



Перспективное десятидневное
востановительная категория: 7-10 лет Январь

Перспективное десятидневное меню																																	
Возрастная категория: 7-10 лет										Витамины (мг)						Минеральные вещества																	
Январь										B1,мг		B2,мг		A,мг		D,мг		Ca,мг		P,мг		Mg,мг		Fe,мг		K,мг		I,мг		Se,мг		F,мг	
Наименование кулинарного изделия		Сборник рецептур	№ техн. олог. карт	Масса порций в граммах	цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	C,мг	B1,мг	B2,мг	A,мг	D,мг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	I,мг	Se,мг	F,мг											
1 день Обед																																	
Салат из свежих помидор со сладким перцем		2008	25	60	14,53	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		2011	102	200	24,67	1,8	5,1	10,8	96,7	8,5	0,06	0,05	0,2	0	36,9	47,48	21,41	0,91	366,67	3,9	0	0,02											
Плов		2011	311	160	25,35	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											
Чай с лимоном		2011	431	200	3,56	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											
Хлеб пшеничный		2008	40	40	2,92	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											
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				710	81,03	39	47	127,3	1101,2	155,6	0,34	0,34	0,8	0,02	144,55	445,7	113,6	8,12	1058	18,6	0	0,13											
2 день Обед																																	
Салат из свежих огурцов		2008	19	60	12,96	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 клецками		2011	108	200	21,99	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											
Котлета		2008	n\ф	90	38,9	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											
Каши гречневая		2011	143	150	10,32	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											
Компот из сухофруктов		2011	349	200	5,46	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0	1,2	0	0	0											
Хлеб пшеничный		2008	40	40	2,92	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											
Итого				740	92,55	10,4	23,9	79,7	579,7	15,67	0,26	0,19	0,69	0,23	101,93	179,35	57,47	5,24	637,07	13,46	0	0,05											
3 день Обед																																	
Салат из моркови		2012	41	60	0,39	0,7	0,1	6,8	31,4	1,16	0,03	0,03	1,16	0	26,77	28,81	19,9	0,52	116,49	2,91	0	0,03											
Суп с бобовыми		2011	119	200	21,65	6,5	4,3	14,6	123,6	0,64	0,18	0,04	0,16	0	41,23	68,33	28,18	1,99	242,3	2,19	0	0,01											
Рыба запеченая		2008	239	90	46,88	34,28	14,2	13,7	13,5	234	0	0,14	0	0,07	0	45	158,4	28,8	1,44	0	0	0											
Картофельное пюре		2011	335	160	20,96	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											
Кисель		2008	411	200	6,33	0,1	0,1	27,9	113	2	0,01	0	0	0	5	8	2	0,4	0	0	0	0											
Хлеб пшеничный		2008	100	27	2,92	2,6	0,4	9,8	81,6	47	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	2,2	278	2	0	0,01											
Яблоко				850	126,13	47,9	37,7	112,2	677	258,65	0,45	0,37	1,39	0,25	140,84	285,16	255,58	36,78	1490	18,11	0	0,09											
Итого																																	
4 день Обед																																	
Салат из свежих помидор		2011	23	60	12,12	0,7	3,7	2,1	45,5	14,94	0,03	0,03	0,13	0	19,85	14,89	11,12	0,57	161,02	0,86	0	0,01											
Борщ с капустой и картофелем		2011	82	200	28,58	1,6	4,6	10,1	90,7	6,83	0,03	0,04	0,18	0	41,76	41,5	20,59	1,01	294,72	4,52	0	0,02											
Курица запеченная		2011	293	90	48,04	12,9	20,8	11,3	284,5	0,56	0,08	0,12	0,06	0,12	33,71	134,41	21,76	1,76	209,95	4,79	0	0,07											
Соус томатный		2008	364	30	2,58	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											
Макаронные изделия		2008	309	160	8,63	5,8	5	33	200,4	0	0,06	0	0	0	4,13	37,19	7,23	0,83	0	0	0	0											
Компот из сухофруктов		2011	349	200	5,46	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0	1,2	0	0	0											
Хлеб пшеничный		2008	40	40	2,92	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											
Итого				780	108,33	24,10	37,40	95,10	816,70	22,93	0,28	0,22	0,46	0,12	117,51	268,79	73,10	5,89	721,29	12,41	0,00	0,10											

5 день Обед

Салат из Белокочанной капусты	2011	42	60	0,76	0,9	3	5,3	53	10,31	0,01	0,02	0,03	0	26,73	14,82	7,94	0,49	103,15	1,42	0	0,01
Суп Домашняя лапша	2011	113	200	28,13	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
Рис отварной	2008	325	160	14,75	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	2,58	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
Тефтели куриная	п/ф	90	90	37,8	16,5	23,8	8,1	312,5	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	40	2,92	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
Какао	2011	382	200	22,14	2,9	2,5	24,8	134	1	0,04	0	0,01	0	121	90	14	1		0	0	0
Итого			780	109,08	29,60	43,30	103,70	924,30	12,39	0,24	0,21	0,40	0,30	200,50	409,61	88,10	7,07	521,11	11,93	0,00	0,06

