

Утверждаю

Директор

МБОУ "Майская СОШ"

Тельнов Ю.В.

2022 г.



**Перспективное десятидневное меню  
Возрастная категория: 11-18 лет октябрь**

Наименование кулинарного изделия	№ техно лог. карт ы	Масса порций в грамма у	цена	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, К/кал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				Белки	Жиры	Углево ды		С,мг	В1,мг	В2,мг	А,мг	Д,мг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг	Fe,мг	К,мг	Л,мг	Se,мг	F,мг
<b>1 день. Обед</b>																				
Суп с макаронными изделиями	209	250	21,57	9,45	4,66	20,35	125,35	9,04	0,074	0	0,1	0	22,19	54,45	17,31	0,73	0	0	0	0
Каша гречневая	181	180	9,26	10,24	8,33	46,46	301,61	0	0,22	0	0,04	0	22,14	188,29	0	0,05	0	0	0	0
Соус томатный	348	30	1,6	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
Голень	п/ф	70	24,31	21	22,44	1,22	290	0	0,05	0	0,02	0	18	206	21,6	0,6	0	0	0	0
Огурец свежий		100	17,12	0,83	0,17	2,5	14	10	0,03	0,03	0,02	0	22,92	41,87	14,55	1	140,53	2,99	0	0,01
Хлеб с маслом и повидлом		50	10,56	2,25	4,5	27,25	156,5	8,53	0,04	0,081	0,04	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0	0	0	0
Чай с сахаром и лимоном	431	200	3,14	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
		<b>итого</b>	<b>87,56</b>	<b>44,47</b>	<b>41,8</b>	<b>116,1</b>	<b>977,66</b>	<b>31,3</b>	<b>0,414</b>	<b>0,111</b>	<b>0,27</b>	<b>0,09</b>	<b>108</b>	<b>528,5</b>	<b>70,99</b>	<b>3,63</b>	<b>177,5</b>	<b>3,12</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>
<b>2 день Обед</b>																				
Суп с рыбными консервами	87	250	24,62	10	3,63	18	145,25	6,86	0,07	0,07	0,29	0,05	34,64	63,06	22,37	0,85	195,93	4,06	0	0,03
Макаронные изделия отварные	209	180	7,75	6,53	5,51	32,29	224,78	0	0,06	0	0	0	4,64	41,72	7,21	0,82	0	0	0	0
Соус белый основной	347	30	1,24	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 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	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Какао с молоком	382	200	19,78	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
		<b>итого</b>	<b>91,19</b>	<b>50,53</b>	<b>40,38</b>	<b>110</b>	<b>957,76</b>	<b>7,49</b>	<b>0,32</b>	<b>0,3</b>	<b>0,36</b>	<b>0,24</b>	<b>181,1</b>	<b>311,8</b>	<b>80,01</b>	<b>3,86</b>	<b>654,9</b>	<b>19,59</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>
<b>3 день. Обед.</b>																				
Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	101	250	21,57	9,45	4,66	20,35	125,35	9,04	0,074	0	0,1	0	22,19	54,45	17,31	0,73	0	0	0	0
Рис отварной	171	180	15,75	4,2	10	43,68	253,27	0	0,032	0,032	0,04	0,149	21,63	60,83	25,6	0,512	60,03	0,005	0,01	0,01
Соус томатный	348	30	1,6	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
Тефтеля 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 с сыром	30	35	12,33	4,5	8,7	7,4	131	0	0,02	0	0,08	0	135	86	7	0,3	0	0	0	0
Компот из сухофруктов	349	200	4,98	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	8,86	0	1,8	0	1,2	0	0	0
Йогурт		100	26	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
		<b>всего</b>	<b>116,3</b>	<b>30,89</b>	<b>41,95</b>	<b>118,4</b>	<b>900,52</b>	<b>11,4</b>	<b>6,246</b>	<b>0,362</b>	<b>0,32</b>	<b>0,211</b>	<b>446</b>	<b>477,5</b>	<b>107</b>	<b>2,362</b>	<b>317,2</b>	<b>0,142</b>	<b>0,01</b>	<b>0,85</b>
<b>4 день. Обед</b>																				
Борщ на мясном бульоне	82	250	22,08	7,71	9,11	13,6	139,48	11,41	0,023	0,015	0,1	0	85,31	56,04	17,64	1,03	174,49	0,0143	0	0
Картофельное пюре	128	180	18,74	5,54	10,5	25,2	243,94	6,2	0,15	0,126	0,08	0,21	98,02	80,31	6,7	0,4	0	0,0046	0	0,01
Гуляш	260	80	29,15	8,67	11	3,67	189,33	2,4	0,14	1,03	0	0,01	20,43	138,74	12,2	1,57	215,74	5,46	0,01	0,02
Хлеб		40	2	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0

