

Утвердил:



Согласовал:

Начальник ТО

_____ Эрдниева В.Б.

Перспективное десятидневное меню

МКОУ « Бергинская СОШ »

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые добавки				Минер. Вещества, мг						Витамины, мг			Технолог. карта №
		белки	жиры	углев.	энерг. цен.	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A			
День -1 Завтрак															
Каша рисовая на молоке	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72	№390		
Чай молочный	200	0,20	4,43	32,60	132,00	18,00	00,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00	№874		
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	№42		
Сыр Российский	15	3,48	0,00	0,00	54,60	132,00	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,0			
Обед															
Суп гороховый (к/б)	250	20,22	14,42	13,06	262,49	59,71	43,24	176,99	3,97	0,21	4,65	15,00	№637		
Гуляш (м/п)	50	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,08	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00	№592		
Отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,0	№688		
Салат из капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	0,00	0,00	№48		
Чай фруктовый	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,31	0,02	0,00	№943		
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00			
День - 2 Завтрак															
Каша манная на молоке	200	2,32	3,96	28,97	161,00	4,70	16,40	50,60	0,36	0,02	0,00	20,00	№168		
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,20	112,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	№959		
Яйцо варенное	1	5,10	4,60	0,30	63,00	22,0	4,80	76,80	1,00	0,03	0,00	0,10	№424		
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	27,90	105,45	13,02	17,53	42,58	0,80	0,08	0,00	0,00			
Обед															
Борщ из свеж капусты (к/б)	250	15,68	5,84	101,21	155	42,06	36,16	159,0	2,18	0,08	8,15	0,00	№532		
Плов (м/к)	200	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,31	2,75	0,08	1,26	60,00	№304		
Салат помидоры огурцы	100	7,46	5,61	35,84	230,45	12,08	208,50	208,05	3,95	0,18	0,00	0,02	№679		
Чай сладкий	200	0,98	0,00	3,73	74,20	18,68	34,61	34,61	0,74	0,05	16,76	0,00	№15		
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	21,58	0,80	0,08	0,00	0,00			
День - 3 Завтрак															
Каша пшеничная на молоке	200	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,40	2,92	0,13	0,00	0,02	№679		
Молоко	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	17,50	0,40	0,02	0,00	0,08	№945		
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	№41		
Оладьи	10	0,00	0,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00			
Обед															
Суп рисовый (к/б)	250	7,18	2,94	11,76	102,26	21,01	25,93	95,87	1,18	0,10	6,70	0,00	№204		
Рагу овощной	200	2,75	13,20	17,33	199,20	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,20	№321		
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	112,84	21,09	12,54	11,8	0,80	0,01	5	0,00	№33		

