

Утверждаю

Директор

МБОУ "Майская СОШ"

Тельнов Ю.В.

« 01 » 2023 г.



Перспективное десятидневное меню

Возрастная категория: 7-10 лет декабрь

| Наименование кулинарного изделия | Сборник рецептур | № техноло г. карты | Масса порций в граммах | цена | | | | | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--|------------------|--------------------|------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, Ккал | С,мг | В1,мг | В2,мг | А,мг | Д,мг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг | К,мг | І,мг | Se,мг | F,мг |
| 1 день. Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и сладким перцем | 2008 | 25 | 60 | 18,49 | 0,7 | 6,1 | 2,2 | 63,6 | 34,8 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0 | 12 | 13,2 | 9 | 0,54 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Плов | 2011 | 244 | 160 | 23,29 | 28,5 | 29,6 | 42,2 | 548,8 | 0,6 | 0,1 | 0,17 | 0,27 | 0 | 44,79 | 294,03 | 57,06 | 3,75 | 538,77 | 11,43 | 0,01 | 0,1 |
| 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 |
| 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 | 0,01 |
| 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 |
| Пряник | | | 30 | 10,72 | 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 |
| | итого | | 510 | 97,26 | 60,6 | 67,7 | 124,9 | 1081,1 | 133,88 | 0,29 | 0,31 | 0,55 | 0,02 | 115,65 | 400,45 | 94,22 | 9,05 | 969,32 | 16,68 | 0,02 | 0,12 |
| 2 день Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с бобовыми | 2011 | 119 | 200 | 21,27 | 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 | 160 | 15,18 | 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 | 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 |
| 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 |
| | итого | | 820 | 104,69 | 32,2 | 31,9 | 114,8 | 885,8 | 5,714 | 0,48 | 0,34 | 0,41 | 0 | 296,35 | 481,07 | 113,97 | 6,37 | 605,12 | 4,83 | 0 | 0,04 |
| 3 день. Обед. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Картофельное пюре | 2011 | 128 | 160 | 20,07 | 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 |
| Тедтеля 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 | 0,04 |
| 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 |
| Мандарин | | | 150 | 34,71 | 1,22 | 0,46 | 20,01 | 79,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | всего | | 730 | 112,12 | 21,52 | 36,06 | 95,11 | 760,8 | 20,91 | 0,3 | 0,29 | 0,2 | 0,36 | 99,1 | 329,41 | 81,67 | 6,9 | 1326,78 | 19,62 | 0 | 0,09 |
| 4 день. Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп Домашняя лапша | 2011 | 113 | 200 | 19,68 | 2,3 | 4 | 11,3 | 90 | 0,48 | 0,03 | 0,04 | 0,18 | 0,12 | 24,99 | 28,49 | 8,46 | 0,44 | 54,96 | 1,7 | 0 | 0,01 |
| Каша гречневая | 2011 | 143 | 150 | 5,34 | 2,5 | 13,1 | 13,6 | 187,5 | 9,73 | 0,07 | 0,07 | 0,5 | 0,11 | 41,52 | 58,21 | 24,37 | 1,05 | 395,12 | 5,64 | 0 | 0,03 |
| Соус томатный | 2008 | 364 | 30 | 1,29 | 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 |
| 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 |
| 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 |
| | итого | | 710 | 68,79 | 46,3 | 31,5 | 69,3 | 727,14 | 42,61 | 0,31 | 0,14 | 0,9 | 0,23 | 186,57 | 510,3 | 103,43 | 6,69 | 505,68 | 9,58 | 0 | 0,04 |

5 день

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|--------------|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| Макаронные изделия отварные | 2008 | 209 | 160 | 7,58 | 5,8 | 5 | 33 | 200,4 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 4,13 | 37,19 | 7,23 | 0,83 | 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 | 2008 | | 40 | 2,2 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 2 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 54,4 | 2,24 | 0 | 0 |
| Какао | | 382 | 200 | 18,62 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 | 1 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0 | 121 | 90 | 14 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Булочка с повидлом | | | 50 | 10 | 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 |
| | | всего | 570 | 83,63 | 41,9 | 19,2 | 102,7 | 752 | 18,28 | 0,3 | 0,07 | 0,22 | 0,02 | 203,33 | 406,75 | 70,13 | 5,77 | 141,35 | 3,25 | 0,01 | 0,01 |
| 6 день обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 2008 | 51 | 60 | 2,08 | 0,8 | 6,1 | 4 | 73,8 | 9 | 0,01 | 0 | 0,15 | 0 | 22,8 | 21,6 | 11,4 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Суп с макаронными изделиями с фрикадельками | 2008 | 101 | 200 | 29,3 | 3,1 | 2,2 | 15,2 | 93,6 | 4,8 | 0,07 | 0 | 0,16 | 0 | 17,6 | 43,2 | 16,8 | 0,72 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Плов | 2011 | 244 | 160 | 23,29 | 28,5 | 29,6 | 42,2 | 548,8 | 0,6 | 0,1 | 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 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 54,4 | 2,24 | 0 | 0 |
| Сок | | | 200 | 11,73 | 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 |
| 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 |
| | | итого | 810 | 95 | 35,7 | 38,8 | 113,9 | 953,4 | 28,4 | 0,29 | 0,23 | 0,59 | 0 | 125,71 | 410,57 | 105,97 | 9,45 | 960,59 | 16,07 | 0,01 | 0,11 |

