

Утверждаю

Директор

МБОУ "Майская СОШ"

Тельнов Ю.В.

30. 11. 2022 г.



Перспективное десятидневное меню

Возрастная категория: 7-10 лет ОВЗ декабрь

Наименование кулинарного изделия	№ техн олог. карт ы	Масса порций в граммах	цена	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность, Ккал	С,мг	Витамины (мг)				Минеральные вещества							
									В1,мг	В2,мг	А,мг	Д,мг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг	Fe,мг	К,мг	Л,мг	Se,мг	Е,мг
<b>1 день Завтрак</b>																				
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
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	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>50,27</b>	<b>13</b>	<b>24,7</b>	<b>84,81</b>	<b>776,74</b>	<b>12,88</b>	<b>0,288</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>435,38</b>	<b>284,4</b>	<b>50,54</b>	<b>5,12</b>	<b>278</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>
<b>Обед</b>																				
Огурец свежий		60	14,59	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
Суп с макаронными изделиями	209	200	20,59	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	7,26	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	1,5	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 отварная	п/ф	70	20	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
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	3,1	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
Конфеты шоколадные		32	8,74	2,42	4,97	5,35	75,18													
		<b>итого</b>	<b>77,78</b>	<b>38,8</b>	<b>33,4</b>	<b>91,18</b>	<b>789,18</b>	<b>16,98</b>	<b>0,414</b>	<b>0,04</b>	<b>0,22</b>	<b>0,03</b>	<b>85,87</b>	<b>457,99</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>ИТОГО</b>	<b>128,05</b>	<b>51,8</b>	<b>58,1</b>	<b>176</b>	<b>1565,92</b>	<b>29,86</b>	<b>0,702</b>	<b>0,06</b>	<b>0,33</b>	<b>0,03</b>	<b>521,25</b>	<b>742,39</b>	<b>111,99</b>	<b>9,51</b>	<b>440,05</b>	<b>5,6</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
<b>2 день Завтрак</b>																				
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
		<b>итого</b>	<b>48,57</b>	<b>13,4</b>	<b>11,7</b>	<b>61,98</b>	<b>529,06</b>	<b>2,93</b>	<b>0,147</b>	<b>0,299</b>	<b>0,08</b>	<b>0,12</b>	<b>537,29</b>	<b>359</b>	<b>60,34</b>	<b>2,58</b>	<b>451,34</b>	<b>1,68</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>
<b>Обед</b>																				
Салат из кукурузы консервированной	42	60	12,85	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	19,78	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	6,84	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 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
		<b>итого</b>	<b>97,64</b>	<b>32</b>	<b>39,8</b>	<b>93,9</b>	<b>870,9</b>	<b>11,7</b>	<b>0,62</b>	<b>1,02</b>	<b>0,36</b>	<b>0,24</b>	<b>176,42</b>	<b>293,94</b>	<b>90,56</b>	<b>4,21</b>	<b>710,14</b>	<b>19,59</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>146,21</b>	<b>45,4</b>	<b>51,5</b>	<b>155,9</b>	<b>1399,96</b>	<b>14,63</b>	<b>0,767</b>	<b>1,319</b>	<b>0,44</b>	<b>0,36</b>	<b>713,71</b>	<b>652,94</b>	<b>150,9</b>	<b>6,79</b>	<b>1161,48</b>	<b>21,27</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>

## 3 день Завтрак

Каша Дружба на молоке с маслом	190	200	26,25	8,42	13,29	38,89	429,6	3,44	0,105	0	0,08	0	252,4	94,71	21,4	0	0	0	0
Хлеб с маслом и повидлом		35/10/5	10,56	2,25	4,5	27,25	156,5	8,53	0,04	0,081	0,04	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0	0	0
Кофейный напиток	382	200	19,14	3,34	2,4	25,09	142,4	1,76	0,053	0,169	0,1	0	164,01	82,91	16,58	0,38	100,75	0,00011	0
		<b>Итого</b>	<b>55,95</b>	<b>14</b>	<b>20,2</b>	<b>91,23</b>	<b>728,5</b>	<b>13,73</b>	<b>0,198</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>0,06</b>	<b>426,11</b>	<b>199,08</b>	<b>47,04</b>	<b>0,42</b>	<b>100,75</b>	<b>0,0001</b>	<b>0</b>

обед

Салат из отварной свеклы	52	60	0,55	0,8	3,7	5	56,1	5,69	0,35	0,71	0	0	19,38	22,6	11,52	0,73	167,62	4,07	0	0,1
Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	101	200	20,59	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
Рис отварной	171	160	7,67	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	1,5	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	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	4,74	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	8,86	0	1,8	0	1,2	0	0	0
		<b>Итого</b>	<b>71,15</b>	<b>20,2</b>	<b>24,3</b>	<b>98,31</b>	<b>635,21</b>	<b>13,89</b>	<b>0,536</b>	<b>0,782</b>	<b>0,19</b>	<b>0,211</b>	<b>91,75</b>	<b>194,01</b>	<b>71,26</b>	<b>3,992</b>	<b>306,58</b>	<b>5,892</b>	<b>0,011</b>	<b>0,545</b>

## 4 день. Завтрак

Каша пшенная на молоке с маслом	184	200	20,04	10,47	11,51	52,55	474,43	2,72	0,146	0	0,06	0	374,05	225,09	27,64	1,48	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
Чай с сахаром		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	19,5	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	0	16	11	8	2,2	278	2	0	0,01
Конфеты шоколадные		16	4,37	2,42	4,97	5,35	75,18													
		<b>Итого</b>	<b>47,66</b>	<b>13,1</b>	<b>12,3</b>	<b>90,12</b>	<b>642,63</b>	<b>12,72</b>	<b>0,226</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>400,45</b>	<b>270,19</b>	<b>48,76</b>	<b>5,88</b>	<b>318,8</b>	<b>3,68</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>

