Утверждаю

Директор

МБОУ "Майская СОШ"

Тельнов Ю.В.

"11" 01 2023 г.

Перспективное десятидневное меню

Возрастная категория: 7-10 лет январь

Наименование кулинарного изделия	№ техноло г. карты	Масса порций в грамма	цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
								С,мг	В1,мг	В2,мг	А,мг	Д,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	I,мг	Se,мг	F,мг
1 день. Обед																				
Огурец свежий		60	22,08	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
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	1,53	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	п/ф	70	20	21	22,44	1,22	290	0	0,05	0	0,02	0	18	206	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	3,46	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
Банан		150	22,5	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	0,03	0	8	28	42	0,6	148	0	0	0
		итого	**78,83**	**34,8**	**32,44**	**96,02**	**813,9**	**19,75**	**0,38**	**0,09**	**0,15**	**0,03**	**77,92**	**463,03**	**86,14**	**4,26**	**310,05**	**3,6**	**0**	**0,01**
2 день Обед																				
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
Макаронные изделия отварные	209	160	6,4	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	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	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	18,94	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	**77,21**	**39,5**	**39,54**	**80,38**	**785,13**	**6,22**	**0,55**	**0,95**	**0,07**	**0,19**	**150,36**	**249,22**	**68,19**	**3,36**	**514,21**	**15,53**	**0**	**0,03**
3 день. Обед.																				
Рис отварной	171	160	13,68	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	1,53	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	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	4,28	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	8,86	0	1,8	0	1,2	0	0	0
Йогурт		100	30	5	6,5	8,2	101,8	1,26	0,06	0,31	0,05	0	216	171	25,2	0	219	0	0	0,04
		всего	**85,59**	**16,82**	**23,33**	**85,23**	**580,63**	**2,23**	**0,172**	**0,382**	**0,14**	**0,211**	**270,62**	**298,85**	**67,63**	**2,532**	**357,96**	**1,822**	**0,011**	**0,485**
4 день. Обед																				
Помидор свежий		60	15,56	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
Картофельное пюре	128	160	24,67	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	29,03	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	1,64	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0

		итого	**72,9**	**17,18**	**22,03**	**58,94**	**568,97**	**9,68**	**0,38**	**1,196**	**80,1**	**0,22**	**137,29**	**268,83**	**44,08**	**5,07**	**431,41**	**8,3546**	**0,02**	**0,37**
5 день Обед																				
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	113	200	13,35	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	17,47	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
Мандарин		100	25	0,8	0,2	7,5	38	27,96	0,06	0,04	0,01	0	34,97	16,98	10,99	0,1	154,85	0	0	0,15
Рулет		35	15	0,48	0,96	11,2	62,4													
		итого	**83,69**	**30,33**	**21,81**	**93,22**	**670,75**	**36,71**	**0,256**	**0,073**	**0,35**	**0,18**	**114,15**	**234,27**	**75,24**	**6,42**	**243,62**	**1,711**	**0**	**0,15**
6 день.Обед																				
Суп с бобовыми(гороховый)	102	200	14,51	9,64	5,07	15,62	118	7,11	0,13	0	0,1	0	39,6	109,96	17,64	0,34	0	0	0	0
Каша гречневая	181	160	7,26	3,86	10,35	39,47	263	0	0,128	0,034	0,04	0,149	39,98	133,31	34,24	1,5	141,14	0,007	0	0,379
Гуляш	260	80	29,03	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	1,64	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
Банан		150	22,5	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	0,03	0	8	28	42	0,6	148	0	0	0
		итого	**76,94**	**25,94**	**27,35**	**107,53**	**787,53**	**19,51**	**0,488**	**1,134**	**0,17**	**0,159**	**118,41**	**444,11**	**119,2**	**6,51**	**545,68**	**7,147**	**0,02**	**0,399**
7 день. Обед																				
Помидор свежий		60	15,56	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
Картофель отварной	310	160	10,41	23,38	16,44	29,55	345,19	11,73	0,096	0,036	0,1	0,18	50,58	225,6	44,4	1,57	0	0	0	0,576
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
Чай с молоком	378	200	7,65	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
Булочка		50	7,5	5,2	2	36,1	182,8	0	0,06	0,02	0	0	11,64	40,34	7,68	0,47	63,16	0,76	0,02	0,01
		итого	**77,22**	**38,47**	**26,44**	**101,95**	**780,99**	**13,53**	**0,286**	**0,186**	**0,21**	**0,212**	**152,48**	**389,47**	**85,07**	**4,94**	**365,14**	**8,157**	**0,02**	**0,606**
8 день. Обед																				
Салат Степной	30	60	4,85	2,2	6,1	4,7	82,2	8,16	0,29	0,74	0	0	13,44	27,6	12	0,5	0	0	0	0
Капуста тушеная	131	160	9,57	4,05	6,61	93,81	122,88	17,49	0,053	0,043	0,09	0,0033	98,4	61,44	30,72	1,24	0	0	0	0
Птица отварная	п/ф	70	20	18,97	7,14	0,86	150,56	12,29	0,06	0,02	0,06	0,008	51,05	170,1	23,8	0,43	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
Компот из сушеных плодов	401	200	4,28	0,2	0,2	27,9	115	2	0,01	0,12	0	0	7	4	4	0,96	0	0	0	0
Йогурт		100	30	5	6,5	8,2	101,8	1,26	0,06	0,31	0,05	0	216	171	25,2	0	219	0	0	0,04
Конфеты шоколадные		32	4,37	2,42	4,97	5,35	75,18													
		итого	**75,07**	**34,84**	**31,82**	**153,52**	**708,82**	**41,2**	**0,523**	**1,253**	**0,2**	**0,0113**	**391,29**	**460,24**	**101,42**	**4,33**	**259,8**	**1,68**	**0**	**0,04**
9 день. Обед																				
Картофельное пюре	128	160	23,14	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	1,53	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
Вафли		24	7,32	1,77	7,79	20,23	152,66	1,26	0,06	0,31	0,05	0	216	171	25,2	0	219	0	0	0,04
		итого	**78,96**	**16,4**	**26,79**	**84,03**	**658,9**	**12,43**	**0,31**	**0,476**	**80,1**	**0,272**	**354,55**	**339,09**	**54,93**	**5,22**	**296,73**	**1,8216**	**0**	**0,41**
10 день.Обед																				
Макароные изделия отварные	209	160	6,4	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

Кисель	291	200	6,38	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
Яблоко		150	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	**73,7**	**35,9**	**34,44**	**78,18**	**717,73**	**10,39**	**0,26**	**0,2**	**0,07**	**0,19**	**104,61**	**173,14**	**47,12**	**4,75**	**615,95**	**13,03**	**0**	**0,04**

итого 780,11

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

Проверил: главный бухгалтер _____ Баранникова Т.Е.

780