



«Утверждаю»

Директор МОУ-СОШ с. Звонаревка
Соловьева С.В.
01.09.2022 г.

МЕНЮ

МОУ-СОШ с. Звонаревка Марковского р-на Саратовской области

от 13 лет и старше

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ 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
1	2														
	Завтрак														
53	Макароны запеченные с яйцом	300		7.51	11.72	47.03	325.00	0.19	1.17	58.00	0.80	138.40	184.37	47.60	1.26
35	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
32	Бутерброд с маслом	40/7		3.95	0.50	24.15	116.90	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Итого			15.06	14.89	100.38	597.10	0.27	2.64	58.00	1.45	308.57	359.87	93.43	4.21
	Обед														
63	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
102	Суп из овощей с фасолью м/к б-н	250		2.98	2.83	2.40	100.13	0.04	0.95		0.33	34.50	203.25	15.75	0.55
246	гуляш из отварной говядины	100		11.70	0.50	17.33	326.00	0.08	4.48	69.84	1.20	46.88	194.63	58.24	1.02
302	каша перловая	200		4.40	6.51	44.00	252.14	0.027		32.40	0.72	3.13	73.80	22.81	0.63
349	Компот из с/ф	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.	40		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
	ИТОГО:			40.62	31.82	244.69	1699.77	0.56	32.50	160.24	6.94	471.10	968.93	239.25	9.57

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 12 лет и старше

№ 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
1	2														
	Завтрак														
8	каша Дружба	300		29.30	19.24	51.56	496.80	43.00	0.60	120.00	1.60	323.40	421.80	50.80	1.84
34	Какао на молоке	200		3.78	0.67	26.00	125.11	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2.00
32	бутерброд с маслом	40/7		3.95	0.50	24.15	116.90	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Итого			37.03	20.41	50.15	738.81	43.07	1.93	120.00	2.25	468.23	576.41	92.86	4.39
	Обед														
53	салат из моркови с курагой	100		2.01	0.10	42.30	91.20	0.03	5.67			46.53	6.09	3.22	1.00
82	борщ со сметаной	250/10		13.18	9.73	15.65	202.99	0.19	14.31	0.01	2.75	24.08	149.83	40.60	2.55
293	птица запеченная	200		11.83	11.50	3.75	165.83	0.08	4.67		0.58	19.25	57.92	17.58	1.92
202	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.	40		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	150		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:			80.31	55.14	279.94	2057.27	43.82	31.38	120.01	10.30	615.03	1008.35	235.16	17.34

Примечание:

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

День: Среда**Неделя: первая****Сезон: Осенне-зимний****Возрастная категория: от 12 лет и старше**

№ 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
1	2						7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
11	запеканка из творога со сг.молок	280		6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	1.17	58.00	0.20	134.07	118.19	20.30	0.50
16	чай с сахаром	200		0.53		9.97	41.60		2.13	,	,	15.33	23.20	12.27	2.13
14	бутерброд с маслом и сыром	40/7/10		3.95	0.50	24.15	116.90	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Итого			10.59	11.22	76.48	449.50	0.13	3.30	58.00	0.85	160.90	184.89	49.07	3.18
	Обед														
63	Салат из припущенной моркови с ку	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
234	котлета рыбная	100		20.30	25.12		308.00	0.06				14.60	181.56	21.20	2.96
145	Картофель тушеный с луком	200		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.	40		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	150		7.28	12.52	43.92	318.00	0.12		4.00		19.80	70.00	27.40	1.30
389	ряженка	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:			63.71	75.71	290.09	2106.67	0.79	25.58	76.40	2.29	363.23	907.79	263.87	16.56

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 12 лет и старше

№ 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														
26	макароны запеченные с сыром	280		14.72	4.38	9.38	130.38	0.09	0.44	12.13	0.63	53.88	170.63	26.13	0.75
35	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
14	бутерброд с маслом и сыром	40/7/10		3.95	0.50	24.15	116.90	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Итого			22.27	7.55	62.73	402.48	0.17	1.91	12.13	1.28	224.05	346.13	71.96	3.70
	Обед														
ПР	Икра кабачковая т/о	100		2.01	0.10	42.30	91.20	0.03	5.67			46.53	6.09	3.22	1.00
102	суп гороховый	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
259	жаркое по-домашнему	300		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.	40		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	150		2.25	2.94	22.30	125.10	0.24	0.00	0.00	1.05	8.00	27.00	6.00	0.63
16	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:			64.35	38.93	276.95	1623.87	0.80	33.92	34.07	5.85	409.29	901.77	248.03	15.23