Обед

Помидор свежий		60	12,29	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 Борщ на мясном бульоне со сметаной	82	200	21,17	6,17	7,29	10,88	111,58	9,13	0,023	0,015	0,1	0	68,25	44,83	17,64	1,03	174,49	0,0143	0	0
Картофельное пюре	128	160	16,78	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
Гуляш	260	80	28,99	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	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
		<b>Итого</b>	<b>82,98</b>	<b>23,4</b>	<b>29,3</b>	<b>69,82</b>	<b>680,55</b>	<b>18,81</b>	<b>0,403</b>	<b>1,211</b>	<b>80,2</b>	<b>0,22</b>	<b>205,54</b>	<b>313,66</b>	<b>61,72</b>	<b>6,1</b>	<b>605,9</b>	<b>8,3689</b>	<b>0,02</b>	<b>0,37</b>

## 5 день Завтрак

Каша ячневая на молоке с маслом	184	200	19,45	9,11	11,38	47,08	403,96	2,72	0,119	0	0,06	0	391,28	246,28	27,9	1,32	0	0	0	0
Хлеб с сыром	30	35	11,73	4,5	8,7	7,4	131	0	0,02	0	0,08	0	135	86	7	0,3	0	0	0	0
Чай с сахаром и лимоном	431	200	3,1	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
Мандарин		100	18,9	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>53,18</b>	<b>14,3</b>	<b>20,6</b>	<b>80,68</b>	<b>648,96</b>	<b>15,96</b>	<b>0,169</b>	<b>0,02</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>550,92</b>	<b>354,08</b>	<b>48,3</b>	<b>4,9</b>	<b>278</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>

Обед

Салат из горошка консервированного	10	60	30,88	1,7	3,1	3,7	49,4	6,54	0,3	0,72	0,01	0	11,73	32,44	11,28	0,37	61,23	0	0	0
Суп лапша-домашняя на курином бульоне	113	200	13,46	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	17,66	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
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
Рулет		35	15	0,48	0,96	11,2	62,4													
		<b>Итого</b>	<b>89,87</b>	<b>30,8</b>	<b>23,8</b>	<b>78,22</b>	<b>682,15</b>	<b>15,29</b>	<b>0,496</b>	<b>0,753</b>	<b>0,35</b>	<b>0,18</b>	<b>90,91</b>	<b>249,73</b>	<b>75,53</b>	<b>6,69</b>	<b>150</b>	<b>1,711</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>Итого</b>	<b>143,05</b>	<b>62</b>	<b>48,5</b>	<b>167,6</b>	<b>1331,11</b>	<b>31,25</b>	<b>0,665</b>	<b>0,773</b>	<b>0,5</b>	<b>0,18</b>	<b>641,83</b>	<b>603,81</b>	<b>123,83</b>	<b>11,59</b>	<b>428</b>	<b>3,711</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>

## 6 день Завтрак

## Обед

Огурец свежий		60	14,59	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	
Щи со сметаной	84	200	19,74	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	16,78	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	1,5	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 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	
			99,58	21,2	25,4	72,81	602,15	29,13	0,318	0,201	80,16	0,345	212,82	230,31	55,41	6,54	186,04	3,6266	0	1,44	
			<b>ИТОГО</b>	<b>144,54</b>	<b>38,1</b>	<b>44,5</b>	<b>163</b>	<b>1284,89</b>	<b>33,61</b>	<b>0,54</b>	<b>0,39</b>	<b>80,32</b>	<b>0,345</b>	<b>773,51</b>	<b>585,6</b>	<b>105,59</b>	<b>9,44</b>	<b>327,59</b>	<b>5,3067</b>	<b>0</b>	<b>1,44</b>


## 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	
			<b>ИТОГО</b>	<b>60,77</b>	<b>16,8</b>	<b>28,1</b>	<b>81,81</b>	<b>814,54</b>	<b>3,93</b>	<b>0,308</b>	<b>0,26</b>	<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>599,38</b>	<b>415,9</b>	<b>63,54</b>	<b>2,92</b>	<b>219</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>

## Обед

Помидор свежий		60	12,29	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	20,87	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	6,84	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	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	
Кисель	291	200	5,94	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	
			<b>ИТОГО</b>	<b>84,97</b>	<b>38,3</b>	<b>40</b>	<b>84,18</b>	<b>806,93</b>	<b>7,87</b>	<b>0,32</b>	<b>0,2015</b>	<b>0,16</b>	<b>0,19</b>	<b>147,14</b>	<b>239,56</b>	<b>73,18</b>	<b>4,12</b>	<b>512,82</b>	<b>12,253</b>	<b>0</b>	<b>0,515</b>
			<b>ИТОГО</b>	<b>145,74</b>	<b>55,1</b>	<b>68,1</b>	<b>166</b>	<b>1621,47</b>	<b>11,8</b>	<b>0,628</b>	<b>0,4615</b>	<b>0,3</b>	<b>0,19</b>	<b>746,52</b>	<b>655,46</b>	<b>136,72</b>	<b>7,04</b>	<b>731,82</b>	<b>12,2525</b>	<b>0</b>	<b>0,545</b>

Итого 1370,28

Составил: и.о. заведующий столовой  Г.И. ГоворинаПроверил: главный бухгалтер  Т.Е. Баранникова

1370