



«Утверждаю»
Руководитель

Серенькая Е.В.

Перспективное меню

МОУ-СОШ с.Кировское Марковского муниципального района с 11 до 17 лет

Неделя: первая

День: Понедельник

Возрастная категория: Завтрак-от 11 до 17 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 |
| 268 | Котлета мясная говяжья | 120 | | 11,92 | 14,107 | 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: | | | 25,91 | 27,38 | 98,24 | 796,34 | 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 11 до 17 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 |
| 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 | | | 24,15 | 24,07 | 108,39 | 755,98 | 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 11 до 17 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 |
| 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 | | | 25,58 | 23,5 | 106,06 | 743,18 | 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, рецептов блюд для общеобразов Учреждений - г Пермь - 2008г

Неделя: первая

день: Четверг

Возрастная категория: Завтрак-от 11 до 17 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 |
| 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 | | | 23,24 | 24,87 | 115,41 | 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 11 до 17 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 |
| 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 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 ржанои-пшеничныи | 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 11 до 17 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 |
| 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: | | | 24,92 | 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 11 до 17 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 то | 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 |
| 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 | | | 19,65 | 19,07 | 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 11 до 17 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 |
| 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 | | | 24,31 | 24,02 | 107,16 | 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 11 до 17 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 |
| 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: | | | 23,24 | 24,87 | 115,41 | 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: вторая

День: Пятница

Возрастная категория: Завтрак-от 11 до 17 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 |
| 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