

Утверждаю

Директор

МБОУ "Майская СОШ" к/я

Тельнов Ю.В.

"01" 02 2023 г.



Перспективное десятидневное меню

Возрастная категория: 7-10 лет февраль

Наименование кулинарного изделия	№ техноло г. карты	Масса порций в грамма	цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская 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	Л,мг	Se,мг	Ф,мг
1 день. Обед																				
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
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	п/ф	70	24,33	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	25,95	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	0,03	0	8	28	42	0,6	148	0	0	0
		итого	91,1	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	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
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	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	74,04	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	1,55	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
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	85,61	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	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	0,0046	0	0,35
Гуляш	260	80	29,22	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	8	8	7,42	1	0	0	0	0

		итого	71,35	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	13,54	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	17,69	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	21,5	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	80,6	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	14,65	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	5,78	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	29,22	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	25,95	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	0,03	0	8	28	42	0,6	148	0	0	0
		итого	79,24	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	10,16	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	5,2	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	76,47	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	5,09	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	9,74	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	24,33	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		16	4,37	2,42	4,97	5,35	75,18													
		итого	79,81	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	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	0,0046	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
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
		итого	71,45	14,63	19	63,8	506,24	11,17	0,25	0,166	80,05	0,272	138,55	168,09	29,73	5,22	77,73	1,8216	0	0,37

10 день.Сбед

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	1,22	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
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

Яблоко	150	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
итого	71,29	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 780,96

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

Проверил: главный бухгалтер  Баранникова Т.Е.

780