



Утверждаю

Директор

МБОУ "Майская СОШ"

Тельнов Ю.В.

2022 г.


Перспективное десятидневное меню

Возрастная категория: 7-10 лет ноябрь

Наименование кулинарного изделия	№ технолог. карты	Масса порций в грамма	цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
								С,мг	В1,мг	В2,мг	А,мг	Д,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Li,мг	Se,мг	F,мг
1 день. Обед																				
Гурец свежий		60	9,6	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	0	13,75	25,12	8,37	0,6	84,32	1,79	0	0,01
Гаша гречневая	181	160	7,27	9,1	7,4	41,3	268,1	0	0,22	0	0,04	0	19,68	161,37	0	0,05	0	0	0	0
Соус томатный	348	30	1,52	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0	0
Морковь	п/ф	70	24,34	21	22,44	1,22	290	0	0,05	0	0,02	0	18	206	21,6	0,6	0	0	0	0
Хлеб пшеничный		40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Чай с сахаром и лимоном	431	200	3,06	0,3	0,1	16,4	67	3,24	0	0	0	0	8,64	10,8	5,4	1,08	0	0	0	0
Манна		150	26,25	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	0,03	0	8	28	42	0,6	148	0	0	0
Конфеты шоколадные		16	4,37	2,42	4,97	5,35	75,18													
		итого	76,41	37,22	37,41	101,37	889,08	19,75	0,38	0,09	0,15	0,03	77,92	463,03	86,14	4,26	310,05	3,6	0	0,01
2 день. Обед																				
Мясная колбаса из курицы консервированной	42	60	7,53	1,7	3,7	4,7	58,8	5,59	0,3	0,72	0	0	10,06	31,21	10,55	0,35	55,28	0	0	0
Макаронные изделия отварные	209	160	6,85	5,8	4,9	28,7	199,8	0	0,06	0	0	0	4,12	37,08	7,21	0,82	0	0	0	0
Соус белый основной	347	30	1,22	0,2	1,2	1,1	16	0,02	0	0	0,01	0,02	2,89	1,92	0,65	0,04	3,24	0,04	0	0
Отбивная мясная	п/ф	90	35,8	26	26,44	8,78	308,33	0,09	0,11	0,09	0,04	0,17	16,46	57,33	16,59	0,08	207,6	4,81	0	0,03
Хлеб	30	40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Какао с молоком	382	200	19,14	3,8	3	24,4	141	0,52	0,03	0,12	0,02	0	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9	0	0
		итого	72,54	39,5	39,54	80,38	785,13	6,22	0,55	0,95	0,07	0,19	150,36	249,22	68,19	3,36	514,21	15,53	0	0,03
3 день. Обед																				
Каша овсяная отварная	171	160	13,8	3,73	8,53	38,83	225,13	0	0,032	0,032	0,04	0,149	19,23	54,07	25,6	0,512	60,03	0,005	0,011	0,425
Соус томатный	348	30	1,52	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0	0
Отбивная мясная	п/ф	60	34,1	5,69	6,4	4,2	91,9	0,44	0,03	0,02	0	0,032	16,68	42,04	6,26	0,69	0	0,007	0	0,02
Хлеб	30	40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Компот из сухофруктов		200	4,74	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	8,86	0	1,8	0	1,2	0	0	0
Огурец		100	30	5	6,5	8,2	101,8	1,26	0,06	0,31	0,05	0	216	171	25,2	0	219	0	0	0,04
		всего	86,16	16,82	23,33	85,23	580,63	2,23	0,172	0,382	0,14	0,211	270,62	298,85	67,63	2,532	357,96	1,822	0,011	0,485
4 день. Обед																				
Омлет свежий		60	11,09	0,7	0,1	2,3	14,5	1,08	0,04	0,02	0,1	0	8,44	15,68	12,06	0,6	174,87	1,21	0	0
Артофельное пюре	128	160	16,91	5,54	10,5	25,2	243,94	6,2	0,15	0,126	80	0,21	98,02	80,31	6,7	0,4	0	0,0046	0	0,35
Мясо	260	80	29,02	8,67	11	3,67	189,33	2,4	0,14	1,03	0	0,01	20,43	138,74	12,2	1,87	215,74	5,46	0,02	0,02

Макаронные изделия отварные	209	160	6,85	5,8	4,9	28,7	199,8	0	0,06	0	0	0	4,12	37,08	7,21	0,82	0	0	0	0
Соус белый основной	347	30	1,22	0,2	1,2	1,1	16	0,02	0	0	0,01	0,02	2,89	1,92	0,65	0,04	3,24	0,04	0	0
Котлета	п/ф	90	35,8	26	26,44	8,78	308,33	0,09	0,11	0,09	0,04	0,17	16,46	57,33	16,59	0,08	207,6	4,81	0	0,03
Хлеб		40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Чай с молоком	378	200	7,78	1,5	1,2	17,1	85,4	0,28	0,01	0,07	0,01	0	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,5	0	0
Яблоко		150	21,45	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	2,2	278	2	0	0,01
		итого	75,1	35,9	34,44	78,18	717,73	10,39	0,26	0,2	0,07	0,19	104,61	173,14	47,12	4,75	615,95	13,03	0	0,04

итого 780,60

Составил: и.о. заведующий столовой  Говорина Г.И.

Проверил: главный бухгалтер  Баранникова Т.Е.

780