



«Утверждаю»
Руководитель

Серенькая Е.В.

Перспективное меню (обеды)

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

Неделя: первая День: Понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: Обед -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
	Обед														
63	Салат из белокочанной капусты т/о	160		1,15	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		18,8	14,1	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		6,6	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		0,60	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	45		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	35		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

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: Вторник

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: Обед -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
	Обед														
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	160		1,66	4,18	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		1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
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
1Р	Хлеб пшеничный	45		2,30	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		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			38,80	28,80	223,66	921,18	0,37	20,86	0,54	3,51	201,18	557,27	129,98	7,77

Примечание:

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

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

Неделя: первая День: СРЕДА

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: Обед -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
	Обед														
63	Салат из припущенной моркови с	150		0,98	2,68	5,80	51,60	0,05	5,10	0,00	1,80	27,93	19,70	15,70	1.31
145	Картофель тушеный с луком	250		4,90	7,30	29,80	168,70	0,00	25,40	0,00	0,90	22,10	0,00	38,00	1,90
234	Котлета рыбная	120		12,80	10,10	14,80	106,80	0,05	0,90	0,02	0,00	52,00	1,90	15,90	0,60
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	45		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	35		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			26,40	24,30	110,35	694,68	0,34	40,38	0,06	4,68	179,18	198,26	133,05	6,96

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

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: Обед -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
	Обед														
73	Икра кабачковая т/о	170		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 с мясом птицы	300/50		5,49	5,28	16,33	134,75	0,00	5,81	0,23	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03
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	45		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	35		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

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: Обед -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
	Обед														
76	Салат из капусты с горошком т/о	150		1,41	5,08	8,19	87,40	0,30	7,90	0,00	0,50	369,40	84,10	15,10	0,50
229	Рыба тушеная с овощами	120		13	7,85	6,53	150,00	0,10	3,35	0,01	0,30	52,11	238,46	59,71	0,96
302-171	Каша рассыпчатая, перловая	250		3,	2,90	21,14	122,40	0,00	0,00	0,00	0,50	12,58	103,21	12,6	0,00
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	45		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	35		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

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

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

Неделя: вторая День: Понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Обед -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
	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	5,30	48,60	0,05	4,90	0,00	0,90	22,70	26,80	15,70	1,31
287	Ленивые голубцы	300/70		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	45		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	35		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

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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Обед -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
96	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	300/60		3,30	6,80	22,60	113,30	0,10	8,30	0,00	0,00	23,50	0,00	12,30	1,30
53	Салат из свеклы и зеленого горошка т/о	160		1,66	4,18	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		0,60	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	45		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	35		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

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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Обед -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
	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
291	Плов с мясом птицы	360		6,60	7,20	41,20	227,30	0,02	1,20	0,00	0,30	1,42	121,00	6,80	4,50
14	Салат из моркови с растительным	160		0,78	2,40	5,30	48,60	0,05	4,90	0,00	0,90	22,70	26,80	15,70	1,31
349	Компот из с/ф	200		0,60	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	45		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	35		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

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

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: Обед -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
	Обед														
73	Икра из кабачков т/о	160		1,75	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		1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
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	45		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	35		2,64	0,48	13,36	69,06	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ПР	ИТОГО:			40,33	30,05	242,36	971,91	0,30	34,85	0,09	6,71	175,25	387,56	109,68	5,30

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

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: Обед -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
	Обед														
20	Салат из свеклы с зеленым горошком	160		1,66	4,18	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		35,90	9,74	28,63	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	75,76	0,01	100,00	0,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	45		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	35		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:			50,19	21,20	94,49	795,09	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, рецептов блюд для общеобразов Учреждений - гПермь - 2008г