6 день Обед

Салат "школьные годы"	2008	29	60	9,86	1,5	10,1	4,4	115	26	0,04	0	0,04	0	26	37	20	0,8	0	0	0	0
Суп картофельный с рисом	2008	98	200	25,78	1,9	2,3	16,4	94	5,28	0,07	0,05	0,17	0,04	17,96	50,62	21,06	0,76	379,59	3,75	0	0,03
Картофель отварной	2011	310	160	13,96	3,1	5,1	25,3	160,1	12,8	0,14	0,1	0,03	0,08	24,81	85,45	34,44	1,49	910,12	8	0	0,04
Курица запеченная	2011	293	90	48,08	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
Чай с сахаром	2008	200	200	2,17	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	0,04	0	0
Хлеб пшеничный	2008	40	40	2,92	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
Итого			750	102,77	34,80	24,50	89,50	723,10	64,28	0,57	0,19	0,35	0,12	145,49	408,21	118,81	7,03	1433,53	14,03	0,00	0,07

7 день Обед

Салат из свежих огурцов	2008	19	60	12,96	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	200	32,21	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
Капша гречневая	2011	143	150	10,64	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	395,1	5,64	0	0,03
Соус томатный	2008	364	90	2,58	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	90	38,9	25,4	0,4	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	40	2,92	2,6	0	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,24	0	0
Кисель	2008	411	200	6,33	0,1	0,1	27,9	113	2	0,01	0	0	0	5	8	2	0,4	0	0	0	0
Итого			830	106,54	63,60	28,80	74,50	877,60	55,42	0,38	0,19	1,01	0,16	198,84	559,90	124,21	7,98	897,64	13,21	0,00	0,07

8 день Обед

Винегрет	2008	51	60	1,22	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
Рассольник Ленинградский	2011	96	200	28,9	2,2	5,2	16,4	122,2	6,7	0,08	0,06	0,2	0	51,64	69,98	26,54	1,19	485,78	4,4	0	0,03
Плов	2011	143	160	25,35	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	40	2,92	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	2008	349	200	5,46	0,2	0,2	27,9	115	2	0,01	0	0	0	7	4	4	1	0	0	0	0
Булочка с повидлом	2008	50	10	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			660	73,85	39,00	43,40	132,50	1077,00	18,78	0,32	0,30	0,63	0,02	149,83	468,77	114,30	8,56	1165,90	19,08	0,02	0,14

9 день Обед

Салат из картофеля с соевыми отруцями	2012	22	60	1,43	1	3,1	5,5	54,4	5,27	0,04	0,03	0,21	0	16,17	27,97	12,3	0,52	195,71	1,97	0	0,02
Борщ с капустой и картофелем	2011	82	200	28,58	1,6	4,6	10,1	90,7	6,83	0,03	0,04	0,18	0	41,76	41,5	20,59	1,01	294,72	4,52	0	0,02
Макаронные изделия отварные	2008	309	160	8,63	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	п/ф	90	30	2,58	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
Шницель	2008	40	40	2,92	0,1	0,1	27,9	113	2	0,01	0	0	0	5	8	2	0,4	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	2011	431	200	3,56	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
Чай с лимоном	2008	100	30	1,5	0,5	21	96	10	10	0,04	0,05	0,03	0	8	28	42	0,6	348	0	0	0
Итого			880	107,3	16,1	23,5	134,6	831,3	113,19	0,2	0,23	0,76	0,17	127,34	272,53	118,72	4,49	1013,78	56,06	0	0,04

10 день Обед

Салат из свеклы	2012	52	60	0.55	1.4	6.1	8.3	93.5	3.88	0.01	0.03	0	0	32.3	37.66	19.21	1.22	279.36	6.79	0	0.02
Щи из свежей капусты с картофелем	2008	84	200	27.56	2.8	4.1	7.6	80	22	0.06	0	0.2	0	35	47	21	0.8	0	0	0	0
Картофельное пюре	2011	128	160	20.96	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	260	90	38.29	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
Какао	2011	382	200	22.14	2.9	2.5	24.8	134	1	0.04	0	0.01	0	121	90	14	1	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	2008	40	40	2.92	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
Итого			750	112.42	13.5	34.2	82.3	692.6	38.33	0.32	0.17	0.36	0.18	242.54	304.68	96.31	6.01	1131.13	17.8	0	0.06

Итого 1020,00

Составил: и.о. заведующий столовой

Е.В. Москвитина

Проверил: главный бухгалтер

Т.Е. Баранникова

1020