



Перспективное десятидневное меню

Возрастная категория: 7-10 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	Са	Р	Mg	Fe
1 день. Обед															
Суп Гороховый №102	Сборник рецептур для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	17,45	4,53	4,37	20,93	134,3	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
Макаронные изделия отварные №5	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	150	5,96	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	0,735
Соус красный основной №540	Сборник рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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		150	17,25	0,3	0,2	13,8	32	0	2	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
	итого		71,78	23,022	22,67	119,734	753,03	0,32	28,71	21,01	0,1	75,05	160,34	78,79	8,745

2 день Обед

Борщ №82	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	21,83	1,45	3,93	100,2	145,9	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
Плов с курицей №122	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.	150	15,72	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.	40	8,12	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
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
Йогурт		1	20	4,9	17,4	25,2	277	2,7	0	1,2	2,7	18	19	8,5	4,2
		итого	71,79	35,065	66,91	204,7	1513,35	2,8767	15,895	1,2	2,7	116,688	65,18	29,5	8,649

3 день. Обед.

Лапша домашняя №151	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Под редакцией Ф.Л. Марчука, 1996г	200	13,59	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.	150	2,54	3,255	4,89	14,145	113,475	0,045	24,72	0,06	0	76,95	119,59	43,99	3,95
Сосиска отварная молочная	п/ф	60	21,84	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	п/ф	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
		всего	63,13	29,185	67,41	164,895	1336,055	4,7075	43,95	44,47	19,7	257,82	405,26	103,59	16,45

4 день. Обед

Щи №41	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	18	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
Картофельное пюре №104	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	150	16,62	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
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 запеченная	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 Рожок		58	10,56	3,4	30,2	64,7	539	1,8	0	0,4	17	0,4	2,7	0,8	1,8
	итого		74,82	17,51	48,01	135,76	1067,74	1,93	32,97	0,41	17	104,55	101,11	45,9	3,68

5 день Обед

Пельмени	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	23,55	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
Гречка отварная №20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	150	5,76	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
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
Салат Винегрет овощной	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2010	60	5,45	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
		итого	78,83	32,3	33,45	88,87	804,05	0,345	27,84	43,03	0,25	165,82	448,25	129,75	7,59

6 день.Обед

Суп Гороховый №102	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	17,45	4,53	4,37	20,93	134,3	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
Макаронные изделия отварные №5	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	150	5,96	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	0,735
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		150	17,25	0,3	0,2	13,8	32	0	2	0	0,1	7,6	6,4	4,8	0,8
		итого	84,28	23,022	22,67	119,734	753,03	0,32	28,71	21,01	0,1	76,25	160,34	78,79	8,745

7 день. Обед

Борщ №82	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	21,83	1,45	3,93	100,2	145,9	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
Плов с курицей №122	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	150	15,72	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.	40	8,12	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
Вафли Сливочные		28	5,38	0,5	0,7	5	28	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого	54,49	35,725	67,61	198,94	1503,15	2,8667	14,815	1,2	2,7	111,488	62,58	31	12,869

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	200	13,59	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.	150	2,54	3,255	4,89	14,145	113,475	0,045	24,72	0,06	0	76,95	119,59	43,99	1,14
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	74,51	27,555	27,34	91,035	726,055	2,855	37,82	67,06	2,7	141,26	296,3	81,77	10,8

9 день. Обед


Рассольник Петербургский №35	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	200	20,78	1,65	4,09	13,27	96,6	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.	150	16,62	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64

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 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
		итого	73,44	24,07	25,72	75,09	640,54	0,21	24,25	43,01	0	138,85	250,77	68,32	3,53

10 день.Обед

Пельмени	Сборник рецептов для школьного питания МП Могильного и В А Тутельяна 2011	200	23,55	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
Гречка отварная №20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ,2004 г.	150	5,76	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
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	60	21,84	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 2010	60	5,45	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
		итого	73,86	20,89	30,87	96,89	717,45	0,3175	27,82	0,03	0,25	125,72	410,75	121,45	7,05

ИТОГО 720,93

Составил: и.о. заведующий столовой  Н.Д. Пильчинова

Проверил: главный бухгалтер  Т.Е. Баранникова