

Утверждаю

Директор

МБОУ "Майская СОШ"

Тельнов Ю.В.

2022 г.



Перспективное десятидневное меню

Возрастная категория: 7-10 лет ОВЗ ноябрь

Наименование кулинарного изделия	№ техн. олог. карт	Масса порций в граммах	цена	Белки				Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества						
				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			
1 день Завтрак																					
Каша овсянная на молоке с маслом	184	200	19,72	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	1,75	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	
Вутерброд 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	21,45	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	52,22	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	200	20,83	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	
Каша гречневая	181	160	7,27	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	1,52	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	
Голень	п/ф	70	24,34	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		60	9,6	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	
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	
		итого	68,62	38,8	33,4	91,18	789,18	16,98	0,414	0,04	0,22	0,03	85,87	457,99	61,45	4,39	162,05	3,6	0	0,01	
		итого	120,84	51,8	58,1	176	1565,92	29,86	0,702	0,06	0,33	0,03	521,25	742,39	111,99	9,51	440,05	5,6	0	0,02	
2 день Завтрак																					
Суп молочный с макаронными изделиями	112	200	14,82	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	1,75	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	
Йогурт		100	30	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	48,57	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	60	7,53	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	200	19,66	7,9	2,9	14,4	116,2	5,49	0,07	0,07	0,29	0,05	27,71	50,45	22,37	0,85	195,93	4,06	0	0,03	
Макаронные изделия отварные	209	160	6,85	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	1,22	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	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	0	5,4	26,1	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	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9	0	0	
		итого	92,2	32	39,8	93,9	870,9	11,7	0,62	1,02	0,36	0,24	176,42	293,94	90,56	4,21	710,14	19,59	0	0,06	
		итого	140,77	45,4	51,5	155,9	1399,96	14,63	0,767	1,319	0,44	0,36	713,71	652,94	150,9	6,79	1161,48	21,27	0	0,09	
3 день Завтрак																					

Щи со сметаной	84	200	19,76	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	16,91	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
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
Тефтели 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 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
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	94,76	18,8	23,5	58,21	578,95	28,6	0,268	0,181	80,11	0,315	202,97	198,57	46,64	5,21	108,31	1,8166	0	1,44
		ИТОГО	139,73	35,7	42,6	148,4	1261,69	33,08	0,49	0,37	80,27	0,315	763,66	553,86	96,82	8,11	249,86	3,4967	0	1,44

10 день Завтрак

Каша овсянная на молоке с маслом	184	200	19,72	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	1,75	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
Йогурт		100	30	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	60,77	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		60	11,09	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
Суп Рассольник Ленинградский	96	200	20,93	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	6,85	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	1,22	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	0,09	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	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
		итого	85,67	38,3	40	84,18	806,93	7,87	0,32	0,2015	0,16	0,19	147,14	239,56	73,18	4,12	512,82	12,253	0	0,515
		ИТОГО	146,44	55,1	68,1	166	1621,47	11,8	0,628	0,4615	0,3	0,19	746,52	655,46	136,72	7,04	731,82	12,2525	0	0,545

итого 1371,80

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

Проверил: главный бухгалтер  Т.Е. Баранникова