

Утверждаю

Директор

МБОУ "Майская СОШ"

Тельнов Ю.В.

"31"



Перспективное десятидневное меню
Возрастная категория: 11-18 лет сентябрь

Наименование кулинарного изделия	№ техно лог. карт	Масса порций в граммах	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, К/Кал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				Белки	Жиры	Углеводы		С,мг	В1,мг	В2,мг	А,мг	Д,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Л,мг	Se,мг	F,мг
1 день. Обед																				
Суп с макаронными изделиями	209	250	21,52	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	9,84	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	1,59	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	27,52	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	9,63	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 сыром		35/15	12,33	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
Чай с сахаром и лимоном	431	200	3,23	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
		итого	85,66	44,22	37,6	101,5	882,36	22,8	0,424	0,05	0,23	0,03	95,1	512,75	63,13	44,39	179,14	3,12	0	0,01

2 день. Обед

Суп с рыбными консервами	87	250	27,14	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	1,23	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	30,1	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	19,02	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
Банан		200	24	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	0,03	0	8	28	42	0,6	148	0	0	0
		итого	111,2	52,03	40,88	131	1053,8	17,5	0,36	0,35	0,39	0,24	189,1	339,8	122	4,46	802,9	19,59	0	0,06

3 день. Обед.

Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	101	250	21,52	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	18,02	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	1,59	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	20,63	5,69	6,4	4,2	91,9	0,44	0,03	0,02	0	0,032	16,68	42,0	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	5,16	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
		всего	105,3	30,89	41,95	118,4	900,52	11,4	6,246	0,362	0,32	0,211	446	477,5	107	2,362	317,2	0,142	0,01	0,85

4 день. Обед

Борщ на мясном бульоне	82	250	22,19	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	18,54	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
Рыба запеченная в молочном соусе	238	100	19,04	14,44	4,11	3,67	110	0,8	0,08	0,08	0,08	0	158,63	148,36	42,64	0,8	342,86	119,31	0,01	0,02
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
Чай с сахаром	430	200	1,97	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
Яблоко		100	19,5	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	84,24	32,36	24,85	92,74	722,82	28,4	0,333	0,261	0,27	0,21	374	355,9	88,1	6,63	836,2	123	0,01	0,04

5 день Обед

Суп-лапша домашняя на курином бульоне	113	250	14,91	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	21,04	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	19	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
		итого	76,37	38,46	34,49	105,3	850,34	37,9	0,256	0,073	0,42	0,18	135,8	306,7	75,24	6,42	243,6	1,711	0	0,15

6 день.Обед

Суп с бобовыми(гороховый)	102	250	17,27	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	9,84	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	29,12	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		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
Чай с сахаром	430	200	1,97	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
Банан		200	24	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	0,03	0	8	28	42	0,6	148	0	0	0
		итого	85,2	36,73	26,9	131,1	916,84	21,3	0,58	1,1	0,17	0,01	116,2	552,7	84,96	5,06	404,5	7,14	0,02	0,02

7 день. Обед

Борщ сибирский со сметаной	80	250	26,86	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
Плов с курицей	311	180	21,04	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	12,33	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	7,8	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	8,5	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
Конфеты шоколадные		28	7,64																	
		итого	91,72	36,95	27,63	120,3	883,15	4,99	0,28	0,44	0,47	0,05	193,6	364,6	84,43	43,91	499,7	10,52	0,02	0,02

8 день. Обед

Суп из овощей(с фасолью)	102	250	21,67	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	2,79	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	27,52	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		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
Компот из сушеных плодов(изюм)	401	200	5,6	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
		итого	86,58	42,73	28,16	180,6	739,43	44,9	0,318	0,513	0,2	0,013	447,3	557,5	97,99	4,85	259,8	1,68	0	0,04


9 день. Обед

Щи со сметаной	84	250	20,65	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	18,54	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
Рыба припущенная	238	100	19,04	16,33	3,56	0,33	102,22	0,59	0,07	0,06	0,02	0,05	38,5	153,29	28,02	0,58	345,9	60,27	0	0
Хлеб с сыром		35/15	12,33	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
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			12,5	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
		итого	93,93	39,93	32,24	141,8	727,85	27,1	0,398	0,531	0,25	0,333	447,6	470,7	86,43	45,3	590,6	60,29	0	0,07

10 день.Обед

Рассольник Ленинградский	96	250	21,96	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	1,23	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
Копчености	н/д	90	30,1	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	7,8	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	19,5	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	90,34	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 910,5

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

Проверил: главный бухгалтер  Т.Е. Баранникова