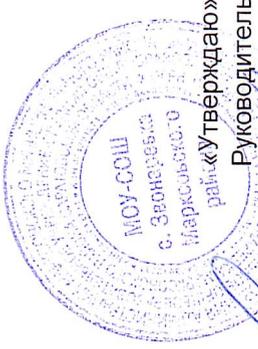


гласовано"

*Секрет школы
протокол №3
от 30.08.2022г.*



Руководитель

*Секрет школы
Пр. № 109 от 01.09.2022г.*

Перспективное меню

МОУ-СОШ с.Звонаревка Марковского района

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б 4	Ж 5	У 6		В 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
	Завтрак														
182	Каша жид.мол. пшенаная	220		7.51	11.72	47.03	325.00	0.19	1.17	58.00	0.80	138.40	184.37	47.60	1.26
14	Масло сливочное порц.	10		0.10	7.20	0.13	66.72	0.00		40.00	0.10	2.40	3.00		
379	Кофейный напиток на молоке	200		3.60	2.67	29.20	155.20	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
ПР	Хлеб пшеничный	50		3.95	0.50	24.15	116.90	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Итого			15.16	22.09	100.51	663.82	0.27	2.64	98.00	1.55	310.97	362.87	93.43	4.21
	Обед														
45	Салат из белокачанной капусты	100		1,33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43		2.31	43.00	28.32	16.00	0.52
111	Суп вермишелевый	250		2.98	2.83	2.40	100.13	0.04	0.95		0.33	34.50	203.25	15.75	0.55
229	Минтай тушеный с овощами	120		11.70	0.50	17.33	326.00	0.08	4.48	69.84	1.20	46.88	194.63	58.24	1.02
304	Рис отварной	180		4.40	6.51	44.00	252.14	0.027		32.40	0.72	3.13	73.80	22.81	0.63
348	Компот из изюма	200		0.75	0.06	27.93	122.20	0.02				20.32	19.36	8.12	0.45
ПР	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	0.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржаной - пш.	60		3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	ИТОГО:			25.56	16.93	144.31	1102.67	0.29	29.86	102.24	5.49	162.53	609.06	145.82	5.36
	Полдник														
424	Булочка домашняя	100		7.28	12.52	43.92	318.00	0.12		4.00		19.80	70.00	27.40	1.30
274	Кисель плодов. ягод	200		1.36		29.02	116.90	0.00	2.70	0.00	0.00	9.90			0.03
	ИТОГО:			8.64	12.52	72.94	434.90	0.12	2.70	4.00	0.00	29.70	70.00	27.40	1.33
	ИТОГО:			49.36	51.54	317.76	2201.39	0.68	35.20	204.24	7.04	503.20	1041.93	266.65	10.90

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. учреждений - г.Пермь - 2008г.

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
222	Пудинг твор. со сгущен. Молоком	200/20		29.30	19.24	51.56	496.80	43.00	0.60	120.00	1.60	323.40	421.80	50.80	1.84
14	Масло сливочное порц.	10		0.10	7.20	0.13	66.72	0.0000		40.00	0.10	2.40	3.00		
382	Какао на молоке	200		3.78	0.67	26.00	125.11	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2.00
ПР	Хлеб пшеничный	50		3.95	0.50	24.15	116.90	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Итого			37.13	27.61	50.28	805.53	43.07	1.93	160.00	2.35	470.63	579.41	92.86	4.39
	Обед														
75	Икра морковная	100		2.01	0.10	42.30	91.20	0.03	5.67			46.53	6.09	3.22	1.00
96	Рассольник ленинград. говяд. см.	25/250/5		13.18	9.73	15.65	202.99	0.19	14.31	0.01	2.75	24.08	149.83	40.60	2.55
679	Гуляш гов. из отварного мяса	100		11.83	11.50	3.75	165.83	0.08	4.67		0.58	19.25	57.92	17.58	1.92
309	Макаранные изделия отварные	180		6.12	9.00	34.20	242.28	0.07			2.34	14.40	41.40	9.00	0.90
349	Компот из сухофруктов	200		1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
ПР	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	0.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	60		3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого			40.03	31.59	187.29	1106.76	0.49	25.45	0.01	6.80	124.80	390.94	128.30	9.52
	Полдник														
ПР	Печенье	50		2.25	2.94	22.30	125.10	0.24	0.00	0.00	1.05	8.00	27.00	6.00	0.63
389	Сок яблочный	200		1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	ИТОГО:			3.25	3.14	42.50	211.70	0.26	4.00	0.00	1.25	22.00	41.00	14.00	3.43
	ИТОГО:			80.41	62.34	280.07	2123.99	43.82	31.38	160.01	10.40	617.43	1011.35	235.16	17.34