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 12 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														
39	ленивые вареники со сг молоком	280		6.08	11.18	43.46	300.00	0.10	0.96	58.80	3.50	133.68	156.72	37.22	0.84
35	кофейный напиток	200		0.53		9.97	41.60		2.13			15.33	23.20	12.27	2.13
14	бутерброд с маслом и сыром	40/7/10		3.95	0.50	24.15	116.90	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Итого			10.56	11.68	77.58	458.50	0.15	3.09	58.80	4.15	160.51	223.42	65.99	3.52
	Обед														
23	Салат из св капусты с зел горошком	100		1.55	0.10	3.25	10.00	0.03	0.38	0.00	0.01	10.00	31.25	10.50	0.38
87	Щи 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
229	Рыба тушеная с овощами	200		11.50	8.57	2.90	134.70	0.03	0.10	22.00	0.33	31.33	83.00	12.67	7.33
171	Каша гречневая расс.	180		10.68	4.92	47.81	278.24	0.24				17.52	252.00	168.00	6.01
349	Компот из с/ф	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.	40		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	150		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			59.96	49.75	318.71	1864.61	0.72	29.48	58.82	9.43	328.50	970.44	374.48	24.31

Примечание:

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

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

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 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														
27	Каша молочная манная	300		8.31	13.12	47.61	342.00	0.18	0.96	54.80	0.04	149.92	234.98	70.82	1.76
17	Чай с/с лимон	200		0.53		9.87	41.60		2.13			15.33	23.20	12.27	2.13
32	Бутерброд с маслом	40/7		3.95	0.50	24.15	116.90	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Итого			12.79	13.62	81.63	500.50	0.23	3.09	54.80	0.69	176.75	301.68	99.59	4.44
	Обед														
14	Салат из моркови с растительным	100		1,3	0.10	5.60	29.00	1.92	0.05	0.00	16.80	22.00	29.00	15.00	0.60
108	Суп с клецками на м/к б-не	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
287	Ленивые голубцы	300		8.69	7.33	12.46	150.00	0.06	0.89	18.75		56.98	82.02	44.15	1.06
388	Напиток из шиповника	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.	40		3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	ИТОГО:			17.45	14.42	117.65	675.27	2.18	20.23	18.76	20.32	135.63	295.63	139.43	5.65
	Полдник														
424	Булочка домашняя	150		7.28	12.52	43.92	318.00	0.12		4.00		19.80	70.00	27.40	1.30
274	Сок натуральный	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:				38.88	40.56	272.22	1610.67	2.53	26.02	77.56	21.01	342.08	667.31	266.42	11.42
---------------	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------

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 12 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														
15	Омлет натуральный	280		32,52	26.91	51.42	579.00	0.13	0.99	110.70		422.10	470.64	55.02	1.14
14	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20		2.25	2.94	22.30	125.10	0.0240	0.00	0.00	1.05	8.00	27.00	6.00	0.63
35	Кофейный напиток	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														
23	Салат из св капусты с горошком т/о	100		1.42	6.03	6.28	85.00	0.03	5.95			30.72	39.50	18.62	1.07
96	Рассольник Ленинградский	25/250		12.88	6.49	12.11	163.51	0.13	8.25		0.31	32.10	169.38	35.20	2.39
291	Плов из курицы	300		16.50	24.20	14.32	344.00	0.08	0.34	44.80		43.14	188.80	55.78	2.80
349	Компот из с/ф	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	40		3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого			37.53	37.88	97.04	887.19	0.36	18.54	44.80	1.44	134.66	501.38	142.50	11.25
	Полдник														
ПР	Пряник	150		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 с/ф	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:			47.81	75.79	288.51	2080.95	0.59	22.23	155.51	3.39	603.98	1054.38	218.64	14.00

Примечание:

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

День: Среда**Неделя: вторая****Сезон: осенне-зимний****Возрастная категория: от 12 лет и старше**

