



Перспективное десятидневное меню

Возрастная категория: 7-10 лет ОВЗ, дети-инвалиды февраль

Наименование кулинарного изделия	№ техн. олог. карт	Масса порций в граммах	цена	Витамины (мг)									Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	С,мг	В1,мг	В2,мг	А,мг	Д,мг	Са,мг	Р,мг	Мg,мг	Fe,мг	К,мг	І,мг	Se,мг	F,мг
<b>1 день Завтрак</b>																				
Каша овсянная на молоке с маслом	184	200	19,69	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	1,64	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	12,83	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>53,66</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	28,03	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	101	200	14,5	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	5,78	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	1,55	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	24,33	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	3,46	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
Конфеты шоколадные		32	8,74	2,42	4,97	5,35	75,18													
		<b>итого</b>	<b>88,39</b>	<b>41,2</b>	<b>38,4</b>	<b>96,53</b>	<b>864,36</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>142,05</b>	<b>54,2</b>	<b>63,1</b>	<b>181,3</b>	<b>1641,1</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	14,79	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	1,64	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>48,43</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>1,691</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>
<b>Обед</b>																				
Салат из кукурузы консервированной	42	60	9,68	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	19,81	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	6,39	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	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
		<b>итого</b>	<b>93,85</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>142,28</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>21,281</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>





Щи со сметаной	84	200	19,95	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	22,93	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	0,0045	0	0,35
Соус томатный	348	30	1,55	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
		<b>итого</b>	<b>119,43</b>	<b>21,2</b>	<b>25,4</b>	<b>72,81</b>	<b>602,15</b>	<b>29,13</b>	<b>0,318</b>	<b>0,201</b>	<b>80,16</b>	<b>0,345</b>	<b>212,82</b>	<b>230,31</b>	<b>55,41</b>	<b>6,54</b>	<b>186,04</b>	<b>3,6266</b>	<b>0</b>	<b>1,44</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>164,17</b>	<b>38,5</b>	<b>45,1</b>	<b>162,3</b>	<b>1283,49</b>	<b>32,37</b>	<b>0,517</b>	<b>0,341</b>	<b>80,24</b>	<b>0,345</b>	<b>720,93</b>	<b>598,27</b>	<b>116,5</b>	<b>9,93</b>	<b>434,13</b>	<b>14,307</b>	<b>0</b>	<b>1,44</b>

10 день Завтрак

Каша овсянная на молоке с маслом	184	200	19,69	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		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
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>53,33</b>	<b>16,9</b>	<b>18,1</b>	<b>81,01</b>	<b>677,74</b>	<b>3,93</b>	<b>0,307</b>	<b>0,28</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>576,91</b>	<b>420,4</b>	<b>60,39</b>	<b>3,76</b>	<b>259,8</b>	<b>1,68</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>

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
Суп Рассольник Ленинградский	96	200	21,14	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	6,39	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	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
		<b>итого</b>	<b>88,5</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>141,83</b>	<b>55,2</b>	<b>58,1</b>	<b>165,2</b>	<b>1484,67</b>	<b>11,8</b>	<b>0,627</b>	<b>0,4815</b>	<b>0,26</b>	<b>0,19</b>	<b>724,05</b>	<b>659,96</b>	<b>133,57</b>	<b>7,88</b>	<b>772,62</b>	<b>13,933</b>	<b>0</b>	<b>0,545</b>

Итого 1370,07

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

Проверил: главный бухгалтер  Т.Е. Баранникова