



Серенькая Е.В.

Перспективное меню

МОУ-СОШ с.Кировское Марковского муниципального района с 7 до 11 лет

Неделя: первая

День: Понедельник

Возрастная категория: Завтрак-от 7 до 11 лет

№ рСЦ.	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	Мд	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
8	Каша молочная из риса и пшена	300		10,87	11,72	30,80	230,10	0,50	0,90	0,30	1,50	56,80	106,10	8,95	1,60
14	Бутерброд с маслом	40/10		6,44	7,73	,22,99	225,00	0,07	0,00	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75
16	Чай с сахаром	200		0,56	0	15,90	100,60	0,02	0,45	0,02	0,10	125,78	168,00	6,00	0,13
	Итого			17,87	19,45	69,69	555,70	0,59	1,35	0,32	2,10'	353,78	437,90	27,45	3,48

№ рСЦ.	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	Мд	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
63	Салат из моркови с растительным маслом	160		0,46	4,20	6,50	61,70	0,10	6,50	0,00	0,30	25,90	80,40	11,20	0,80
102	Суп из овощей с бобовыми МК бульон	200		1,04	2,27	18,01	30,01	0,00	3,5	0,00	0,33	60,70	2,30	23,50	1,6
268	Котлета мясная говяжья	120		11,92	12,107	12,50	191,00	0,03	3,20	0,04	1,60	14,30	17,10	5,30	0,10
171	Каша рассыпчатая гречневая	240		6,60	7,20	41,20	227,30	0,02	1,20	0,00	0,60	1,42	121,00	6,80	4,50
349	Компот из с/ф	200		0,59	0,00	16,50	128,00	0,01	0,73	0,04	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	45		3,04	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржаной-пшеничный	35		3,3	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ИТОГО:			26,95	27,65	116,24	799,35	0,28	11,23	0,04	3,68	156,77	329,27	88,38	5,54

Примечание:

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

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

Неделя: первая

День: Вторник

Возрастная категория: Завтрак-от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		Во	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
219	Сырники со сгущенным молоком	310/40		18,6	18	67,7	423,80	0,26	1,20	0,09	0,60	1,60	257,30	21,30	0,40
16	Чай с сахаром	200		0,56	0,04	15,90	100,60	0,02	0,45	0,02	0,10	125,78	168,00	6,00	0,13
	Итого			19,16	18,04	83,6	510,10	0,58	2,15	0,21	2,90	274,38	575,30	44,30	1,63

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		Во	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
53	Салат из свеклы и зеленого горошка т\о	160		4,66	7,18	7,48	77,10	0,05	9,80	0,00	0,00	27,93	41,96	18,56	1,31
293	Птица запеченная	90		7,65	8,58	4,70	121,00	0,05	0,02	0,15	0,12	78,42	386,20	20,30	1,62
202-203	Макаронные изделия отварные	150		5,80	0,08	11,00	155,00	0,06	0,02	0,00	1,30	5,70	153,00	21,00	0,80
32	Борщ с мясом говядины с капустой со сметаной	300/50/10		12,56	15,47	55,25	402,50	0,05	10,29	0,00	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,59	0,04	16,50	128,00	0,01	0,73	0,04	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
1Р	Хлеб пшеничный	45		3,04	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
1Р	Хлеб ржаной-пшеничный	35		3,3	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого			25,95	26,07	111,39	812,98	0,37	20,86	0,54	3,51	201,18	557,27	129,98	7,77

Примечание:

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

1борник тех нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г Пермь - 2008г

Неделя: первая

День: СРЕДА

Возрастная категория: Завтрак-от 7 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	Мд	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
27	Каша молочная манная	300		10,24	11,10	30,84	158,64	0,08	0,54	0,20	0,30	249,80	302,60	15,80	1,18
32	Бутерброд с маслом	40/10		6,44	7,73	22,99	225,00	0,07	0,00	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75
16	Чай с сахаром	200		0,56	0,04	15,90	100,60	0,02	0,45	0,02	0,10	125,78	168,00	6,00	0,13
	Итого			17,24	18,87	69,73	484,24	0,19	0,54	0,20	0,80	437,30	466,44	32,30	2,97

№ 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	Мд	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
63	Салат из припущенной моркови с курагой	150		0,98	2,68	5,80	171,60	0,05	5,10	0,00	1,80	27,93	19,70	15,70	1.31
101	Суп картофельный с крупой (пшено) на м/к	200		2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25	0,00	0,31	24,00	67,70	26,65	0,96
145	Картофель тушеный с луком	250		4,90	9,30	29,80	178,70	0,00	25,40	0,00	0,90	22,10	0,00	38,00	1,90
234	Котлета рыбная	120		12,80	10,10	24,80	116,80	0,05	0,90	0,02	0,00	52,00	1,90	15,90	0,60
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,59	0,04	16,50	128,00	0,01	0,73	0,04	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	45		3,04	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржаной-пшеничный	35		3,3	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого			26,58	26,34	117,06	812,18	0,34	40,38	0,06	4,68	179,18	198,26	133,05	6,96

Примечание:

