

Исполнительный директор
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №11



Согласовано



Руководитель
С. С. Сидорова

Перспективное меню

для школ Марковского муниципального района с 11 до 17 лет

Дельта-Полдник
Неделя: первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 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	Mg	Fe				
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																		
53	Макаронные запеченные с яйцом	250		16,60	10,10	30,80	230,10	0,50	0,90	0,30	1,50	56,80	106,10	8,95	1,60				
32	Бутерброд с маслом	35/10		6,44	17,50	39,56	225,00	0,07	0,00	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75				
17	Кофейный напиток	200		2,24	2,10	15,90	100,60	0,02	0,45	0,02	0,10	125,78	168,00	6,00	0,13				
	Итого			25,28	29,70	86,26	555,70	0,59	1,35	0,32	2,10	353,78	437,90	27,45	3,48				
	Обед																		
63	Салат из белокочанной капусты т/о	100		1,15	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 фасолью м/к бульон	250		9,27	8,64	14,60	173,96	0,00	3,50	0,00	0,30	60,70	2,30	23,50	1,60				
246	Гуляш из отварной говядины	100		11,26	9,30	3,30	142,30	0,05	0,50	0,00	0,50	2,42	0,00	0,00	0,95				
302	Каша перловая рассыпчатая	200		4,20	3,86	28,18	142,30	0	0,00	0,00	0,90	14,60	137,61	16,88	0,00				
349	Компот из с/ф	200		0,60	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	30		2,30	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	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56				
	ИТОГО:			31,42	27,38	98,24	796,34	0,28	11,23	0,04	3,68	156,77	329,27	88,38	5,54				
	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 из плодов или 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:			65,34	69,60	257,44	1786,94	0,99	15,28	4,36	5,78	540,25	837,17	143,23	10,35				

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 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	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
8	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250		11,11	41,30	124,50	0,26	1,20	0,09	0,60	1,60	257,30				
58	Ватрушка с творогом	100		9,10	40,20	285,00	0,30	0,50	0,10	2,20	147,00	150,00	21,30	0,40		
17	Кофейный напиток	200		2,24	15,90	100,60	0,02	0,45	0,02	0,10	125,78	168,00	17,00	1,10		
	Итого			22,74	22,31	510,10	0,58	2,15	0,21	2,90	274,38	575,30	44,30	1,63		
	Обед															
53	Салат из свеклы и зеленого горошка тю	100		1,66	4,18	77,10	0,05	9,80	0,00	0,00	27,93	41,96	18,56	1,31		
32	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	250		1,81	4,91	102,50	0,05	10,29	0,00	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19		
293	Птица запеченная	200		7,73	0,11	189,50	0,08	0,02	0,00	1,73	7,60	187,00	27,00	2,02		
202-203	Макаронные изделия отварные	180		22,06	18,22	276,00	0,06	0,02	0,50	0,00	68,12	166,12	25,37	1,06		
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	128,00	0,01	0,73	0,04	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03		
1Р	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	78,48	0,05	0,00	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60		
1Р	Хлеб ржаной-пшеничный	40		2,64	0,48	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
	Итого			38,80	28,80	921,18	0,37	20,86	0,54	3,51	201,18	557,27	129,98	7,77		
	Полдник															
1Р	Печенье	50		2,25	2,94	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	86,60	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	ИТОГО:			3,25	3,14	211,70	0,26	4,00	0,00	1,25	22,00	41,00	14,00	3,43		
	ИТОГО:			28,63	25,93	791,40	0,91	6,15	0,21	4,71	310,38	679,50	77,10	12,83		

Примечание:

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

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г. Пермь - 2009г.

