



«Утверждаю»  
Руководитель

 М.В. Шашлова

приказ № 39 от \_02.09.2024 г.

**Перспективное меню МОУ-СОШ  
с. Приволжское Марковского района  
для учащихся 1 - 4-х классов**

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Выход	Цена	Пищевые			Энергетич ценность ( ККАЛ )	Витамины			Митнеральные			
				вещества	( г )			( мг )			вещества ( мг )			
	блюда		Б	Ж	У		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>													
53	Макароны запеченные с яйц	200	14,61	8,89	27,10	210,00	0,44	0,79	1,32	53,40	100,80	8,33	1,41	
32	Бутерброд с маслом	35/10	6,44	17,50	39,56	225,00	0,07	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75	
17	чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	42,30	0,00	2,80	0,00	16,00	7,00	0,00	0,00	
	<b>Итого</b>		<b>21,15</b>	<b>26,39</b>	<b>76,86</b>	<b>477,30</b>	<b>0,51</b>	<b>3,59</b>	<b>1,82</b>	<b>240,60</b>	<b>271,60</b>	<b>20,83</b>	<b>3,16</b>	
	<b>Обед</b>													
63	Салат из белокочанной капуст	60	0,85	3,05	5,02	52,44	0,05	5,70	0,18	22,42	75,60	9,10	0,30	
102	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	9,27	8,64	14,60	173,96	0,00	3,50	0,33	60,70	2,30	23,50	1,60	
246	Гуляш из отварной гов	80/50	10,28	8,27	2,64	126,00	0,04	0,40	0,30	1,94	0,00	0,00	0,76	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	7,20	41,20	227,30	0,02	1,20	0,30	1,42	121,00	6,80	4,50	
349	Компот из смеси с/ф	200	0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	68,00	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,80	78,48	0,50	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60	
ПР	Хлеб ржаной - пш.	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,70	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,48</b>	<b>28,54</b>	<b>109,12</b>	<b>855,78</b>	<b>0,22</b>	<b>78,80</b>	<b>2,79</b>	<b>114,15</b>	<b>307,86</b>	<b>76,20</b>	<b>9,47</b>	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>50,63</b>	<b>54,93</b>	<b>185,98</b>	<b>1333,08</b>	<b>0,73</b>	<b>82,39</b>	<b>4,61</b>	<b>354,75</b>	<b>579,46</b>	<b>97,03</b>	<b>12,63</b>	

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Выход	Цена	Пищевые			Энергетич ценность	Витамины			Митнеральные			
				вещества	( г )			( мг )			вещества ( мг )			

	блюда		Б	Ж	У	( ККАЛ )	В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>												
8	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10/10	8,90	9,10	39,30	110,20	0,23	0,90	0,30	0,86	247,30	18,30	0,32
14	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/20	11,64	28,70	47,15	293,00	0,11	0,18	0,12	381,20	408,50	34,20	2,15
16	чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	38,00	0,04	0,00	0,00	16,30	0,04	4,00	0,40
	<b>Итого</b>		<b>20,54</b>	<b>37,80</b>	<b>97,40</b>	<b>441,20</b>	<b>0,38</b>	<b>1,08</b>	<b>0,42</b>	<b>398,36</b>	<b>655,84</b>	<b>56,50</b>	<b>2,87</b>
	<b>Обед</b>												
63	Салат из моркови с курагой	60	0,40	2,51	4,49	46,26	0,03	3,88	1,30	26,76	25,18	11,14	0,79
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
293	Птица запеченная	80	19,856	16,40	5,29	248,63	0,06	0,02	0,14	88,22	386,20	22,84	1,82
202	Макаронные изделия яотварны	150	3,54	2,90	21,14	122,40	0,06	0,02	1,30	12,58	103,21	12,66	0,80
349	Компот из смеси с/ф	200	0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	68,00	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>Итого</b>		<b>31,15</b>	<b>28,10</b>	<b>201,83</b>	<b>795,87</b>	<b>0,32</b>	<b>82,20</b>	<b>4,52</b>	<b>199,61</b>	<b>676,78</b>	<b>105,69</b>	<b>6,91</b>
	<b>Итого</b>		<b>51,69</b>	<b>65,90</b>	<b>299,23</b>	<b>1237,07</b>	<b>0,70</b>	<b>83,28</b>	<b>4,94</b>	<b>597,97</b>	<b>1332,62</b>	<b>162,19</b>	<b>9,78</b>

