

Утверждаю

Директор

МБОУ "Майская СОШ"

Тельнов Ю.В.

2022 г.



Перспективное десятидневное меню

Возрастная категория: 7-10 лет октябрь

наименование кулинарного изделия	№ технол. 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	Мг,мг	Fe,мг	К,мг	Л,мг	Se,мг	F,мг
<b>день. Обед</b>																				
пшеничные изделия	209	200	20,8	7,55	3,73	16,28	100,28	7,23	0,074	0	0,1	0	17,75	43,56	17,31	0,73	0	0	0	0
паста гречневая	181	160	8,23	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
суп 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
салат	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
салат свежий		60	10,24	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
салат 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	3,14	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>70,32</b>	<b>40,85</b>	<b>35,67</b>	<b>91,3</b>	<b>818,18</b>	<b>16,98</b>	<b>0,414</b>	<b>0,04</b>	<b>0,22</b>	<b>0,03</b>	<b>87,67</b>	<b>478,59</b>	<b>61,45</b>	<b>4,39</b>	<b>162,05</b>	<b>3,6</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>
<b>день. Обед</b>																				
салат из кукурузы консервированной	42	60	6,38	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	6,9	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
суп 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
салат 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
салат	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	0,03
чай 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>72,1</b>	<b>39,5</b>	<b>39,54</b>	<b>80,38</b>	<b>785,13</b>	<b>6,22</b>	<b>0,55</b>	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>0,19</b>	<b>150,36</b>	<b>249,22</b>	<b>68,19</b>	<b>3,36</b>	<b>514,21</b>	<b>15,53</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>
<b>день. Обед</b>																				
суп отварной	171	160	13,97	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
суп 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
салат 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
салат	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
чай из сухофруктов		200	4,98	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
салат		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>82,65</b>	<b>16,82</b>	<b>23,33</b>	<b>85,23</b>	<b>580,63</b>	<b>2,23</b>	<b>0,172</b>	<b>0,382</b>	<b>0,14</b>	<b>0,211</b>	<b>270,62</b>	<b>298,85</b>	<b>67,63</b>	<b>2,532</b>	<b>357,96</b>	<b>1,822</b>	<b>0,011</b>	<b>0,485</b>
<b>день. Обед</b>																				
салат свежий		60	10,08	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
пюре картофельное	128	160	16,88	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
чай	260	80	29,15	8,67	11	3,67	189,33	2,4	0,14	0,03	0	0,01	20,43	130,74	12,1	1,87	215,74	5,48	0,02	0,02

леб		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
ай 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
блоку		150	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>81,95</b>	<b>17,58</b>	<b>22,43</b>	<b>68,74</b>	<b>615,97</b>	<b>19,68</b>	<b>0,41</b>	<b>1,216</b>	<b>80,11</b>	<b>0,22</b>	<b>153,29</b>	<b>279,83</b>	<b>52,08</b>	<b>7,27</b>	<b>709,41</b>	<b>10,3546</b>	<b>0,02</b>	<b>0,38</b>

**день Обед**

уп-лапша домашняя на урином бульоне	113	200	13,13	6,85	5,45	12,42	95,75	2,98	0,036	0,013	0,1	0,18	20,19	31,14	10,96	0,48	47,97	0,031	0	0
лов из птицы	311	160	17,33	19,2	14,7	29,6	327,4	1,77	0,09	0	0,24	0	39,59	146,05	39,59	1,84	0	0	0	0
леб		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
эк		200	10,87	1	0,2	19,8	86	4	0,02	0	0	0	14	14	8	2,8	0	0	0	0
андарин		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>66,73</b>	<b>29,85</b>	<b>20,85</b>	<b>82,02</b>	<b>608,35</b>	<b>36,71</b>	<b>0,256</b>	<b>0,073</b>	<b>0,35</b>	<b>0,18</b>	<b>114,15</b>	<b>234,27</b>	<b>75,24</b>	<b>6,42</b>	<b>243,62</b>	<b>1,711</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>