Чай с сахаром	430	200	1,94	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	
Яблоко		100	21,9	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
		<b>итого</b>	<b>95,81</b>	<b>26,59</b>	<b>31,74</b>	<b>92,74</b>	<b>802,15</b>	<b>30</b>	<b>0,393</b>	<b>1,211</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>235,8</b>	<b>346,3</b>	<b>57,66</b>	<b>7,7</b>	<b>709</b>	<b>9,159</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>

**5 день Обед**

Суп-лапша домашняя на курином бульоне	113	250	13,74	8,56	6,81	15,53	119,69	3,73	0,036	0,013	0,1	0,18	25,24	38,93	10,96	0,48	47,97	0,031	0	0
Плов из птицы	311	180	18,22	24	18,38	37	409,25	2,22	0,09	0	0,24	0	49,49	182,56	39,59	1,84	0	0	0	0
Хлеб		60	3	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Масло порциями		10	7,55	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	0,07	0	1	2	0	0	0	0	0	0
Сок		200	10,87	1	0,2	19,8	86	4	0,02	0	0	0	14	14	8	2,8	0	0	0	0
Мандарин		100	23,4	0,8	0,2	7,5	38	27,96	0,06	0,04	0,01	0	34,97	16,98	10,99	0,1	154,85	0	0	0,15
		<b>итого</b>	<b>76,78</b>	<b>38,46</b>	<b>34,49</b>	<b>105,3</b>	<b>850,34</b>	<b>37,9</b>	<b>0,256</b>	<b>0,073</b>	<b>0,42</b>	<b>0,18</b>	<b>135,8</b>	<b>306,7</b>	<b>75,24</b>	<b>6,42</b>	<b>243,6</b>	<b>1,711</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>

**6 день.Обед**

Суп с бобовыми(гороховый)	102	250	15,28	12,05	6,34	19,53	147,5	8,89	0,13	0	0,1	0	49,5	137,45	17,64	0,34	0	0	0	0
Каша гречневая	181	180	9,26	10,24	8,33	46,46	301,61	0	0,22	0	0,04	0	22,14	188,29	0	0,05	0	0	0	0
Гуляш	260	80	29,15	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
Хлеб		40	2	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Чай с сахаром	430	200	1,94	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
Банан		200	28	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	0,03	0	8	28	42	0,6	148	0	0	0
		<b>итого</b>	<b>85,63</b>	<b>36,73</b>	<b>26,9</b>	<b>131,1</b>	<b>916,84</b>	<b>21,3</b>	<b>0,58</b>	<b>1,1</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>	<b>116,2</b>	<b>552,7</b>	<b>84,96</b>	<b>5,06</b>	<b>404,5</b>	<b>7,14</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>