**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**

№	Прием пищи,	Выход	Цена	Пищевые	Энергетич	Витамины	Митнеральные						
ре.	наименование			вещества	ценность	( мг )	вещества ( мг )						
	блюда		Б	Ж	У	( ККАЛ )	В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>												
11	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	21,80	18,08	19,84	298,70	0,08	0,54	0,30	249,80	302,60	15,80	1,18
32	Бутерброд с маслом	35/10	6,44	17,50	39,56	225,00	0,07	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75

17	чай с лимоном	200		0,10	0,00	10,20	42,30	0,00	2,80	0,00	16,00	7,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>			<b>28,34</b>	<b>35,58</b>	<b>69,60</b>	<b>566,00</b>	<b>0,15</b>	<b>3,34</b>	<b>0,80</b>	<b>437,00</b>	<b>473,40</b>	<b>28,30</b>	<b>2,93</b>
	<b>Обед</b>													
53	Салат из свеклы с зелёным г	60		0,10	2,51	4,49	46,26	0,03	3,88	0,00	16,76	25,18	11,14	0,79
101	Суп картофельный с крупой(пшено)	250		2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25	0,31	24,00	67,70	26,65	0,96
145	Картофель тушенный с луком	150		3,20	5,20	22,88	151,36	0,00	21,75	0,50	18,00	0,00	33,00	1,20
229	Рыба с тушенными овощами	80/50		13,85	7,85	6,53	150,00	0,10	3,35	0,30	52,11	238,46	59,71	0,96
349	Компот из смеси с/ф	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	68,00	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>Итого</b>			<b>24,87</b>	<b>19,78</b>	<b>93,85</b>	<b>715,20</b>	<b>0,37</b>	<b>105,23</b>	<b>2,79</b>	<b>138,54</b>	<b>440,30</b>	<b>167,30</b>	<b>6,22</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>53,21</b>	<b>55,36</b>	<b>163,45</b>	<b>1281,20</b>	<b>0,52</b>	<b>108,57</b>	<b>3,59</b>	<b>575,54</b>	<b>913,70</b>	<b>195,60</b>	<b>9,15</b>

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			Энергетическая	Витамины			Митнеральные			
				вещества	( г )		ценность	( мг )				вещества ( мг )		
				Б	Ж	У	( ККАЛ )	В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11		12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
302	Каша овс.геркулес мол.вяз.	180/5		10,20	12,30	44,50	330,00	0,25	0,63	0,22	171,67	167,64	78,30	2,08
14	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/20		11,64	28,70	47,15	293,00	0,11	0,18	0,12	381,20	408,50	34,20	2,15
16	чай с сахаром	200		0,00	0,00	10,00	38,00	0,04	0,00	0,00	16,30	0,04	4,00	0,40
	<b>Итого</b>			<b>21,84</b>	<b>41,00</b>	<b>101,65</b>	<b>661,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,81</b>	<b>0,34</b>	<b>569,17</b>	<b>576,18</b>	<b>116,50</b>	<b>4,63</b>
	<b>Обед</b>													
73	Икра кабачковая т/о	60		1,25	5,48	8,70	89,08	0,00	11,89	0,60	31,35	0,00	9,61	0,40

108-1	Суп с клецками на м/к бул.	250/50		5,49	5,28	16,33	134,75	0,00	3,56	0,20	38,08	87,18	35,30	2,03
259	Жаркое по домашнему	200/70		27,53	7,47	21,95	265,00	0,00	8,71	0,90	31,10	3,37	65,70	4,03
349	Компот из смеси с/ф	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	68,00	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>Итого</b>			<b>39,81</b>	<b>19,61</b>	<b>92,64</b>	<b>764,91</b>	<b>0,13</b>	<b>92,16</b>	<b>3,38</b>	<b>128,20</b>	<b>199,51</b>	<b>147,41</b>	<b>8,77</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>61,65</b>	<b>60,61</b>	<b>194,29</b>	<b>1425,91</b>	<b>0,53</b>	<b>92,97</b>	<b>3,72</b>	<b>697,37</b>	<b>775,69</b>	<b>263,91</b>	<b>13,40</b>