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)				Энергет. ценность (ККАП)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	Y		В8	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак																
26	Макаронны запеченные с сыром	200		10,70	11,30	45,90	301,70	0,14	0,27	0,09	1,09	168,70	152,40	20,30	1,30		
32	Бургерборд с маслом	35/10		6,44	17,50	39,56	225,00	0,07	0,00	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75		
16	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	10,00	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	4,00	0,04		
	Итого			17,14	28,80	95,46	564,70	0,25	0,27	0,09	1,59	356,20	316,24	36,80	3,09		
	Обед																
73	Икра кабачковая т/о	100		1,75	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 на мясном бульоне	250		5,49	5,28	16,33	134,75	0,00	5,81	0,23	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03		
259	Жаркое по домашнему	1/300/100		35,90	9,74	28,63	345,65	0,00	11,36	0,00	1,86	40,56	4,39	85,69	5,25		
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	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	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,00	0,52	6,67	25,46	10,00	0,60		
ПР	Хлеб ржаной-пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
	Итого			48,68	22,38	105,12	904,94	0,13	37,71	0,27	4,74	184,04	200,23	173,80	10,13		
	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 сахаром	200		53,00		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13		
	ИТОГО:			55,25	2,94	31,77	165,10	0,24	0,27	0,00	1,05	21,60	49,13	17,73	2,76		
	ИТОГО:			121,07	54,12	232,35	1634,74	0,62	38,25	0,36	7,38	561,84	565,60	228,33	15,98		

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 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	Mg	Fe	
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак															
39	Ленивые вареники со сгущенным молоком	200/40		22,90	24,60	25,10	312,10	0,00	0,80	0,00	1,80	168,40	185,00	23,40	0,90	
14	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/20		3,90	0,46	22,60	278,00	0,14	0,60	0,18	1,20	248,00	75,20	18,90	2,60	
17	Кофейный напиток	200		0,10	0,00	10,20	42,30	0,00	2,80	0,00	0,02	16,00	7,00	0,00	0,00	
	Итого			26,90	25,06	57,90	632,40	0,14	4,20	0,18	3,02	432,40	267,20	42,30	3,50	
	Обед															
76	Салат из капусты с горошком т/о	100		1,41	5,08	8,19	87,40	0,30	7,90	0,00	0,50	369,40	84,10	15,10	0,50	
87	Щи из свежей капусты со сметаной на м/к бульоне	1/250/10		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	200		8,80	9,60	54,93	303,06	0,03	1,60	0,00	1,20	1,89	161,33	9,06	6,00	
302	Каша рассыпчатая, Гречневая	180		17,33	9,81	8,16	187,50	0,20	4,18	0,05	0,50	65,13	298,07	74,63	1,20	
343	Компот из с/ф	200		0,60	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	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,00	0,52	6,67	25,46	10,00	0,60	
ПР	Хлеб ржаной-пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
	ИТОГО:			34,83	30,76	125,43	938,82	0,71	29,18	0,09	3,88	524,23	690,26	153,39	10,53	
	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 смеси 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			68,81	64,12	291,39	2018,16	0,93	34,18	0,28	8,00	971,47	1039,46	235,69	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: Суббота

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 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 ₈	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
16	Драчена	200		17,13	22,74	9,12	309,00	0,15	0,30	348,00	0,00	124,20	246,30	20,31	3,21
106	Консервированный зеленый горошек т/о	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
7	Кофейный напиток	200		2,24	2,10	15,90	100,60	0,02	0,45	0,02	0,10	125,78	168,00	6,00	0,13
1P	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	100,60	116,90	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого			24,87	25,44	52,42	520,20	117,10	1,13	348,02	0,76	271,48	489,05	53,31	4,27

Примечание:

