



СОГЛАСОВАНО
Протокол № 10/К от 14.01.2010 г.
Т.С. Зрапнева

Перспективное десятидневное меню

МКОУ «Бергинская СОШ имени Чиряева М.М.»

1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые добавки				Минер. вещества, мг				Витамины, мг				Технолог карта №
		белки	жиры	углев.	эн.цен	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
День - 1 Обед														
Борщ из свежей капусты (м/б)	250	24,58	7,91	125,70	245,25	54,88	50,45	239,63	3,08	0,12	10,74	00,00	№170	
Гуляш (м/п)	90	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,08	194,69	2,32	0,17	1,28	00,00	№591	
Отварные макароны	150	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	48,56	1,48	0,08	0,00	28,00	№688	
Чай фруктовый	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	00,00	№943	
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	00,00		
		52,31	32,27	204,62	771,50	104,74	122,22	524,46	8,08	0,45	12,02	28,00		
День - 2 Обед														
Суп гороховый (м/б)	250	28,26	8,34	16,78	254,75	48,58	59,50	273,58	3,92	0,30	6,26	00,00	№206	
Плов (м/п)	200	25,38	21,25	44,61	471,27	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00	№304	
Чай молочный	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08	№945	
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,40	9,80	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00		
		55,49	31,59	87,59	917,47	150,98	146,91	631,79	7,86	0,48	7,52	60,08		
День - 3 Обед														
Суп картоф. с макарон. (м/б)	250	23,44	16,43	16,64	307,50	64,85	51,13	219,80	2,98	0,18	12,00	20,00	№200	
Котлеты рыбные	90	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00	№286	
Картофельное пюре	180	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00	№694	
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	№868	
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	42,58	0,80	0,08	0,00	0,00		
		39,79	36,19	108,72	913,15	191,37	134,06	522,84	6,57	0,52	38,43	105,00		
День - 4 Обед														
Рассольник (м/б)	250	23,20	18,71	16,59	329,70	65,45	45,90	214,95	2,78	0,14	7,54	20,00	№197	
Гуляш (м/п)	90	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	194,69	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00	№591	
Гречка	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,20	4,73	0,22	0,00	0,02	№679	
Какао	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	№959	
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	42,58	0,80	0,08	0,00	0,00		
		52,52	43,88	103,25	907,88	124,40	339,12	702,42	11,03	0,61	8,82	20,02		
День - 5 Обед														
Суп рисовый (м/б)	250	23,08	16,34	14,58	297,00	62,05	45,00	205,55	2,69	2,83	8,25	20,00	№204	
Овощное рагу (м/п)	200	23,85	26,80	17,33	405,45	67,68	53,36	217,16	2,98	0,12	10,40	57,20	№608	
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	№868	
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	42,58	0,80	0,08	0,00	0,00		
		47,42	43,59	81,57	902,10	149,15	115,89	468,89	6,65	3,04	19,73	77,20		

День - 6 Обед													
Борщ из свежей капусты (м/б)	250	22,91	18,51	125,25	308,75	83,38	46,25	196,23	2,99	0,09	10,29	20,00	№170
Гуляш (м/п)	90	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,68	2,32	0,17	1,28	0,00	№591
Отварные макароны	180	6,62	5,42	13,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20	№688
Чай фруктовый	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	№943
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	42,58	0,80	0,08	0,00	0,00	
		49,90	42,27	182,64	812,54	132,59	115,13	478,10	7,84	0,41	11,57	45,20	
День 7 Обед													
Суп картоф. с макаронами (м/б)	250	23,08	16,34	14,58	297,00	62,05	45,00	205,55	2,69	2,83	8,25	20,00	№204
Плов_(м/п)	200	23,85	26,80	17,33	405,33	67,68	53,36	217,16	2,98	0,12	10,40	57,20	№304
Какао	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	№959
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	42,58	0,80	0,08	0,00	0,00	
		47,42	43,59	81,90	901,98	149,15	115,89	468,89	6,65	3,04	19,73	77,20	
День 8 Обед													
Суп гороховый (м/б)	250	28,26	8,34	16,78	254,75	48,58	59,50	273,58	3,92	0,30	6,26	0,00	№206
Тушеная капуста (м/п)	200	25,38	21,25	44,61	371,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00	№304
Чай молочный	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08	№945
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	42,58	0,80	0,08	0,00	0,00	
		55,49	31,64	102,69	817,45	150,98	146,91	632,79	7,86	0,48	7,52	60,08	
День 9 Обед													
Рассольник (м/б)	250	23,20	18,71	16,59	332,00	65,45	45,90	214,95	2,78	0,14	7,54	20,00	№197
Котлеты (м/г)	90	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,24	0,07	1,13	51,00	№286
Отварные макароны	150	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	48,56	1,48	0,08	0,00	28,00	№688
Чай сладкий	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08	№945
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	42,58	0,80	0,08	0,00	0,00	
		44,19	39,79	108,05	971,05	175,75	130,49	514,99	6,70	0,39	8,67	99,08	
День 10 Обед													
Фрикадельки мясные в супе	250	7,29	5,70	16,99	148,50	31,90	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95	№209
Гуляш	90	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,25	0,00	№591
Гречка	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,20	4,73	0,22	0,00	0,02	№679
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	91,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	№868
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	42,58	0,80	0,08	0,00	0,00	
		36,45	30,77	114,41	789,88	256,10	164,55	621,03	9,64	0,63	14,67	4,97	

Перспективное меню составлено по сборнику рецептурных блюд и кулинарных изделий М.П.Могильного и В.А. Тутельяна