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. учреждений - г.Пермь - 2008г.

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б 4	Ж 5	У 6		В 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
	Завтрак														
181	Каша жид. молочная манная	220		6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	1.17	58.00	0.20	134.07	118.19	20.30	0.50
14	Масло сливочное порц.	10		0.10	7.20	0.13	66.72	0.0000		40.00	0.10	2.40	3.00		
15	Сыр порционный	30		6.96	8.85		107.49	0.01	0.21	78.00	15.00	264.00	150.00	10.50	0.30
377	Чай с сахар. лимон.	200/7		0.53		9.97	41.60		2.13	,	,	15.33	23.20	12.27	2.13
ПР	Хлеб пшеничный	50		3.95	0.50	24.15	116.90	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Итого			17.65	27.27	76.61	623.71	0.14	3.51	176.00	15.95	427.30	337.89	59.57	3.48
	Обед														
51	Салат из отварной свеклы	100		1.41	6.01	8.26	92.80	0.00	6.65			35.46	40.63	20.70	1.32
101	Суп картофельн. с крупой, гов.	25/250		12.88	6.49	12.11	163.51	0.13	8.25		0.31	32.10	169.38	35.20	2.39
266	Бифштекс рубленый	106		20.30	25.12		308.00	0.06				14.60	181.56	21.20	2.96
145	Картофель тушеный с луком	180		3.76	12.69	25.33	234.00	0.18	2.58	14.40	,	39.83	101.63	34.40	1.46
349	Компот из сухофруктов	200		1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
ПР	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	0.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	60		3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого			45.24	51.57	137.09	1202.77	0.49	18.28	14.40	1.44	142.53	628.90	169.40	11.28
	Полдник														
424	Булочка домашняя	100		7.28	12.52	43.92	318.00	0.12		4.00		19.80	70.00	27.40	1.30
389	Сок виноградный	200		0.60	0.40	32.60	136.40	0.04	4.00			40.00	24.00	18.00	0.80

	Итого			7.88	12.92	76.52	454.40	0.16	4.00	4.00	0.00	59.80	94.00	45.40	2.10
	ИТОГО:			70.77	91.76	290.22	2280.88	0.80	25.79	194.40	17.39	629.63	1060.79	274.37	16.86

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б 4	Ж 5	У 6		В 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
	Завтрак														
215	Омлет паровой	150.00		14.72	4.38	9.38	130.38	0.09	0.44	12.13	0.63	53.88	170.63	26.13	0.75
14	Масло сливочное порц.	10		0.10	7.20	0.13	66.72	0.0000		40.00	0.10	2.40	3.00		
15	Сыр порционный	30		6.96	8.85		107.49	0.01	0.21	78.00	15.00	264.00	150.00	10.50	0.30
379	Кофейный напиток на молоке	200		3.60	2.67	29.20	155.20	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
ПР	Хлеб пшеничный	50		3.95	0.50	24.15	116.90	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Итого			29.33	23.60	62.86	576.69	0.18	2.12	130.13	16.38	490.45	499.13	82.46	4.00
	Обед														
75	Икра морковная	100		2.01	0.10	42.30	91.20	0.03	5.67			46.53	6.09	3.22	1.00
88	Щи из свежей капусты, кур, см.	25/250/5		11.33	15.30	8.56	217.13	0.12	18.49	0.04	2.39	44.43	167.47	36.42	2.40
291	Плов из птицы	225		19.07	11.78	40.20	343.50	0.12	6.78	21.90		52.14	197.25	60.80	2.22
349	Компот из сухофруктов	200		1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
ПР	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	0.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	60		3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого			39.30	28.44	182.45	1056.29	0.39	31.74	21.94	3.52	163.64	506.51	158.34	8.77
	Полдник														
ПР	Печенье	50		2.25	2.94	22.30	125.10	0.24	0.00	0.00	1.05	8.00	27.00	6.00	0.63