**день.Обед**

лп с бобовыми(гороховый)	102	200	14,02	9,64	5,07	15,62	118	7,11	0,13	0	0,1	0	39,6	109,96	17,64	0,34	0	0	0	0
аша гречневая	181	160	8,23	3,86	10,35	39,47	263	0	0,128	0,034	0,04	0,149	39,98	133,31	34,24	1,5	141,14	0,007	0	0,379
ляш	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
теб		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
ай 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
ннан		150	21	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>76,34</b>	<b>25,94</b>	<b>27,35</b>	<b>107,53</b>	<b>787,53</b>	<b>19,51</b>	<b>0,488</b>	<b>1,134</b>	<b>0,17</b>	<b>0,159</b>	<b>118,41</b>	<b>444,11</b>	<b>119,2</b>	<b>6,51</b>	<b>545,68</b>	<b>7,147</b>	<b>0,02</b>	<b>0,399</b>

**день.Обед**

урц сибирский со сметаной	80	200	24,09	3,4	4,6	13,9	115,6	1,99	0,07	0,33	0,22	0,05	53,82	77,03	26,99	0,39	348,51	5,26	0	0
ртофель отварной с курицей	310	160	22,33	23,38	16,44	29,55	345,19	11,73	0,096	0,036	0,1	0,18	50,58	225,6	44,4	1,57	0	0	0	0,576
теб		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
ай 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
лочка		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>63,59</b>	<b>35,48</b>	<b>24,54</b>	<b>109,35</b>	<b>790,19</b>	<b>14</b>	<b>0,286</b>	<b>0,476</b>	<b>0,33</b>	<b>0,23</b>	<b>181,18</b>	<b>408,78</b>	<b>93,74</b>	<b>4,04</b>	<b>538,78</b>	<b>12,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,586</b>

**день.Обед**

п из овощей(с фасолью)	102	200	20,86	7,99	5,02	10,14	89,14	7,7	0,085	0	0	0	41,14	72,86	8,57	1,02	0	0	0	0
пуста тушеная	131	160	2,51	4,05	6,61	93,81	122,88	17,49	0,053	0,043	0,09	0,0033	98,4	61,44	30,72	1,24	0	0	0	0
ица 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
теб		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
мпот 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
гурт		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>80,66</b>	<b>38,21</b>	<b>25,77</b>	<b>153,61</b>	<b>640,58</b>	<b>40,74</b>	<b>0,318</b>	<b>0,513</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0113</b>	<b>418,99</b>	<b>505,5</b>	<b>97,99</b>	<b>4,85</b>	<b>259,8</b>	<b>1,68</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>

**день.Обед**

и со сметаной	84	200	19,93	6,05	6,3	7,51	87,51	11,98	0,048	0,015	0,1	0,073	60,52	37,1	17,31	0,72	23,99	0,015	0	1,06
ртофельное пюре	128	160	16,88	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
ус 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
фтеля 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
теб 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
к		200	10,87	1	0,2	19,8	86	4	0,02	0	0	0	14	14	8	2,8	0	0	0	0
ченье			5,29	1,77	7,79	20,23	152,66	1,26	0,06	0,31	0,05	0	216	171	25,2	0	219	0	0	0,04
		<b>итого</b>	<b>90,67</b>	<b>22,45</b>	<b>33,09</b>	<b>91,54</b>	<b>746,41</b>	<b>24,41</b>	<b>0,358</b>	<b>0,491</b>	<b>80,2</b>	<b>0,345</b>	<b>415,07</b>	<b>376,19</b>	<b>72,24</b>	<b>5,94</b>	<b>320,72</b>	<b>1,8366</b>	<b>0</b>	<b>1,47</b>

**день.Обед**

сольник Ленинградский	96	200	20,95	2,1	5,9	13,5	121,7	6,4	0,05	0,0015	0	0	50,09	61,74	22	0,97	0	0,0125	0	0,485
варенье изделия отварные	209	160	6,9	5,8	4,9	28,7	199,8	0	0,06	0	0	0	4,12	37,98	7,11	0,82	0	0	0	0

Хлеб белый основной	347	30	1,24	0,2	1,2	1,1	16	0,02	0	0	0,01	0,02	2,84	1,42	0,65	0,04	2,4	0,7	0	0
Колбаса	1/4	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	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		150	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>96,96</b>	<b>38</b>	<b>40,34</b>	<b>91,68</b>	<b>839,43</b>	<b>16,79</b>	<b>0,31</b>	<b>0,2015</b>	<b>0,07</b>	<b>0,19</b>	<b>154,7</b>	<b>234,88</b>	<b>69,12</b>	<b>5,72</b>	<b>615,95</b>	<b>13,0425</b>	<b>0</b>	<b>0,525</b>

**итого 781,97**

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

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

780