Компот из сухофруктов	200		0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	№8668
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	
Фрукты			21,05	27,75	167,67	1080,35	90,20	117,43	496,27	8,26	0,51	23,88	96,30	
День - 4 Завтрак														
Суп молочный	200		4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,26	0,06	0,91	30,60	№94
Компот из сухофруктов	200		0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00	№874
Хлеб пшеничный	50		0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,58	42,58	0,80	0,08	0,00	0,00	№42
Сыр Российский	15		3,48	4,43	0,00	34,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00	
Обед														
Рассольник Петерб. (к/б)	250		17,93	15,31	16,59	275,44	55,70	96,60	179,92	23,33	0,13	7,54	15,00	№197
Гуляш (м/к)	50		19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	194,69	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00	№192
Гречка	150		7,56	5,61	35,84	230,45	12,08	208,50	208,05	3,95	0,18	0,00	0,02	№679
Салат из свежей капусты	60		0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00	№43
Чай молочный сладкий	200													
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	
			55,46	48,21	191,83	1236,43	449,20	572,31	901,14	32,53	33,76	29,31	82,62	
День - 5 Завтрак														
Каша овсяная на молоке	200		2,32	3,96	28,97	161,00	4,70	16,40	50,60	0,36	0,02	0,00	20,00	№168
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	
Сырники	10		3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,0	№42
Обед														
Суп картофельный (к/б)	250		2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,80	1,18	0,14	12,00	0,00	№200
Котлеты	50		7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38	№608
Картофельное пюре	150		3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	№694
Компот из сухофруктов	200		3,52	3,72	25,49	145,20	112,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	№359
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	
Фрукты			25,52	420,06	165,60	1010,58	392,45	156,15	614,85	6,01	0,58	32,35	98,97	
День - 6 Завтрак														
Каша гречневая на молоке	200		6,25	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72	№390
Молоко	200		5,8	5,00	9,60	108,00	240,0	28,00	180,0	0,20	0,08	2,60	0,02	№965
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	
Сыр Российский	15		0,00	0,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,0	№41
Обед														
Борщ (м/б)	250		15,68	5,84	100,48	157,0	45,06	36,13	129,08	213,0	0,08	8,51	0,00	№170
Запеканка картофельная	200		18,56	21,58	29,42	371,02	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00	№192
Салат морковный	60		1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	21,00	№38
Чай фруктовый	200		0,20	0,00	14,0	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	№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	
День - 7 Завтрак		48,47	39,80	231,72	1148,96	558,91	179,47	790,98	218,90	0,62	19,73	116,74	
Каша манная на молоке	180	4,67	4,86	25,83	166,00	9,40	73,50	111,1	2,49	0,11	0,00	20,00	№168
Чай фруктовый	200	1,4	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	17,50	0,40	0,02	0,00	59,00	№41
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,83	42,58	0,80	0,08	0,00	0,00	№943
Олады	10	0,00	0,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00	№41
Обед													
Суп картофельный с фрикадельк.	250	7,29	5,70	16,99	148,50	13,90	10,01	129,96	1,60	0,15	12,34	4,95	№209
Рагу овощное	180	2,75	13,20	17,33	199,20	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,40	37,20	№321
Салат помидоры огурцы	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0,00	№170
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	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	
		18,03	34,61	154,94	1054	155,10	178,99	458,09	8,20	0,58	40,58	188,15	
День - 8 Завтрак													
Каша пшеничная на молоке	180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13	0,00	0,02	№678
Какао	200	3,52	3,75	25,49	145,20	112,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	№959
Яйцо варенное	1	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10	№424
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	
Обед													
Рассольник Петербур. (м/б)	250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00	№197
Плов (м/п)	180	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00	№304
Салат свекольный	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	№33
Чай молочный	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00	№874
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	42,58	0,80	0,8	0,00	0,00	
		45,98	44,49	216,73	1455,89	283,42	151,72	796,31	11,20	0,55	15,80	60,13	
День - 9 Завтрак													
Суп молочный	200	7,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,26	0,06	0,91	30,60	№94
Чай фруктовый	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	17,53	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	№943
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	0,00	42,58	0,80	0,08	0,00	0,00	
Сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	32,00	№42
Обед													
Суп рисовый (м/б)	250	7,18	2,94	11,76	102,26	21,01	25,93	95,87	1,18	0,10	6,70	0,00	№204
Котлеты	50	8,87	983	11,71	171,00	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,00	№286
Отварные макароны	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	№694
Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	58,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00	№43
Чай молочный сладкий	200	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	42,58	0,80	0,08	0,00	0,00	
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	26,97	129,96	894,27	447,17	147,75	603,31	5,87	0,53	46,21	20	

День – 10 Завтрак													
Каша овсяная на молоке	180	4,67	4,86	25,83	166,00	9,40	73,50	111,1	2,49	0,11	0,00	20,00	№168
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00	240,0	28,00	180,0	0,20	0,08	2,60	0,02	№965
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	
Сырники	10	3,52	3,72	25,49	145,20	112,0	14,00	90,80	0,56	0,04	1,30	0,01	№359
Обед													
Суп картофельный с фрикадель	250	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,80	1,08	0,14	12,00	0,00	№200
Гуляш (м/п)	50	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,25	0,00	№192
Гречка	150	7,46	5,61	35,84	230,15	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	№679
Салат морковный	60	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00	№38
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	№869
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	
		45,53	40,99	204,34	1261,60	481,31	305,95	994,65	13,56	0,94	24,48	20,05	

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