

Утверждаю

Директор

МБОУ "Майская СОШ"

Тельнов Ю.В.

31 августа 2021 г.



Перспективное десятидневное меню

Возрастная категория: 11-18 лет

Наименование кулинарного изделия, номер технологической карты	Ссылки на рецептуры блюд и кулинарных изделий	Масса порций в граммах	цена	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день. Обед															
Суп Гороховый №102	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	250	19	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
Макаронные изделия отварные №5	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	7,17	6,606	5,04	39,96	235,206	0,072	0,018	21	0	11,178	37,17	21,12	0,882
Соус красный основной №540	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	50	3,56	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
Тефтели	п/ф	1	18,8	8,112	4,29	17,004	138,84	0	0,04	0	0	0	0	0	0
Салат из свежих помидоров с луком №23	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	60	5,32	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Чай с сахаром №376	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	1,64	0,2	0	14	56	0	0	0	0	1,2	1	1,5	4,4
Банан		200	23	1,1	0,3	22,8	89	0	80	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
	итого	80,29	25,868	24,2	137,644	877,236	0,382	107,888	21,01	0,1	90,188	177,78	85,85	9,302	
2 день Обед															
Борщ №82	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	250	23,6	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19

Плов с курицей №122	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	16,75	22,05	24,3	39,78	469,8	0,09	1,71	0	0	27,72	0	0	2,34
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Компот из сухофруктов	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	4,32	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Салат Столичный	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	60	12,1	7,84	24,47	4,65	270,75	0,0517	5,16	0	0	26,188	0	0	1,229
Йогурт		1	20	4,9	17,4	25,2	277	2,7	0	1,2	2,7	18	19	8,5	4,2
	итого		78,57	39,6	72,64	241,38	1339,25	2,9017	18,24	1,2	2,7	130,188	75,83	34,75	9,279

3 день. Обед.

Лепша домашняя №151	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Под редакцией Ф.Л. Марчука, 1996г	250	14,49	8,4	8	16,4	170	2,7	6,2	44	2,7	2,3	16	4,1	7,8
Капуста тушеная №134	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	3,06	3,906	5,868	16,974	136,17	0,054	29,664	0,072	0	92,34	119,59	43,99	1,368
Сосиска отварная молочная	п/ф	120	43,68	6,24	12	12,72	134,4	0,0225	0	0	0	14,4	95,4	12	1,08
Салат из свежих огурцов	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	60	4,21	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Какао с молоком №382	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	13,2	3,32	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
Конфеты Даренка		24	5,95	3,4	30,2	64,7	539	1,8	0	0,4	17	0,4	2,7	0,8	1,8
	итого		86,39	28,186	64,298	154,454	1262,15	4,6365	42,864	44,482	19,7	252,05	347,7	82,87	13,088

4 день. Обед

Щи №41	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	250	19	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
--------	---	-----	----	------	------	------	-------	------	-------	---	---	-------	-------	-------	-----

Картофельное пюре №104	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	180	19,96	4,194	5,76	17,64	140,4	0,144	12,438	0	0	42,66	38,1	17,8	1,296
Соус красный основной №540	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	50	3,56	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
Рыба минтай	п/ф	100	20,41	7,94	6,85	7,15	138	0	0	0	0	6,3	0	0	0,11
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Кисель витаминный из концентратов №291	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	200	3,87	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
Печенье Курабье		24	3,79	3,4	30,2	64,7	539	1,8	0	0,4	17	0,4	2,7	0,8	1,8
		всего	72,39	20,654	50,84	148,31	1157,29	2,034	34,328	0,41	17	121,22	110,64	50,35	4,496

5 день Обед

Пельмени	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Под редакцией Ф.Л. Марчука, 1996г	250	34,44	8,4	8	16,4	170	2,7	6,2	44	2,7	2,3	16	4,1	7,8
Гречка отварная №20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	180	6,95	8,514	6,966	34,326	237,6	0,18	1,026	0,02	0	63,594	208,5	67,5	4,77
Соус красный основной №540	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	50	3,56	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
Курица запеченая №293	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А	100	26,81	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	0	54,5	132,9	20,3	1,62
Салат Винегрет овощной	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2010	100	9,44	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Сок фруктовый витаминный		200	11,9	1,75	2,55	14,1	85,5	0,015	3,5	0	0,25	29	31,5	6	0,5
		всего	94,9	40,354	38,896	96,966	913,4	2,995	20,296	87,03	2,95	184,074	426,15	116,05	15,57