376	Чай с/с	200		0.53		9.47	40.00		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13
	ИТОГО:			2.78	2.94	31.77	165.10	0.24	0.27	0.00	1.05	21.60	49.13	17.73	2.76
	ИТОГО:			71.41	54.98	277.08	1798.08	0.81	34.13	152.07	20.95	675.69	1054.77	258.53	15.53

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б 4	Ж 5	У 6		В 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
	Завтрак														
175	Каша вязк. молочная "Дружба"	220		6.08	11.18	43.46	300.00	0.10	0.96	58.80	3.50	133.68	156.72	37.22	0.84
14	Масло сливочное порц.	10		0.10	7.20	0.13	66.72	0.0000		40.00	0.10	2.40	3.00		
15	Сыр порционный	30		6.96	8.85		107.49	0.01	0.21	78.00	15.00	264.00	150.00	10.50	0.30
377	Чай с сахар. лим.	200/7		0.53		9.97	41.60		2.13	,	,	15.33	23.20	12.27	2.13
ПР	Хлеб пшеничный	50		3.95	0.50	24.15	116.90	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Итого			17.62	27.73	77.71	632.71	0.16	3.30	176.80	19.25	426.91	376.42	76.49	3.82
	Обед														
306	Зеленый горошек консерв.	50		1.55	0.10	3.25	10.00	0.03	0.38	0.00	0.01	10.00	31.25	10.50	0.38
82	Борщ с капуст. и карт., кур., см.	25/250/5		11.36	15.22	12.18	231.05	0.09	10.31	0.04	2.41	44.90	173.07	40.42	2.72
290	Птица тушенная в соусе	100		11.50	8.57	2.90	134.70	0.03	0.10	22.00	0.33	31.33	83.00	12.67	7.33
302	Каша гречневая расс.	180		10.68	4.92	47.81	278.24	0.24				17.52	252.00	168.00	6.01
389	Сок вишневый	200		1.50		22.80	97.10	0.00	14.80		0.50	34.70	36.00	12.00	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	0.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	60		3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86

	ИТОГО:			42.32	29.77	133.07	959.17	0.49	25.59	0.01	4.18	153.15	665.02	268.49	19.33
	Полдник														
ПР	Пряник	100		5.92	8.00	60.80	250.56	0.06	0.00	0.01	0.90	9.00	36.00	7.00	0.50
349	Компот из сухофруктов	200		1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
	ИТОГО			7.08	8.30	108.06	446.94	0.08	0.80	0.01	1.10	14.84	82.00	40.00	1.46
	ИТОГО			67.02	65.80	318.84	2038.82	0.73	29.69	176.82	24.53	594.90	1123.44	384.98	24.61