№ 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														
219	Сырники со сг.молоком	280		8.64	11.06	54.30	352.00	0.14	0.96	54.80	0.24	147.07	221.30	44.33	2.37
34	Какао на молоке	200		3.78	0.67	26.00	125.11	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2.00
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/7/10		3.95	0.50	24.15	116.90	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Итого			16.37	12.23	104.45	594.01	0.21	2.29	54.80	0.89	291.90	375.91	86.39	4.92
	Обед														
63	Салат из моркови с курагой	100		2.01	0.10	42.30	91.20	0.03	5.67			46.53	6.09	3.22	1.00
113	Суп лапша на кур б-не	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
234	Котлета рыбная	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
302	Каша гречневая	200		6.12	9.00	34.20	242.28	0.07			2.34	14.40	41.40	9.00	0.90
349	Компот из с/ф	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.	40		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	150		2.25	2.94	22.30	125.10	0.02	0.00	0.00	1.05	8.00	27.00	6.00	0.63
16	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:			58.62	56.26	305.56	1825.12	0.54	31.24	107.24	8.62	486.35	993.66	206.78	19.97

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 12 лет и старше

№ реп.	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
1	2														
	Завтрак														
37	Каша молочная пшеничная	280		30.69	23.22	58.80	567.00	0.13	0.99	136.50		410.73	451.83	55.77	1.35
17	Чай с лимоном	200		0.53		9.47	40.00		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13
14	Бутерброд с маслом и сыром	50		3.95	0.50	24.15	116.90	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	ИТОГО:			35.17	23.72	92.42	723.90	0.18	1.26	136.50	0.65	435.83	517.46	84.00	4.03
	Обед														
ПР	Икра из кабачков т/о	100		2,37	0.10	22.87	185.30	0.03	5.67			5.92	6.09	3.01	1.70
82	Борщ со сметаной	250/10		12.71	8.68	14.30	186.26	0.24	5.83		2.74	34.68	200.38	48.42	3.54
268	Котлета мясная	100		1.10	0.10	22.87	185.30	0.03	5.67			5.92	6.09	3.01	1.70
202	Макаронные изд отварные	200		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.	40		3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
ПР	ИТОГО:			54.05	46.79	179.22	1535.73	1.03	60.79	0.00	6.34	122.44	781.85	198.82	16.87
	Полдник														
424	Булочка домашняя	150		7.28	12.52	43.92	318.00	0.12		4.00		19.80	70.00	27.40	1.30
389	Ряженка	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:			98.00	83.03	338.36	2674.73	1.33	76.85	140.50	7.49	612.77	1405.31	322.22	22.90

Примечание:

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

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

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
27	Каша молочная манная	300		6.00	10.85	52.93	334.00	0.06	0.96	54.80	0.76	130.97	157.44	36.46	0.63
35	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
32	Бутерброд с маслом	40/7		3.95	0.50	24.15	116.90	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Итого			13.55	14.02	106.28	606.10	0.14	2.43	54.80	1.41	301.14	332.94	82.29	3.58
	Обед														
53	Салат из свеклы с зел горошком	100		1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43		2.31	43.00	28.32	16.00	0.52
104	Суп с фрикадельками мясными	250		16.96	12.82	17.61	253.57	0.19	1.00	0.04	1.00	90.82	446.06	61.54	3.81
259	Жаркое по -домашнему	300		11.10	31.10	0.50	328.00	0.18		40.00		37.00	162.00	20.00	1.80
388	Напиток из шиповника	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-пшен.	40		3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	ИТОГО:			35.87	51.02	98.69	1005.97	0.51	25.43	0.00	4.24	205.84	745.44	130.56	8.77
	Полдник														
ПР	Печенье	150		2.25	2.94	22.30	125.10	0.24	0.00	0.00	1.05	8.00	27.00	6.00	0.63
17	Чай с сахар. Лим.	200		0.53		9.97	41.60		2.13	,	,	15.33	23.20	12.27	2.13
	ИТОГО			2.78	2.94	32.27	166.70	0.24	2.13	0.00	1.05	23.33	50.20	18.27	2.76
	ИТОГО			52.20	67.98	237.24	1778.77	0.89	29.99	54.80	6.70	530.31	1128.58	231.12	15.11

Примечание:

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

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