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

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

Неделя: первая

день: Четверг

Возрастная категория: Завтрак-от 7 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	Мд	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
76	Оладьи с повидлом	310/40		16,70	15,50	55,90	401,70	0,14	0,27	0,09	1,09	168,70	152,40	20,30	1,30
16	Чай с сахаром	200		0,56	0,04	15,90	100,60	0,02	0,45	0,02	0,10	125,78	168,00	6,00	0,13
	Итого			17,26	15,54	71,8	502,3	0,25	0,27	0,09	1,59	356,20	316,24	36,80	3,09

№ 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	Мд	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
73	Икра кабачковая т/о	170		3,75	5,98	14,50	148,46	0,00	19,81	0,00	1,20	52,25	0,00	16,01	0,66
102	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	300/50		12,56	17,47	55,25	302,50	0,05	10,29	0,00	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
259	Жаркое по домашнему	1/150/90		3,71	2,84	98,46	265,00	0,00	8,71	0,00	0,90	31,10	3,37	65,70	4,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,59	0,04	16,50	128,00	0,01	0,73	0,04	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	45		3,04	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржаной-пшеничный	35		3,3	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого			26,95	27,65	822,5	727,04	0,13	37,71	0,27	4,74	184,04	200,23	173,80	10,13

Примечание:

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

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

Неделя: первая

День: Пятница

Возрастная категория: Завтрак-от 7 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	Мд	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
37	Каша молочная пшеничная	280		10,24	11,10	30,84	158,64	0,08	0,54	0,20	0,30	249,80	302,60	15,80	1,18
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20		6,44	7,73	22,99	225,00	0,07	0,00	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75
16	Чай с сахаром	200		0,56	0,04	15,90	100,60	0,02	0,45	0,02	0,10	125,78	168,00	6,00	0,13
	Итого			17,24	18,87	69,73	484,24	0,14	4,20	0,18	3,02	432,40	267,20	42,30	3,50

№ 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	Мд	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
76	Салат из свеклы и зеленого горошка т\о	150		4,66	7,18	7,48	77,10	0,05	9,80	0,00	0,00	27,93	41,96	18,56	1,31
87	Щи из свежей капусты со сметаной ла м\к	1/200/1		1,75	4,89	8,49	84,78	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
229	Рыба тушеная с овощами	120		11,65	10,85	36,53	250,00	0,10	3,35	0,01	0,30	52,11	238,46	59,71	0,96
302-171	Каша рассыпчатая, перловая	250		3,54	3,90	21,14	122,40	0,00	0,00	0,00	0,50	12,58	103,21	12,	0,00
343	Компот из слф	200		0,59	0,04	16,50	128,00	0,01	0,73	0,04	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	45		3,04	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржаной-пшеничный	35		3,3	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ИТОГО:			26,78	23,97	1110,81	725,58	0,71	29,18	0,09	3,88	524,23	690,26	153,39	10,53

Примечание:

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

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

Неделя: вторая

День: Понедельник

Возрастная категория: Завтрак-от 7 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	Мд	Fe
"Л	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
27	Каша молочная манная	280		10,24	11,10	30,84	158,64	0,08	0,54	0,20	0,30	249,80	302,60	15,80	1,18
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20		6,44	7,73	22,99	225,00	0,07	0,00	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75
16	Чай с сахаром	200		0,56	0,04	15,90	100,60	0,02	0,45	0,02	0,10	125,78	168,00	6,00	0,13
	Итого			17,24	18,87	69,73	484,24	0,19	0,54	0,20	0,80	437,30	466,44	32,30	2,97

№ 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	Мд	Fe
"Л	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
14	Салат из моркови с растительным маслом т/о	150		0,78	2,40	15,30	48,60	0,05	4,90	0,00	0,90	22,70	26,80	15,70	1,31
287	Ленивые голубцы	300/70		17,40	22,80	54,80	394,80	0,00	3,40	1,10	2,50	95,70	423,40	89,07	4,10
108-109	Суп картофельный с клецками на м/к	200/50		5,49	5,28	16,33	134,75	0,00	3,56	0,02	0,20	38,08	87,18	35,30	2,03
388	Напиток из шиповника	200		0,40	0,20	15,72	175,76	0,01	100,00	0,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	45		3,04	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35		3,3	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ИТОГО:			25,92	26,78	114,98	767,24	0,18	111,86	1,12	4,68	198,49	641,64	171,59	10,00

Примечание:

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

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

Неделя: вторая

День: Вторник

Возрастная категория: Завтрак-от 7 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	Мд	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
219	Сырники со сгущенным молоком	310/40		18,6	18	67,7	423,80	0,26	1,20	0,09	0,60	1,60	257,30	21,30	0,40
16	Чай с сахаром	200		0,56	0,04	15,90	100,60	0,02	0,45	0,02	0,10	125,78	168,00	6,00	0,13
	Итого			19,16	18,04	83,6	510,10	0,58	2,15	0,21	2,90	274,38	575,30	44,30	1,63

