

Утверждено

Директор

МБОУ "Майская СОШ"

Тельнов Ю.В.

2022 г.



Перспективное десятидневное меню

Возрастная категория: 11-18 лет ОВЗ и дети-инвалиды

Наименование кулинарного изделия	№ техн. олог. карт	Масса порций в граммах	цена	Витамины (мг)								Минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	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
1 день Завтрак																				
Каша овсяная на молоке с маслом	184	200	20,14	10,43	13,82	46,44	471,74	2,88	0,207	0	0,06	0	386,51	243,8	26,27	1,56	0	0	0	0
Чай с сахаром	382	200	1,94	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
Бутерброд с маслом	1	35/10	9,3	1,9	10,35	13,5	198	0	0,051	0	0,04	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	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
		итого	53,28	13	24,7	84,81	776,74	12,88	0,288	0,02	0,11	0	435,38	284,4	50,54	5,12	278	2	0	0,01
Обед																				
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	18,9	20,2	1,1	261	0	0,05	0	0,02	0	16,2	185,4	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 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 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
		итого	89,33	42,1	35,4	101,4	853,36	22,81	0,424	0,05	0,23	0,03	101,94	512,55	67,63	4,79	218,26	4,8	0	0,01
		ИТОГО	142,61	55,1	60,1	186,2	1630,1	35,69	0,712	0,07	0,34	0,03	537,32	796,95	118,17	9,91	496,26	6,8	0	0,02
2 день Завтрак																				
Суп молочный с макаронными изделиями	112	200	15,22	6,93	7,44	27,41	323,06	1,88	0,047	0,019	0,04	0,12	346,89	182,4	26,22	0,38	191,54	0,011	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
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
Йогурт		100	26	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0	180	142,5	21	0	219	0	0	0,03
		итого	45,16	13,4	11,7	61,98	529,06	2,93	0,147	0,299	0,08	0,12	537,29	359	60,34	2,58	451,34	1,68	0	0,03
Обед																				
Салат из кукурузы консервированной	42	100	10,63	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
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	10,6	23,8	7,9	277,9	0,08	0,11	0,09	0,04	0,17	14,81	51,6	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	5,4	26,1	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
		итого	101,82	34,8	41,1	101,1	924,93	13,07	0,62	1,02	0,36	0,24	183,87	311,19	90,56	4,21	710,14	19,59	0	0,06
		ИТОГО	146,98	48,2	52,8	163,1	1453,99	16	0,767	1,319	0,44	0,36	721,16	670,19	150,9	6,79	1161,48	21,27	0	0,09
3 день Завтрак																				

		итого	63,55	14,9	14,5	94,67	654,56	14,48	0,252	0,209	0,17	0	576,69	366,29	58,18	5,1	419,55	3,6801	0	0,01
Обед																				
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
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	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
		итого	104,96	20,6	25,2	61,09	606,43	35,64	0,328	0,211	0,2	0,315	232,67	250,7	58,52	6,81	205,32	4,6966	0	0,06
		ИТОГО	168,51	35,5	39,6	155,8	1260,99	50,12	0,58	0,42	0,37	0,315	809,36	616,99	116,7	11,91	624,87	8,3767	0	0,07


10 день Завтрак

Каша овсянная на молоке с маслом	184	200	20,14	10,43	13,82	46,44	471,74	2,88	0,207	0	0,06	0	386,51	243,8	26,27	1,56	0	0	0	0
Хлеб с маслом		45	9,3	1,93	10,35	13,5	198	0	0,051	0	0,04	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	0	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
Йогурт		100	26	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0	180	142,5	21	0	219	0	0	0,03
Конфеты шоколадные		14	3,89																	
		итого	61,27	16,8	28,1	81,81	814,54	3,93	0,308	0,26	0,14	0	599,38	415,9	63,54	2,92	219	0	0	0,03

Обед

Помидор свежий		100	16,8	1,17	0,17	3,83	24,17	1,08	0,07	0,03	0,2	0	14,07	26,13	20,1	1	291,45	2,02	0	0
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	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	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	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
		итого	93,57	40	42,2	92,68	872,01	9,47	0,35	0,2115	0,26	0,19	165,81	270,09	81,22	4,52	629,4	13,063	0	0,04
		ИТОГО	154,84	56,9	70,3	174,5	1686,55	13,4	0,658	0,4715	0,4	0,19	765,19	685,99	144,76	7,44	848,4	13,0625	0	0,07

ИТОГО 1560,43

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

Проверил: главный бухгалтер  Т.Е. Баранникова