119,59	43,99	3,95
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	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	п/ф	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
		<b>всего</b>	<b>55,21</b>	<b>26,005</b>	<b>63,73</b>	<b>166,905</b>	<b>1301,655</b>	<b>4,6775</b>	<b>44,48</b>	<b>44,46</b>	<b>19,7</b>	<b>149,8</b>	<b>324,32</b>	<b>93,75</b>	<b>16,03</b>

## 4 день. Обед

Щи №41	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	13,77	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
Картофельное пюре №104	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах .2004 г.	150	9,91	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
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
		<b>итого</b>	<b>60,33</b>	<b>17,656</b>	<b>51,62</b>	<b>127,28</b>	<b>1069,28</b>	<b>1,93</b>	<b>36,84</b>	<b>0,41</b>	<b>17</b>	<b>112,86</b>	<b>117,63</b>	<b>55,78</b>	<b>8,74</b>

## 5 день. Обед

Пельмени	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	23,48	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
Гречка отварная №20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах .2004 г.	150	4,69	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
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	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
Печенье Курабье		24	3,38	0,5	0,7	5	28	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>итого</b>		<b>74,72</b>	<b>20,89</b>	<b>30,87</b>	<b>96,89</b>	<b>717,45</b>	<b>0,3175</b>	<b>27,82</b>	<b>0,03</b>	<b>0,25</b>	<b>125,72</b>	<b>410,75</b>	<b>121,45</b>	<b>7,05</b>

6 день. Обед

Суп Гороховый №102	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	9,6	4,53	4,37	20,93	134,3	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
Макаронные изделия отварные №5	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.	150	5,66	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	0,735
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
	<b>итого</b>		<b>67,34</b>	<b>23,152</b>	<b>20,23</b>	<b>125,444</b>	<b>771,31</b>	<b>0,28</b>	<b>91,99</b>	<b>21,01</b>	<b>0,1</b>	<b>71,78</b>	<b>151,47</b>	<b>68,98</b>	<b>8,245</b>

7 день. Обед

Борщ №82	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	16,52	1,45	3,93	100,2	145,9	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
Плов с курицей №122	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.	150	9,28	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 ИП 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
		<b>итого</b>	<b>93,51</b>	<b>26,705</b>	<b>29,06</b>	<b>198,38</b>	<b>1105,6</b>	<b>0,155</b>	<b>90,955</b>	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>195,7</b>	<b>138,98</b>	<b>39,8</b>	<b>4,4</b>

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.	200	7,07	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.	150	6,73	3,255	4,89	14,145	113,475	0,045	24,72	0,06	0	76,95	119,59	43,99	1,14
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 ИП Могильного и В А Тутельяна 2011	40	8,63	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 ИП 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
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
		<b>итого</b>	<b>63,45</b>	<b>28,225</b>	<b>29,88</b>	<b>94,325</b>	<b>764,775</b>	<b>2,895</b>	<b>52,54</b>	<b>67,06</b>	<b>2,7</b>	<b>145,73</b>	<b>305,17</b>	<b>91,58</b>	<b>11,3</b>

9 день. Обед

Рассольник Петербургский №35	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	200	15,63	1,65	4,09	13,27	96,6	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.	150	9,91	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
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
		<b>итого</b>	<b>70,16</b>	<b>24,53</b>	<b>29,37</b>	<b>76,52</b>	<b>680,92</b>	<b>0,23</b>	<b>29,95</b>	<b>43,01</b>	<b>0</b>	<b>151,96</b>	<b>274,78</b>	<b>76,3</b>	<b>3,87</b>
<b>10 день. Обед</b>															
Пельмени	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	23,48	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
Гречка отварная №20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	150	4,69	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
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	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
		<b>итого</b>	<b>71,34</b>	<b>20,89</b>	<b>30,87</b>	<b>96,89</b>	<b>717,45</b>	<b>0,3175</b>	<b>27,82</b>	<b>0,03</b>	<b>0,25</b>	<b>125,72</b>	<b>410,75</b>	<b>121,45</b>	<b>7,05</b>

**итого 690,1**

Составил: и.о. заведующий столовой  Н.Д. Пильчинова

Проверил: главный бухгалтер  Т.Е. Баранникова