7 день. Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|----------|-------------|
| Капуста тушеная | 2008 | 346 | 160 | 9,73 | 15,9 | 15,2 | 19,9 | 283 | 42,54 | 0,09 | 0,16 | 0,13 | 0,1 | 116,58 | 170,62 | 49,23 | 3,7 | 694,66 | 12,25 | 0 | 0,06 |
| Шницель | | п/ф | 90 | 28 | 13,5 | 7,5 | 7,3 | 126,84 | 0,49 | 0,04 | 0,06 | 0,04 | 0,17 | 31,55 | 92,9 | 13,69 | 0,66 | 164,15 | 49,57 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 2008 | | 40 | 2,2 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 2 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 2 | 0,4 | 0 | 0 | 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 |
| Мандарин | | | 150 | 34,71 | 1,22 | 0,46 | 20,01 | 79,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | итого | 640 | 76,51 | 33,52 | 23,66 | 89,91 | 679,54 | 49,03 | 0,15 | 0,23 | 0,17 | 0,27 | 170,45 | 277,46 | 70,03 | 5,34 | 948,23 | 62,22 | 0 | 0,06 |

8 день. Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-----------|-------------|----------------|--------------|----------|-------------|
| Салат из свеклы | 2012 | 33 | 60 | 0,49 | 0,8 | 3,7 | 5 | 56,1 | 2,33 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0 | 19,38 | 22,6 | 11,52 | 0,73 | 167,62 | 4,07 | 0 | 0,01 |
| Суп с бобовыми | 2011 | 119 | 200 | 21,27 | 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 |
| Картофельное пюре | 2011 | 128 | 160 | 20,07 | 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 |
| Гуляш | 2008 | 364 | 90 | 29,4 | 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 |
| Хлеб пшеничный | 2008 | | 40 | 2,2 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 2 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 2 | 0,4 | 0 | 0 | 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 |
| Вафли | | | 32 | 16,51 | 1,44 | 7,04 | 16,64 | 134,4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | итого | 492 | 94,22 | 15,14 | 36,54 | 97,24 | 776,6 | 15,844 | 0,34 | 0,17 | 0,31 | 0,18 | 121,11 | 194,15 | 78 | 4,51 | 1208,49 | 15,03 | 0 | 0,06 |

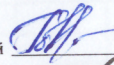
9 день. Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------|--------------|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|----------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------|----------|
| Макаронные изделия отварные | 2008 | 325 | 160 | 7,58 | 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 | | | 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 | 2008 | | 90 | 36 | 13,5 | 7,5 | 7,3 | 126,84 | 0 | 0,07 | 0,03 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 54,4 | 2,24 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 2008 | | 40 | 2,2 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 2 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 2 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Кисель | 2008 | 411 | 200 | 6,51 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113 | 2 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 2 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Банан | | | 150 | 33 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | | | | | | | | | | | | | |
| | | итого | 670 | 86,58 | 22,1 | 18,1 | 110,4 | 670,64 | 4,6 | 0,12 | 0,03 | 0,14 | 0 | 22,8 | 121,9 | 34,88 | 3,16 | 54,4 | 2,24 | 0 | 0 |

10 день. Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------|--------------|------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| Салат Школьные годы | 2008 | 29 | 60 | 12,04 | 0,9 | 6,1 | 2,6 | 69 | 15,6 | 0,02 | 0 | 0,02 | 0 | 15,6 | 22,2 | 12 | 0,48 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Каша гречневая | 2011 | 143 | 150 | 5,34 | 2,5 | 13,1 | 13,6 | 187,5 | 9,73 | 0,07 | 0,07 | 0,5 | 0,11 | 41,52 | 58,21 | 24,37 | 1,05 | 395,12 | 5,64 | 0 | 0,03 |
| Соус томатный | 2008 | 364 | 30 | 1,29 | 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 |
| 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 |
| Йогурт питьевой | 2008 | | 200 | 35,56 | 6,4 | 4,8 | 9 | 104 | 0 | 0,07 | 0,03 | 0 | 0 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 | 54,4 | 2,24 | 0 | 0 |
| Булочка с повидлом | | | 50 | 10 | 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 |
| | | итого | 530 | 101,83 | 55,7 | 40,8 | 74,3 | 867,5 | 42,01 | 0,41 | 0,29 | 0,68 | 0,31 | 155,1 | 559,17 | 116,69 | 9,73 | 899,47 | 17,7 | 0,01 | 0,08 |

итого 920,63

Составил: и.о. заведующий столовой  Говорина Г.И.Проверил: главный бухгалтер  Баранникова Т.Е.