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			Энергетическая		Витамины			Митнеральные			
				вещества	( г )		ценность		( мг )		вещества (мг )				
			Б	Ж	У	( ККАЛ )	В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>														
39	ленивые вареники со сгущенным молоком	200/40	22,60	24,60	25,10	312,10	0,00	0,80	1,80	168,40	185,00	23,40	0,90		
32	Бутерброд с маслом	35/10	6,44	17,50	39,56	225,00	0,07	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75		
17	чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	42,30	0,00	2,80	0,00	16,00	7,00	0,00	0,00		
	<b>Итого</b>		<b>29,14</b>	<b>42,10</b>	<b>74,86</b>	<b>579,40</b>	<b>0,07</b>	<b>3,60</b>	<b>2,30</b>	<b>355,60</b>	<b>355,80</b>	<b>35,90</b>	<b>2,65</b>		
	<b>Обед</b>														
175	Икра свекольная	100	1,41	2,76	7,40	60,06	0,02	4,03	2,28	22,94	36,47	17,78	1,06		
87	Щи из свежей капусты со сметаной на м/к бульоне	250/10	1,75	4,89	8,49	84,78	0,05	14,77	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64		
286	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	0,00	57,80	141,40	28,40	1,27		
202/2	Макаронные изделия отварн	150/8	5,80	0,08	31,00	155,00	0,06	0,02	1,30	5,70	153,00	21,00	0,80		
349	Компот из смеси с/ф	200	0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	68,00	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60		
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
	<b>Итого:</b>		<b>26,28</b>	<b>22,02</b>	<b>107,45</b>	<b>798,92</b>	<b>0,33</b>	<b>87,95</b>	<b>5,26</b>	<b>148,77</b>	<b>477,93</b>	<b>121,78</b>	<b>6,08</b>		

	<b>ИТОГО</b>			<b>55,42</b>	<b>64,12</b>	<b>182,31</b>	<b>1378,32</b>	<b>0,40</b>	<b>91,55</b>	<b>7,56</b>	<b>504,37</b>	<b>833,73</b>	<b>157,68</b>	<b>8,73</b>
--	--------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

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 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность ( ККАЛ )	Витамины ( мг )			Минеральные вещества ( мг )			
				Б	Ж	У		В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
27	Каша молочная манная	230/10/10		4,80	8,20	30,40	222,00	0,20	10,91	0,50	92,23	1,60	17,87	0,50
14	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/20		11,64	28,70	47,15	293,00	0,11	0,18	0,12	381,20	408,50	34,20	2,15
16	чай с сахаром	200		0,00	0,00	10,00	38,00	0,04	0,00	0,00	16,30	0,04	4,00	0,40
	<b>Итого</b>			<b>16,44</b>	<b>36,90</b>	<b>87,55</b>	<b>553,00</b>	<b>0,35</b>	<b>11,09</b>	<b>0,62</b>	<b>489,73</b>	<b>410,14</b>	<b>56,07</b>	<b>3,05</b>
	<b>Обед</b>													
14	Салат из моркови с раст. мас	60		0,2	2,00	3,07	35,60	0,03	2,29	0,30	15,40	23,18	8,70	0,50
113	Суп лапша на курином бульоне	250/10		2,21	5,06	11,92	120,25	0,05	0,50	0,15	19,70	0,50	0,30	0,58
287	Голубцы ленивые	200/50		16,77	10,74	24,06	260,06	0,00	2,30	1,10	71,25	349,13	52,37	1,94
388	Напиток из шиповника	200		0,40	0,20	15,72	75,76	0,01	100,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>ИТОГО:</b>			<b>24,32</b>	<b>17,38</b>	<b>80,86</b>	<b>604,15</b>	<b>0,18</b>	<b>102,80</b>	<b>2,33</b>	<b>132,96</b>	<b>454,19</b>	<b>84,19</b>	<b>5,08</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>40,76</b>	<b>54,28</b>	<b>168,41</b>	<b>1157,15</b>	<b>0,53</b>	<b>113,89</b>	<b>2,95</b>	<b>622,69</b>	<b>864,33</b>	<b>140,26</b>	<b>8,13</b>

