

Утверждаю

Директор

МБОУ "Майская СОШ"

Тельнов Ю.В.

№ 08 2022 г.



Перспективное десятидневное меню

Возрастная категория: 7-10 лет сентябрь

Наименование кулинарного изделия	№ технол. карты	Масса порций в граммах	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	Мg,мг	Fe,мг	К,мг	Л,мг	Se,мг	Ф,мг
<b>день. Обед</b>																				
Уп с макаронными изделиями	209	200	20,79	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
Саша гречневая	181	160	8,75	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	1,59	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
Олефель	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
Гуриец свежий		60	5,76	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
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
Сай 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
		<b>итого</b>	<b>69,64</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	5,71	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
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
Отлета 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	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
Сырок 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
Ананас		150	18	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>82,96</b>	<b>41</b>	<b>40,04</b>	<b>101,38</b>	<b>881,13</b>	<b>16,22</b>	<b>0,59</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,19</b>	<b>158,36</b>	<b>277,22</b>	<b>110,19</b>	<b>3,96</b>	<b>662,21</b>	<b>15,53</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>

<b>день. Обед</b>																				
Суп отварной	171	160	15,98	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	1,59	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
Сметана 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	42,04	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	5,16	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	0	8,86	0	1,8	0	1,2	0	0	0
Огурец	100	26	5	6,5	8,2	101,8	1,26	0,06	0,31	0,05	0	0	216	171	25,2	0	219	0	0	0,04
Конфеты шоколадные	14	3,82																		
		<b>всего</b>	<b>75,18</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>

день. Обед

картофель свежий		60	5,67	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
картофельное пюре	128	160	16,7	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
рыба запеченная в молочном соусе	238	90	17,14	15	3,7	3,3	98,9	0,72	0,08	0,08	0,8	0	142,77	139,52	42,64	0,8	342,96	119,31	0,01	0,9
Слеб		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	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
бблоко		150	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
печенье			14,2	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>77,18</b>	<b>29,41</b>	<b>24,93</b>	<b>142,77</b>	<b>650,64</b>	<b>19,26</b>	<b>0,41</b>	<b>0,576</b>	<b>80,96</b>	<b>0,21</b>	<b>491,63</b>	<b>445,61</b>	<b>107,72</b>	<b>6,2</b>	<b>1055,53</b>	<b>124,205</b>	<b>0,01</b>	<b>0,9</b>

#### 5 день. Обед

Суп-лапша домашняя на курином бульоне	113	200	14,34	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
Плов из птицы	311	160	19,97	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
Слеб		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
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
		<b>итого</b>	<b>66,18</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>

#### 5 день. Обед

Суп с бобовыми(гороховый)	102	200	15,87	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
Салата гречневая	181	160	8,75	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
Уляш	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
Слеб		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	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
Занан		150	18	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>75,71</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>

#### 7 день. Обед

Борщ сибирский со сметаной	80	200	25,05	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
Плов с курицей	311	160	19,97	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
Слеб с сыром		35/15	12,33	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	7,8	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																	
		<b>итого</b>	<b>81,29</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>

#### 8 день. Обед

Суп из овощей(с фасолью)	102	200	20,83	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
Капуста тушеная	131	160	2,48	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
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		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 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
		<b>итого</b>	<b>84,43</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>

#### 9 день. Обед

Щи со сметаной	84	200	20,02	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
Картофельное пюре	128	160	16,7	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
Рыба припущенная	236	90	17,14	14,7	3,2	0,3	92	0,53	0,07	0,06	0,02	0,05	34,65	137,96	28,02	0,58	345,9	60,27	0	0

шведский		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
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	4,77	7,79	20,28	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>79,23</b>	<b>31,06</b>	<b>28,29</b>	<b>85,74</b>	<b>723,31</b>	<b>23,97</b>	<b>0,398</b>	<b>0,531</b>	<b>80,17</b>	<b>0,333</b>	<b>428,59</b>	<b>466,47</b>	<b>90,93</b>	<b>5,7</b>	<b>629,69</b>	<b>61,9696</b>	<b>0</b>	<b>1,45</b>

**10 день.Обед**

Рассольник Ленинградский	96	200	21,07	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
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
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	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
Слеб		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	7,8	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		150	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
		<b>итого</b>	<b>88,6</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 780,40**

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

Проверил: главный бухгалтер Баранникова Т.Е.