

Утверждаю  
 Директор  
 МБОУ "Майская СОШ"  
 Тельнов Ю.В.

01. 12 2023 г.

Перспективное десятидневное меню

Возрастная категория: 11-18 лет декабрь

Наименование кулинарного изделия	Сборник рецептов	№ 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	Мg,мг	Fe,мг	К,мг	Л,мг	Se,мг	Ф,мг	
<b>1 день. Обед</b>																						
Салат из свежих помидоров и сладким перцем	2008	25	60	18,49	1,1	10,1	3,6	106	58	0,05	0	0,16	0	20	22	15	0,9	0	0	0	0	
Суп с фасолью	2008	102	250	22,77	1,8	5,1	10,8	96,7	8,5	0,06	0,05	0,2	0	36,09	47,48	21,41	0,9	366,67	3,9	0,02	0,02	
Плов	2011	244	160	24,1	28,5	29,6	42,2	548,8	0,6	0,17	0,27	0	44,79	294,03	57,06	3,75	538,77	11,43	0,01	0,1		
Хлеб пшеничный	2008		40	2,2	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,24	0	0		
Чай с лимоном	2008	431	200	3,54	0,7	0,3	28,7	132,5	88	0,01	0,05	0,16	0	19,26	3,06	4,86	0,54	11,2	0	0	0	
Яблоко			150	26,4	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	
Печенье			30	8,5	4,7	1,9	25	135,6	0,48	0,05	0,04	0,01	0,02	16,4	44,36	7,7	0,42	86,95	1,01	0,01	0,01	
	<b>итого</b>		<b>860</b>	<b>106</b>	<b>39,8</b>	<b>47,8</b>	<b>137,1</b>	<b>1148,2</b>	<b>165,58</b>	<b>0,37</b>	<b>0,36</b>	<b>0,81</b>	<b>0,02</b>	<b>159,74</b>	<b>456,73</b>	<b>121,63</b>	<b>10,31</b>	<b>1335,99</b>	<b>20,58</b>	<b>0,04</b>	<b>0,14</b>	
<b>2 день Обед</b>																						
Суп с бобовыми	2011	119	250	22,28	6,5	4,3	14,6	123,6	0,064	0,18	0,04	0,16	0	41,23	68,33	28,18	1,99	242,3	2,19	0	0,01	
Рис отварной	2008	325	180	17,12	3,9	6,7	35	216,6	0	0,02	0	0,05	0	3,2	65,1	20,28	0,64	0	0	0	0	
Соус томатный	2008	364	30	1,29	0,5	2,9	2,2	36,6	0,6	0,01	0	0,09	0	2,4	6	3	0,12	0	0	0	0	
Рыба запеченная	2008	239	90	34,88	14,2	13,7	13,5	234	0	0,14	0	0,07	0	45	158,4	28,8	1,44	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	2008		40	2,2	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,24	0	0		
Чай с сахаром	2008	430	200	1,87	0,3	0,1	25,7	108,6	4	0,01	0,01	0	0	17,32	5,94	5,11	0,58	89,42	0,4	0	0,03	
Йогурт			100	28	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>890</b>	<b>107,64</b>	<b>32,2</b>	<b>31,9</b>	<b>114,8</b>	<b>885,8</b>	<b>5,714</b>	<b>0,48</b>	<b>0,34</b>	<b>0,41</b>	<b>0</b>	<b>296,35</b>	<b>481,07</b>	<b>113,97</b>	<b>6,37</b>	<b>605,12</b>	<b>4,83</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	
<b>3 день. Обед.</b>																						
Салат из свежих огурцов	2008	19	60	16,58	0,4	6	1,4	61,6	5,46	0,02	0,02	0,01	0	12,56	23,05	7,64	0,55	76,99	1,64	0	0,01	
Суп с рыбными консервами	2012	87	250	25,67	7,2	2,7	13,2	106,3	5,83	0,07	0,07	0,28	0,05	28,16	47,04	21,4	0,78	371,15	3,69	0	0,03	
Картофельное пюре	2011	128	160	22,24	3,3	18,2	22,4	266,9	10,85	0,13	0,11	0,06	0,18	44,64	89,22	31,5	1,27	797,37	8,77	0	0,04	
Соус томатный	2008	364	30	1,29	0,5	2,9	2,2	36,6	0,6	0,01	0	0,09	0	2,4	6	3	0,12	0	0	0	0	
Тефтеля куриная		п/ф	90	35,4	13,2	8	6,4	126	0	0,06	0,12	0,04	0,18	14,98	170,4	26,82	2,78	308,6	6,57	0	0,04	
Хлеб пшеничный	2008		40	2,2	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,24	0	0	
Чай с сахаром	2008	430	200	1,87	0,3	0,1	25,7	108,6	4	0,01	0,01	0	0	17,32	5,94	5,11	0,58	89,42	0,4	0	0	
	<b>всего</b>		<b>630</b>	<b>105,25</b>	<b>27,5</b>	<b>38,3</b>	<b>88,3</b>	<b>787,6</b>	<b>26,74</b>	<b>0,37</b>	<b>0,36</b>	<b>0,48</b>	<b>0,41</b>	<b>127,26</b>	<b>376,45</b>	<b>103,07</b>	<b>7,68</b>	<b>1697,93</b>	<b>23,31</b>	<b>0</b>	<b>0,12</b>	
<b>4 день. Обед</b>																						
Суп Домашняя лапша	2011	113	250	20,3	2,9	5	14,1	112,4	0,6	0,03	0,04	0,23	0,15	31,29	35,71	10,59	0,53	68,77	2,14	0,01	0,01	
Каша гречневая	2011	143	180	6	3	15,6	16,4	224,3	11,68	0,08	0,08	0,6	0,13	49,84	69,82	29,23	1,26	473,84	6,76	0	0,04	
Соус томатный	2008	364	30	1,29	0,5	2,9	2,2	36,6	0,6	0,01	0	0,09	0	2,4	6	3	0,12	0	0	0	0	
Котлета куриная		п/ф	90	36	13,5	7,5	7,3	126,84	16,2	0,07	0	0,11	0	52,2	194,4	30,6	1,8	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	2008		40	2,2	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,24	0	0	
Компот из сухофруктов	2011	349	200	4,28	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0	1,2	0	0	0	
Йогурт			100	28	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>890</b>	<b>98,07</b>	<b>26,7</b>	<b>35,2</b>	<b>83,2</b>	<b>743,94</b>	<b>30,13</b>	<b>0,31</b>	<b>0,41</b>	<b>1,07</b>	<b>0,28</b>	<b>331,39</b>	<b>483,23</b>	<b>103,82</b>	<b>5,31</b>	<b>817,21</b>	<b>11,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>	
<b>5 день Обед</b>																						
Борщ со сметаной	2011	82	250	22,25	2	5,8	12,6	113,3	8,54	0,04	0,05	0,22	0	52,2	51,88	25,74	1,26	368,41	5,65	0	0,03	
Макаронные изделия отварные	2008	209	180	8,5	6,5	5,6	37,1	225,7	0	0,07	0	0	0	4,65	41,89	8,14	0,93	0	0	0	0	
Соус томатный	2008	364	30	1,29	0,5	2,9	2,2	36,6	0,6	0,01	0	0,09	0	2,4	6	3	0,12	0	0	0	0	
Курица запеченная		п/ф	90	43,94	25,4	6,5	0,7	163,8	16,2	0,07	0	0,11	0	52,2	194,4	30,6	1,8	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный с сыром			60	14,82	25,6	29,4	17	153,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,24	0	0	