**7 день. Обед**

Борщ сибирский со сметаной	80	250	25,67	4,25	5,75	17,38	144,5	2,49	0,07	0,33	0,22	0,05	67,28	96,29	26,99	0,39	348,51	5,26	0	0,01
Картофель отварной с курицей	310	180	23,79	24	18,38	37	409,25	2,22	0,09	0	0,24	0	49,49	182,56	39,59	1,84	0	0	0	0
Хлеб с сыром		35/15	11,73	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	0
Масло( порциями)		10	7,55	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	0,07	0	1	2	0	0	0	0	0	0
Чай с молоком	378	200	8,17	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
Булочка		50	7	5,2	2	36,1	182,8	0	0,06	0,02	0	0	11,64	40,34	7,68	0,47	63,16	0,76	0,02	0,01
		<b>итого</b>	<b>83,91</b>	<b>37,05</b>	<b>35,93</b>	<b>120,4</b>	<b>958,15</b>	<b>4,99</b>	<b>0,28</b>	<b>0,44</b>	<b>0,54</b>	<b>0,05</b>	<b>194,6</b>	<b>366,6</b>	<b>84,43</b>	<b>43,91</b>	<b>499,7</b>	<b>10,52</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>

**8 день. Обед**

Суп из овощей(с фасолью)	102	250	21,7	10	6,28	12,68	111,43	9,63	0,085	0	0	0	51,43	91,08	8,57	1,02	0	0	0	0
Капуста тушеная	131	180	2,83	4,56	7,44	105,54	138,24	19,68	0,053	0,043	0,09	0,0053	110,7	69,12	30,72	1,24	0	0	0	0
Птица отварная	п/ф	70	24,31	18,97	7,14	0,86	150,56	12,29	0,06	0,02	0,06	0,008	51,05	170,1	23,8	0,43	0	0	0	0
Хлеб		40	2	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Компот из сушеных плодов	401	200	4,98	0,2	0,2	27,9	115	2	0,01	0,12	0	0	7	4	4	0,96	0	0	0	0
Йогурт		100	26	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
		<b>итого</b>	<b>81,82</b>	<b>42,73</b>	<b>28,16</b>	<b>180,6</b>	<b>739,43</b>	<b>44,9</b>	<b>0,318</b>	<b>0,513</b>	<b>0,2</b>	<b>0,013</b>	<b>447,3</b>	<b>557,5</b>	<b>97,99</b>	<b>4,85</b>	<b>259,8</b>	<b>1,68</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>

**9 день. Обед**

Щи со сметаной	84	250	20,53	7,56	7,88	9,39	109,39	15	0,048	0,015	0,1	0,073	75,65	46,38	17,31	0,72	23,99	0,015	0	0,02
Картофельное пюре	128	180	18,74	5,54	10,5	25,2	243,94	6,2	0,15	0,126	0,08	0,21	98,02	80,31	6,7	0,4	0	0,0046	0	0,01
Соус томатный	348	30	1,6	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
Тефтеля 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		40	2	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Сок		200	10,87	1	0,2	19,8	86	4	0,02	0	0	0	14	14	8	2,8	0	0	0	0
Печенье			5,29	7,5	9,8	74,4	125,1	1,26	0,06	0,31	0,05	0	216	171	25,2	0	219	0	0	0,04
		<b>итого</b>	<b>93,13</b>	<b>31,69</b>	<b>36,98</b>	<b>160,3</b>	<b>801,93</b>	<b>27,4</b>	<b>0,358</b>	<b>0,491</b>	<b>0,28</b>	<b>0,345</b>	<b>435,9</b>	<b>411,6</b>	<b>72,24</b>	<b>5,94</b>	<b>320,7</b>	<b>1,837</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>

**10 день.Обед**

Рассольник Ленинградский	96	250	21,81	2,63	7,38	16,88	152,13	8	0,05	0,0015	0	0	62,61	77,18	22	0,97	0	0,0125	0	0,01
Макаронные изделия отварные	209	180	7,75	6,53	5,51	32,29	224,78	0	0,06	0	0	0	4,64	41,72	7,21	0,82	0	0	0	0
Соус белый основной	348	30	1,24	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	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0

Чай с молоком	378	200	8,17	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		100	21,9	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	98,67	41,26	42,73	111,4	956,04	18,4	0,31	0,202	0,07	0,19	173,4	281,1	69,12	5,72	616	13,04	0	0,05

итого 910,8

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

Проверил: главный бухгалтер *Т.Е. Баранникова* Т.Е. Баранникова