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 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые			Энергетич ценность ( ККАЛ )	Витамины			Митнеральные			
				вещества	( г )			( мг )			вещества (мг )			
			Б	Ж	У		В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>													
15	Омлет натуратный паровой	150	14,27	22,16	2,65	241,20	0,10	0,25	0,98	114,20	260,50	19,50	2,94	
32	Бутерброд с маслом	35/10	6,44	17,50	39,56	225,00	0,07	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75	
17	чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	42,30	0,00	2,80	0,00	16,00	7,00	0,00	0,00	
	<b>Итого</b>		<b>32,87</b>	<b>39,66</b>	<b>52,41</b>	<b>508,50</b>	<b>0,17</b>	<b>3,05</b>	<b>1,48</b>	<b>301,40</b>	<b>431,30</b>	<b>32,00</b>	<b>4,69</b>	
	<b>Обед</b>													
23	Салат из капусты с горошком	60	0,90	3,05	5,02	54,70	0,05	5,90	0,20	34,05	76,80	9,30	0,30	
96	Рассольник ленинградский	250/25	3,30	6,80	22,60	113,30	0,10	8,30	0,00	23,50	0,00	12,30	1,30	
291	Плов из курицы	150/80	15,60	20,30	43,00	301,50	0,05	9,10	1,60	38,30	78,60	18,00	0,90	
349	Компот из смеси с/ф	200	0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	68,00	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
	<b>Итого</b>		<b>25,34</b>	<b>31,53</b>	<b>116,28</b>	<b>745,58</b>	<b>0,33</b>	<b>91,30</b>	<b>3,48</b>	<b>123,52</b>	<b>264,36</b>	<b>76,40</b>	<b>4,81</b>	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>58,21</b>	<b>71,19</b>	<b>168,69</b>	<b>1254,08</b>	<b>0,50</b>	<b>94,35</b>	<b>4,96</b>	<b>424,92</b>	<b>695,66</b>	<b>108,40</b>	<b>9,50</b>	

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 до 11 лет

№	Прием пищи,	Выход	Цена	Пищевые	Энергетич	Витамины	Митнеральные
---	-------------	-------	------	---------	-----------	----------	--------------

рец.	наименование блюда		вещества ( г )			ценность ( ККАЛ )	( мг )			вещества (мг )			
			Б	Ж	У		В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>												
219	Сырники со сгущенным молоком	150/40	35,90	29,56	60,70	423,80	0,08	0,54	1,90	256,80	382,86	40,40	1,18
14	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/20	11,64	28,70	47,15	293,00	0,11	0,18	0,12	381,20	408,50	34,20	2,15
16	чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	38,00	0,04	0,00	0,00	16,30	0,04	4,00	0,40
	<b>Итого</b>		<b>47,54</b>	<b>58,26</b>	<b>117,85</b>	<b>754,80</b>	<b>0,23</b>	<b>0,72</b>	<b>2,02</b>	<b>654,30</b>	<b>791,40</b>	<b>78,60</b>	<b>3,73</b>
	<b>Обед</b>												
53	Салат из свеклы с зелёным г	60	0,10	2,51	4,49	46,26	0,03	5,88	0,00	16,76	25,18	11,14	0,79
119	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	9,27	8,64	14,60	173,96	0,00	3,50	0,33	60,70	2,30	23,50	1,60
202/20	Макаронные изделия отварн	150	5,80	0,08	31,00	155,00	0,06	0,02	1,30	5,70	153,00	21,00	0,80
234	Котлета рыбная	80	11,50	8,80	12,00	102,00	0,02	0,50	0,00	46,00	1,60	12,30	0,40
349	Компот из смеси с/ф	200	0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	68,00	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>Итого</b>		<b>32,21</b>	<b>21,41</b>	<b>107,75</b>	<b>753,30</b>	<b>0,24</b>	<b>77,90</b>	<b>3,31</b>	<b>156,83</b>	<b>291,04</b>	<b>104,74</b>	<b>5,90</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>79,75</b>	<b>79,67</b>	<b>225,60</b>	<b>1508,10</b>	<b>0,47</b>	<b>78,62</b>	<b>5,33</b>	<b>811,13</b>	<b>1082,44</b>	<b>183,34</b>	<b>9,63</b>