№ 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	Мд	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
96	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	300/60		8,06	10,47	55,25	402,50	0,05	10,29	0,00	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
53	Салат из свеклы и зеленого горошка т\о	150		4,66	4,18	7,48	77,10	0,05	9,80	0,00	0,00	27,93	41,96	18,56	1,31
291	Плов из курицы	200		15,60	10,30	43,00	301,50	0,05	9,10	0,00	1,60	38,30	78,60	18,00	0 90
349	компот из с/ф	200		0,59	0,04	16,50	128,00	0,01	0,73	0,04	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	45		3,04	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35		3,3	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого			25,85	24,07	108,39	755,68	0,59	28,79	0,04	4,26	496,00	295,28	87,67	5.16

Примечание:

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

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

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: Завтрак-от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		Ву	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
8	Каша молочная из риса и пшена	300		10,87	11,72	30,80	230,10	0,50	0,90	0,30	1,50	56,80	106,10	8,95	1,60
14	Бутерброд с маслом	40/10		6,44	7,73	22,99	225,00	0,07	0,00	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75
16	Чай с сахаром	200		0,56	0	15,90	100,60	0,02	0,45	0,02	0,10	125,78	168,00	6,00	0,13
	Итого			17,87	19,45	69,69	555,70	0,59	1,35	0,32	2,10'	353,78	437,90	27,45	3,48

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		Ву	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
291	Плов с мясом птицы	360		16,60	17,2	46,20	427,30	0,02	1,20	0,00	0,30	1,42	121,00	6,80	4,50
14	Салат из моркови с растительным	150		0,78	5,40	15,30	48,60	0,05	4,90	0,00	0,90	22,70	26,80	15,70	1,31
349	Компот из с/ф	200		0,59	0,04	16,50	128,00	0,01	0,73	0,04	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
102	Суп с бобовыми на мясном бульоне	200		5,49	5,28	16,33	134,75	0,00	5,81	0,23	0,80	38,08	87,18	35,30	2,03
ПР	Хлеб пшеничный	45		3,04	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35		3,3	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого			25,25	24,02	115,27	751,98	0,33	9,03	0,08	4,10	155,18	287,06	77,40	11,08

Примечание:

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

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

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: Завтрак-от 7 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	Мд	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
37	Каша молочная пшеничная	280		10,24	11,10	30,84	158,64	0,08	0,54	0,20	0,30	249,80	302,60	15,80	1,18
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20		6,44	7,73	22,99	225,00	0,07	0,00	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75
16	Чай с сахаром	200		0,56	0,04	15,90	100,60	0,02	0,45	0,02	0,10	125,78	168,00	6,00	0,13
	ИТОГО:			17,24	18,87	69,73	484,24	0,19	0,54	0,20	0,80	437,30	466,44	32,30	2,97

№ 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	Мд	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
73	Икра из кабачков т/о	160		3,75	5,98	14,50	148,46	0,00	19,81	0,00	1,20	52,25	0,00	16,01	0,66
82	Борщ с капустой с мясом говядины со сметаной	300/50/10		12,56	15,47	55,25	402,50	0,05	10,29	0,00	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
202/203	Макаронные изделия отварные	150		5,80	0,08	11,00	155,00	0,06	0,02	0,00	1,30	5,70	153,00	21,00	0,80
268	Котлета мясная говяжья	90		10,80	8,10	12,50	191,00	0,03	3,20	0,04	1,60	14,30	17,10	5,30	0,10
349	Компот из с/ф	200		0,59	0,04	16,50	128,00	0,01	0,73	0,04	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	45		3,04	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35		3,3	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ПР	ИТОГО:			26,95	27,65	117,25	812,04	0,13	37,71	0,27	4,74	184,04	200,23	173,80	10,13

Примечание:

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

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

Неделя: вторая

День: Пятница

Возрастная категория: Завтрак-от 7 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	Мд	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
27	Каша молочная манная	300		10,24	11,10	30,84	158,64	0,08	0,54	0,20	0,30	249,80	302,60	15,80	1,18
34	Бутерброд с маслом	40/10		6,44	7,73	22,99	225,00	0,07	0,00	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75
16	Чай с сахаром	200		0,56	0,04	15,90	100,60	0,02	0,45	0,02	0,10	125,78	168,00	6,00	0,13
	Итого			17,24	18,87	69,73	484,24	0,19	0,54	0,20	0,80	437,30	466,44	32,30	2,97

№ 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	Мд	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
20	Салат из свеклы с зеленым горошком	160		4,66	7,18	7,48	77,10	0,05	9,80	0,00	0,00	27,93	41,96	18,56	1,31
143	Жаркое по-домашнему	300/60		13,90	17,74	58,63	345,65	0,00	11,36	0,00	0,90	40,56	4,39	85,69	5,25
104/105	Суп картофельный с мясными	200/25		7,29	5,70	13,50	148,50	0,15	9,70	0,10	1,20	33,37	129,96	36,69	1,61
388	Напиток из шиповника	200		0,40	0,20	15,72	175,76	0,01	100,00	0,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	45		3,04	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35		3,3	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ИТОГО:			25,3	26,5	110,99	746,59	0,33	130,86	0,10	3,18	143,87	280,57	172,47	10,73

Примечание:

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

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