6 день.Обед

Суп Гороховый №102	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	250	19	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
Макаронные изделия отварные №5	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	180	7,17	6,606	5,04	39,96	235,206	0,072	0,018	21	0	11,178	37,17	21,12	0,882
Соус красный основной №540	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	50	3,56	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
Ежики	п/ф	1	31,3	8,112	4,29	17,004	138,84	0	0,04	0	0	0	0	0	0
Салат из свежих помидоров с луком №23	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	60	5,32	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Чай с сахаром №376	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	1,64	0,2	0	14	56	0	0	0	0	1,2	1	1,5	4,4
Банан		200	23	0,3	0,2	13,8	32	0	2	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
	итого		92,79	25,068	24,1	128,644	820,236	0,382	29,888	21,01	0,1	90,188	177,78	85,85	9,302

7 день. Обед

Борщ №82	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	250	23,6	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19
Плов с курицей №122	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	180	16,75	18,375	20,25	33,15	628,5	0,075	1,425	0	0	23,1	0	0	1,95
Салат Столичный	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	60	12,1	7,84	24,47	4,65	270,75	0,0517	5,16	0	0	26,188	0	0	1,229
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Чай с сахаром №376	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	1,64	0,2	0	14	56	0	0	0	0	1,2	1	1,5	4,4
Сливочные вафли		28	5,38	0,5	0,7	5	28	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого		61,27	27,745	43,42	214,34	1161	2,825	11,715	1,2	2,7	94,18	73,23	36,25	11,88

8 день.Обед.

Лапша домашняя №151	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Под редакцией Ф.Л. Марчука, 1996г	250	14,49	8,4	8	16,4	170	2,7	6,2	44	2,7	2,3	16	4,1	7,8
Капуста тушеная №134	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	3,06	3,906	5,868	16,974	136,17	0,054	29,664	0,072	0	92,34	119,59	43,99	1,368
Котлета мясная	п/ф	100	26,3	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
Салат из свежих огурцов	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	60	4,21	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Компот из сухофруктов	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	4,32	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Яблоко		150	21,75	1,1	0,3	22,8	89	0	80	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
	итого		75,93	27,706	27,918	111,664	809,75	2,864	122,764	67,072	2,8	164,25	302,7	86,57	11,828


9 день. Обед

Рассольник Петербургский №35	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	250	22,51	1,9	4,1	15,23	105	0,08	6,03	0	0	21,16	57,56	20,72	0,78
Картофельное пюре №104	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	180	19,96	4,194	5,76	17,64	140,4	0,144	12,438	0	0	42,66	38,1	17,8	1,296
Соус красный основной №540	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	50	3,56	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
Курица запеченная №293	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2010,	100	26,81	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	0	54,5	132,9	20,3	1,62
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Кисель витаминный из концентратов №291	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	200	3,87	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
Вафли "Топ-топ"		30	5,79	4,9	17,4	25,2	277	2,7	0	1,2	2,7	18	19	8,5	4,2
	всего		84,3	32,014	44,98	113,1	998,54	3,004	21,918	44,21	2,7	164,85	269,77	76,82	8,386

10 день.Обед

Пельмени	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Под редакцией Ф.Л. Марчука, 1996г	250	34,44	8,4	8	16,4	170	2,7	6,2	44	2,7	2,3	16	4,1	7,8
Гречка отварная №20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	180	6,95	8,514	6,966	34,326	237,6	0,18	1,026	0,02	0	63,594	208,5	67,5	4,77
Соус красный основной №540	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	50	3,56	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21
Сосиска отварная молочная	п/ф	120	43,68	6,24	12	12,72	134,4	0,0225	0	0	0	14,4	95,4	12	1,08
Салат Винегрет овощной	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	100	9,44	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
Хлеб пшеничный		40	1,8	2,46	0,86	16,74	97	0	0	0	0	7,5	0	0	0,14
Кисель		200	3,87	1,75	2,55	14,1	85,5	0,015	3,5	0	0,25	29	31,5	6	0,5
	Итого		103,74	28,944	36,316	104,986	826,8	2,9675	20,276	44,03	2,95	143,974	388,65	107,75	15,03

Итого 830,57

Составил: и.о. заведующий столовой  Н.Д.ПильчиноваПроверил: главный бухгалтер  Т.Е. Баранникова