таблица 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 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 ₁	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	250		6,00	10,25	38,00	277,50	0,40	11,14	0,80	1,20	115,30	2,60	22,28	0,62		
14	Бульброд с маслом и сыром	35/10/20		11,64	28,70	47,15	593,00	0,11	0,18	0,05	0,12	381,20	408,50	34,20	2,15		
35	чай с лимоном	200		0,10	0,00	10,20	42,30	0,00	2,80	0,00	0,02	16,00	7,00	0,00	0,00		
	Итого			17,74	38,95	95,35	912,80	0,51	14,12	0,85	1,34	512,50	418,10	56,48	2,77		
	Обед																
14	Салат из моркови с растительным маслом т/о	100		0,78	2,40	5,30	48,60	0,05	4,90	0,00	0,90	22,70	26,80	15,70	1,31		
108-109	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	1/250/50		5,49	5,28	16,33	134,75	0,00	3,56	0,02	0,20	38,08	87,18	35,30	2,03		
287	Ленивые голубцы	1/300/50		32,40	22,80	34,80	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	75,76	0,01	100,00	0,00	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	0,00	0,52	6,67	25,46	10,00	0,60		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
	ИТОГО:			44,01	32,06	101,31	801,99	0,18	111,86	1,12	4,68	198,49	641,64	171,59	10,00		
	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 плоховых 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:			70,39	83,53	269,60	2149,69	0,81	128,68	5,97	6,02	740,69	1129,74	255,47	14,10		

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 11 до 17 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)				Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	Y		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																	
15	Омлет натуратный	200		18,99	28,33	3,51	345,90	0,12	0,33	0,51	1,36	136,80	297,00	24,80	3,91			
14	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/20		11,64	28,70	47,15	593,00	0,11	0,18	0,05	0,12	381,20	408,50	34,20	2,15			
17	Кофейный напиток	200		2,24	2,10	15,90	100,60	0,02	0,45	0,02	0,10	125,78	168,00	6,00	0,13			
	Итого			32,87	59,13	66,56	1039,50	0,25	0,96	0,58	1,58	643,78	873,50	65,00	6,19			
	Обед																	
23	Салат из капусты с горошком т/о	100		1,41	5,08	8,19	87,40	0,30	7,90	0,00	0,50	369,40	84,10	15,10	0,50			
96	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250/25		3,30	6,80	22,60	113,30	0,10	8,30	0,00	0,00	23,50	0,00	12,30	1,30			
291	Плов из курицы	1/300/100		20,34	26,47	56,08	393,26	0,06	11,86	0,00	2,08	49,95	102,52	23,47	1,17			
349	Компот из с/ф	200		0,60	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	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,00	0,52	6,67	25,46	10,00	0,60			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56			
	Итого			30,59	39,73	132,53	870,04	0,59	28,79	0,04	4,26	496,00	295,28	87,67	5,16			
	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 плодов и ягод сушеных. Изюм	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:			70,13	106,92	287,82	2282,30	0,92	29,75	0,63	6,74	1169,10	1224,14	167,79	12,30			

Примечание:

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

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

Денъ: Следъ

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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 ₈	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак															
219	Сырники со стуженым молоком	200		35,90	29,56	60,70	423,80	0,08	0,54	0,20	1,90	256,80	382,86	40,40	1,18	
32	Бутерброд с маслом	35/10		6,44	17,50	39,56	225,00	0,07	0,00	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75	
16	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	10,00	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	4,00	0,04	
	Итого			42,34	47,06	110,26	686,80	0,19	0,54	0,20	2,40	444,30	546,70	56,90	2,97	
	Обед															
76	Салат из припущенной моркови с курагой т/о	100		0,98	2,68	5,80	51,60	0,05	5,10	0,00	1,80	27,93	19,70	15,70	1,31	
113/114	Суп лапша на курином бульоне	250		2,21	5,06	11,92	120,25	0,05	0,50	0,02	0,02	19,70	0,50	0,30	0,58	
302	Каша гречневая со сливочным маслом	200		7,20	8,60	56,80	302,80	0,05	1,80	0,00	0,60	2,40	156,00	8,70	6,40	
234	Котлета рыбная	100		12,80	10,10	14,80	106,80	0,05	0,90	0,02	0,00	52,00	1,90	15,90	0,60	
349	Компот из с/ф	200		0,60	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	30		2,30	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	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
	Итого			28,73	27,82	134,98	857,53	0,33	9,03	0,08	4,10	155,18	287,06	77,40	11,08	
	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 сахаром	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:			73,85	77,82	277,01	1709,43	0,54	9,84	0,28	7,55	621,08	882,89	152,03	16,81	

Примечание:

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

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