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

День: Суббота

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б 4	Ж 5	У 6		В 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
	Завтрак														
243	Сосиска отв.														
309	Макаранные изделия отварные	180		6.12	9.00	34.20	242.28	0.07			2.34	14.40	41.40	9.00	0.90
376	Чай с/с	200		0.53		9.47	40.00		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13
ПР	Хлеб пшеничный	50		3.95	0.50	24.15	116.90	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Итого			10.60	9.50	67.82	399.18	0.12	0.27	0.00	2.99	39.50	107.03	37.23	3.58
	Обед														
45	Салат из белокочан. капусты	100		1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43		2.31	43.00	28.32	16.00	0.52
102	Суп карт. с бобов фасоль	250		4.90	5.33	19.23	144.43	0.15	5.83		2.45	41.48	137.78	38.25	1.83
261	Печень тушен. в сметане	100		13.5	9.20	8.60	171.20	0.19	12.70	52.40	1.00		239.00	17.00	5.00
312	Картофельное пюре	180		3.70	2.80	22.96	131.68	1.39	4.50	39.78	0.18	45.90	92.34	32.04	1.03
349	Компот из кураги	200		1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
ПР	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	0.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	60		3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86

	ИТОГО:			30.32	24.67	150.70	945.89	1.87	48.26	0.00	7.07	150.92	633.14	161.19	11.53
	Полдник														
ПР	Зефир	40		0.26		32.00	123.02					10.72	5.28	2.72	0.48
274	Кисель плод. ягодный	200		1.36		29.02	116.90		2.70			9.90			0.03
	ИТОГО			1.62	0.00	61.02	239.92	0.00	2.70	0.00	0.00	20.62	5.28	2.72	0.51
	ИТОГО			42.54	34.17	279.54	1584.99	1.99	51.23	0.00	10.06	211.04	745.45	201.14	15.62

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б 4	Ж 5	У 6		В 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
1	2														
	Завтрак														
173	Каша вязкая молоч. геркулес	220		8.31	13.12	47.61	342.00	0.18	0.96	54.80	0.04	149.92	234.98	70.82	1.76
14	Масло сливочное порц.	10		0.10	7.20	0.13	66.72	0.0000		40.00	0.10	2.40	3.00		
377	Чай с/с лимон	200		0.53		9.87	41.60		2.13			15.33	23.20	12.27	2.13
ПР	Хлеб пшеничн.	50		3.95	0.50	24.15	116.90	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Итого			12.89	20.82	81.76	567.22	0.23	3.09	94.80	0.79	179.15	304.68	99.59	4.44
	Обед														
306	Кукуруза консерв.	50		1,3	0.10	5.60	29.00	1.92	0.05	0.00	16.80	22.00	29.00	15.00	0.60
88	Щи из свежей капусты, см	250/5		1.87	5.73	8.20	91.81	0.08	18.49	0.01	2.39	36.11	48.91	22.38	0.84
234	Биточки рыбные	100		8.69	7.33	12.46	150.00	0.06	0.89	18.75		56.98	82.02	44.15	1.06
304	Рис отварной	180		4.40	6.51	44.00	252.14	0.03		32.40	0.72	3.13	73.80	22.81	0.63
331	Соус сметанный, с томат.	50		0.88	2.50	3.51	40.05	0.01	0.67	16.90		14.62	14.69	4.90	0.20
349	Компот из сухофруктов	200		1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96

ПР	Хлеб пшенич.	30		2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	0.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшен.	60		3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	ИТОГО:			22.73	23.43	165.16	967.46	2.22	20.90	68.06	21.04	153.38	384.12	167.14	6.48
	Полдник														
424	Булочка домашняя	100		7.28	12.52	43.92	318.00	0.12		4.00		19.80	70.00	27.40	1.30
274	Кисель плод.ягодны	200		1.36		29.02	116.90	0.00	2.70	0.00	0.00	9.90			0.03
	ИТОГО:			8.64	12.52	72.94	434.90	0.12	2.70	4.00	0.00	29.70	70.00	27.40	1.33
	ИТОГО:			44.26	56.77	319.86	1969.58	2.57	26.69	166.86	21.83	362.23	758.80	294.13	12.25

