

Утверждаю

Директор

МБОУ "Майская СОШ"

Тельнов Ю.В.

2022 г.

Перспективное десятидневное меню
 Возрастная категория: 11-18 лет ноябрь

Наименование кулинарного изделия	№ техно лог. карт ы	Масса порций в граммах	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность К/ккал	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	І,мг	Se,мг	Ф,мг
1 день. Обед																				
Огурец свежий		100	16,05	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
Суп с макаронными изделиями	209	250	21,6	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	8,18	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	1,52	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
Курица запечен	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	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
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
Печенье		16	6,03	0,48	0,96	11,2	62,4													
		итого	82,78	46,7	38,86	125,4	1006	22,8	0,424	0,05	0,23	0,03	109,4	559,3	67,63	4,79	218,3	4,8	0	0,01
2 день Обед																				
Суп с рыбными консервами	87	250	24,61	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	7,69	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	1,22	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 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	19,14	3,8	3	24,4	141	0,52	0,03	0,12	0,02	0	11,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9	0	0
		итого	90,46	50,53	40,38	110	957,76	7,49	0,32	0,3	0,36	0,24	181,1	311,8	80,01	3,86	654,9	19,59	0	0,06
3 день. Обед.																				
Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	101	250	21,6	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	15,56	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	1,52	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
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	4,74	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	8,86	0	1,8	0	1,2	0	0	0
		всего	89,85	25,89	35,45	110,2	798,72	10,1	6,186	0,052	0,27	0,211	230	306,5	81,76	2,362	98,16	0,142	0,01	0,81
4 день. Обед																				
Борщ на мясном бульоне	82	250	21,45	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	19,01	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	29,02	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
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	1,75	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
Яблоко		100	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	94,68	26,59	31,74	92,74	802,15	30	0,393	1,211	0,19	0,22	235,8	346,3	57,66	7,7	709	9,159	0,02	0,04

5 день Обед

Суп-лапша домашняя на курином бульоне	113	250	13,91	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	18,51	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
Мандарины		100	28,6	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
Печенье		16	6,03	0,48	0,96	11,2	62,4													
		итого	88,47	38,94	35,45	116,5	912,74	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	15,35	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	8,18	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	29,02	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
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	1,75	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Банан		200	35	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	0,03	0	8	8	28	42	0,6	148	0	0
		итого	91,3	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	25,47	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	310	180	13,04	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
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
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
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
		итого*	90,89	44,64	34,33	137,2	1036,3	5,43	0,31	0,46	0,47	0,082	215,9	453,1	95,19	5	538,8	12,21	0,02	0,04

8 день. Обед

Суп из овощей(с фасолью)	102	250	21,6	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	2,74	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
курица запеч	п/ф	70	24,34	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	4,74	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	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
Кекс		27	12	1,89	4,32	15,56	108													
		итого	97,42	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	20,34	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	19,01	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	1,52	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
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
		итого	87,84	24,19	27,18	85,89	676,83	26,2	0,298	0,181	0,23	0,345	219,9	240,6	47,04	5,94	101,7	1,837	0	0,05

10 день.Обед

Рассольник Ленинградский	96	250	21,78	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	7,69	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	1,22	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	0,9	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	7,78	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		100	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	97,72	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 911,41

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

Проверил: главный бухгалтер  Т.Е. Баранникова