**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 )			Энергетич ценность ( ККАЛ )	Витамины ( мг )			Митнеральные вещества (мг )			
				Б	Ж	У		В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>													
37	Каша мол пшеничная	200/10/10	6,90	6,90	34,20	220,80	0,10	0,50	0,10	120,10	180,00	36,00	1,10	
32	Бутерброд с маслом	35/10	6,44	17,50	39,56	225,00	0,07	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75	

17	чай с лимоном	200		0,10	0,00	10,20	42,30	0,00	2,80	0,00	16,00	7,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>			<b>13,44</b>	<b>24,40</b>	<b>83,96</b>	<b>488,10</b>	<b>0,17</b>	<b>3,30</b>	<b>0,60</b>	<b>307,30</b>	<b>350,80</b>	<b>48,50</b>	<b>2,85</b>
	<b>Обед</b>													
73	Икра из кабачков т/о	60		1,25	5,48	8,70	89,09	0,00	11,89	0,60	31,35	0,00	9,61	0,40
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10		1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
302	Каша гречневая рассыпчатая	150		6,60	7,20	41,20	227,30	0,02	1,20	0,30	1,42	121,00	6,80	4,50
268	Котлета мясная говяжья	80		23,50	17,63	15,63	238,75	0,04	4,00	2,00	17,88	21,38	6,63	0,13
349	Компот из смеси с/ф	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	68,00	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ПР	<b>ИТОГО:</b>			<b>38,70</b>	<b>36,60</b>	<b>236,44</b>	<b>933,72</b>	<b>0,24</b>	<b>95,38</b>	<b>4,68</b>	<b>122,70</b>	<b>304,57</b>	<b>82,09</b>	<b>8,53</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>16,08</b>	<b>24,88</b>	<b>97,32</b>	<b>557,70</b>	<b>0,24</b>	<b>3,30</b>	<b>1,16</b>	<b>321,30</b>	<b>414,00</b>	<b>67,30</b>	<b>4,41</b>

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 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи, рец. наименование	Выход	Цена	Пищевые			Энергетическая		Витамины			Митнеральные			
				вещества	( г )		ценность		( мг )		вещества (мг )				
	блюда		Б	Ж	У	( ККАЛ )	В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>														
174	Каша молочная рисовая	200/10/10	6,00	10,25	52,93	217,50	0,26	1,20	0,60	1,60	257,30	21,30	0,41		
14	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/20	11,64	28,70	47,15	293,00	0,11	0,18	0,12	381,20	408,50	34,20	2,15		
16	чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	38,00	0,04	0,00	0,00	16,30	0,04	4,00	0,40		
	<b>Итого</b>		<b>17,64</b>	<b>38,95</b>	<b>110,08</b>	<b>548,50</b>	<b>0,41</b>	<b>1,38</b>	<b>0,72</b>	<b>399,10</b>	<b>665,84</b>	<b>59,50</b>	<b>2,96</b>		
	<b>Обед</b>														
53	Салат из моркови с курагой	60	0,40	2,51	4,49	46,26	0,03	3,88	1,30	26,76	25,18	11,14	0,79		

104/10	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	13,50	148,50	0,15	9,70	1,20	33,37	129,96	36,69	1,61
293	Птица запеченная	80	19,856	16,40	5,29	248,63	0,06	0,02	0,14	88,22	386,20	22,84	1,82
143	Рагу из овощей	150	2,29	11,00	14,44	166,00	0,07	8,67	0,00	23,90	61,80	27,80	0,98
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	15,72	75,76	0,01	100,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,18</b>	<b>37,19</b>	<b>82,60</b>	<b>833,23</b>	<b>0,43</b>	<b>122,27</b>	<b>3,72</b>	<b>214,26</b>	<b>707,70</b>	<b>129,99</b>	<b>7,76</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>52,82</b>	<b>76,14</b>	<b>192,68</b>	<b>1381,73</b>	<b>0,84</b>	<b>123,65</b>	<b>4,44</b>	<b>613,36</b>	<b>1373,54</b>	<b>189,49</b>	<b>10,72</b>

**Примечание:**

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

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



































































































--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

























































--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--













































































































































































--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

























































--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--













































































































































































--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--

























































--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--







































































































































































































































--	--	--	--	--	--

--	--	--	--

