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
219	Сырники из творога со сгущ.	150/60		32,52	26.91	51.42	579.00	0.13	0.99	110.70		422.10	470.64	55.02	1.14
	Печенье	50		2.25	2.94	22.30	125.10	0.0240	0.00	0.00	1.05	8.00	27.00	6.00	0.63
274	Кисель пл.яг.	200		1.36		29.02	116.90	0.00	2.70	0.00	0.00	9.90			0.03
	Итого			3.61	29.85	102.74	821.00	0.15	3.69	110.70	1.05	440.00	497.64	61.02	1.80
	Обед														
55	Салат из свеклы	100		1.42	6.03	6.28	85.00	0.03	5.95			30.72	39.50	18.62	1.07
101	Суп карт. с крупой, гов.	25/250		12.88	6.49	12.11	163.51	0.13	8.25		0.31	32.10	169.38	35.20	2.39
268	Котлета из говяд.	100/10		16.50	24.20	14.32	344.00	0.08	0.34	44.80		43.14	188.80	55.78	2.80
139	Капуста св.тушеная	180		3.67	6.62	14.20	138.60	0.05	30.74	0.00		105.75	73.24	37.53	1.49
389	Сок яблочный	200		1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ПР	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	0.90	26.10	9.90	0.33

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60		3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого			41.20	44.50	111.24	1025.79	0.41	49.28	44.80	1.44	240.41	574.62	180.03	12.74
	Полдник														
ПР	Пряник	100		5.92	8.00	60.80	250.56	0.06	0.00	0.01	0.90	9.00	36.00	7.00	0.50
348	Компот из изюма	200		0.75	0.06	27.93	122.20	0.02				20.32	19.36	8.12	0.45
	ИТОГО:			6.67	8.06	88.73	372.76	0.08	0.00	0.01	0.90	29.32	55.36	15.12	0.95
	ИТОГО:			51.48	82.41	302.71	2219.55	0.64	52.97	155.51	3.39	709.73	1127.62	256.17	15.49

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
173	Каша вязк. молочная пшеничная с мас. сах	220		8.64	11.06	54.30	352.00	0.14	0.96	54.80	0.24	147.07	221.30	44.33	2.37
14	Масло сливочное порц.	10		0.10	7.20	0.13	66.72	0.00		40.00	0.10	2.40	3.00		
15	Сыр порциями	30		6.96	8.85		107.49	0.01	0.21	78.00	0.15	26.40	150.00	10.50	0.30
382	Какао на молоке	200		3.78	0.67	26.00	125.11	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2.00
ПР	Хлеб пшенич.	50		3.95	0.50	24.15	116.90	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Итого			23.43	28.28	104.58	768.22	0.22	2.50	172.80	1.14	320.70	528.91	96.89	5.22
	Обед														
75	Икра морковная	100		2.01	0.10	42.30	91.20	0.03	5.67			46.53	6.09	3.22	1.00
82	Борщ с капустой, карт. кур. смет.	25/250/5		11.36	15.22	12.18	231.05	0.09	10.31	0.04	2.41	44.90	173.07	40.42	2.75

261	Печень тушенная в сметане	100		13.50	15.75	8.60	171.20	0.19	12.70	52.40	1.00	32.00	239.00	17.00	5.00
309	Макаронные изделия отварные	180		6.12	9.00	34.20	242.28	0.07			2.34	14.40	41.40	9.00	0.90
348	Компот из изюма	200		0.75	0.06	27.93	122.20	0.02				20.32	19.36	8.12	0.45
ПР	Хлеб пшен.	30		2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	0.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшен.	60		3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого			39.47	41.09	169.34	1066.01	0.31	28.68	52.44	6.68	172.85	568.62	102.66	12.29
	Полдник														
ПР	Печенье	50		2.25	2.94	22.30	125.10	0.02	0.00	0.00	1.05	8.00	27.00	6.00	0.63
376	Чай с/с	200		0.53		9.47	40.00		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13
	Итого			2.78	2.94	31.77	165.10	0.02	0.27	0.00	1.05	21.60	49.13	17.73	2.76
	ИТОГО:			65.68	72.31	305.69	1999.33	0.55	31.45	225.24	8.87	515.15	1146.66	217.28	20.27

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/60		30.69	23.22	58.80	567.00	0.13	0.99	136.50		410.73	451.83	55.77	1.35
14	Масло слив. порц.	10		0.10	7.20	0.13	66.72	0.0000		40.00	0.10	2.40	3.00		
15	Сыр порционный	30		6.96	8.85		107.49	0.01	0.21	78.00	15.00	264.00	150.00	10.50	0.30
376	Чай с/с	200		0.53		9.47	40.00		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13
ПР	Хлеб пшеничный	50		3.95	0.50	24.15	116.90	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	ИТОГО:			42.23	39.77	92.55	898.11	0.19	1.47	254.50	15.75	702.23	670.46	94.50	4.33
	Обед														
75	Икра свекольная	100		2,37	0.10	22.87	185.30	0.03	5.67			5.92	6.09	3.01	1.70

99	Суп овощной с говяд.	25/250		12.71	8.68	14.30	186.26	0.24	5.83		2.74	34.68	200.38	48.42	3.54
259	Жаркое по-домашнему	250		33.35	36.65	27.79	574.41	0.62	42.82		2.47	55.38	433.59	86.47	6.79
349	Компот из сухофруктов	200		1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
ПР	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	0.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	60		3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
ПР	ИТОГО:			52.95	46.69	156.35	1350.43	1.01	55.12	0.00	6.34	116.52	775.76	195.80	15.18
	Полдник														
424	Булочка домашняя	100		7.28	12.52	43.92	318.00	0.12		4.00		19.80	70.00	27.40	1.30
389	Сок вишневый	200		1.50		22.80	97.10	0.00	14.80		0.50	34.70	36.00	12.00	0.70
	ИТОГО:			8.78	12.52	66.72	415.10	0.12	14.80	4.00	0.50	54.50	106.00	39.40	2.00
	ИТОГО:			103.96	98.98	315.62	2663.64	1.31	71.39	258.50	22.59	873.25	1552.22	329.70	21.51

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
174	Каша вязкая молочная рисовая	220		6.00	10.85	52.93	334.00	0.06	0.96	54.80	0.76	130.97	157.44	36.46	0.63
14	Масло сливочное порц.	10		0.10	7.20	0.13	66.72	0.0000		40.00	0.10	2.40	3.00		
379	Кофейный напиток на молоке	200		3.60	2.67	29.20	155.20	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
ПР	Хлеб пшеничный	50		3.95	0.50	24.15	116.90	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Итого			13.65	21.22	106.41	672.82	0.14	2.43	94.80	1.51	303.54	335.94	82.29	3.58
	Обед														
45	Салат из белокачанной капусты	100		1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43		2.31	43.00	28.32	16.00	0.52

	Обед													
73	Икра кабачковая	100	1.01	4.85	5.39	69.26	0.04	6.51		2.39	98.42	55.67	17.27	0.69
98	Суп крестьянский перл.	250	2.70	2.78	14.58	90.68	0.06	10.00			49.25	222.50	26.50	0.78
294	Котлета из курицы	100/10	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.90	53.80		59.78	80.00	22.20	3.62
312	Картофельное пюре	180	3.70	2.80	22.96	131.68	1.39	4.50	39.78	0.18	45.90	92.34	32.04	1.03
274	Кисель плод. Ягодный	200	1.36		29.02	116.90		2.70			9.90			0.03
	ИТОГО:		26.21	27.19	88.23	694.52	1.69	24.61	7.50	2.57	263.25	450.51	98.01	6.15
	Полдник													
420	Сосиска запеченая в тесте	100	9.60	13.84	26.90	271.00	0.14		7.50		269.36	104.46	24.19	1.50
376	Чай с/с	200	0.53		9.47	40.00		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13
	ИТОГО		10.13	13.84	36.37	311.00	0.14	0.27	7.50	0.00	282.96	126.59	35.92	3.63
	ИТОГО		62.57	67.04	190.32	1596.62	2.09	27.03	363.00	3.23	850.58	1032.65	210.57	16.32

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.