



Серенькая Е.В.

---

## **Перспективное меню (завтраки)**

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

Неделя: первая День: Понедельник

Сезон: Осенне-зимний

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
	<b>Завтрак</b>														
8	Каша молочная из риса и пшена	300		16,60	10,10	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	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		2,24	2,10	15,90	100,60	0,02	0,45	0,02	0,10	125,78	168,00	6,00	0,13
	<b>Итого</b>			<b>25,28</b>	<b>29,70</b>	<b>86,26</b>	<b>555,70</b>	<b>0,59</b>	<b>1,35</b>	<b>0,32</b>	<b>2,10'</b>	<b>353,78</b>	<b>437,90</b>	<b>27,45</b>	<b>3,48</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: первая

Сезон: Осенне-зимний

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
	<b>Завтрак</b>														
219	Сырники со сгущенным молоком	310/40		35 ,90	29,51	67,70	423,80	0,26	1,20	0,09	0,60	1,60	257,30	21,30	0,40
16	Чай с сахаром	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
	<b>Итого</b>			<b>22,74</b>	<b>22,31</b>	<b>97,40</b>	<b>510,10</b>	<b>0,58</b>	<b>2,15</b>	<b>0,21</b>	<b>2,90</b>	<b>274,38</b>	<b>575,30</b>	<b>44,30</b>	<b>1,63</b>

Примечание:

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

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

Неделя: первая День: СРЕДА

Сезон: Осенне-зимний

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
	<b>Завтрак</b>														
27	Каша молочная манная	300		21,80	18,08	19,84	298,70	0,08	0,54	0,20	0,30	249,80	302,60	15,80	1,18
32	Бутерброд с маслом	40/10		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
	<b>Итого</b>			<b>28,24</b>	<b>35,58</b>	<b>69,40</b>	<b>561,70</b>	<b>0,19</b>	<b>0,54</b>	<b>0,20</b>	<b>0,80</b>	<b>437,30</b>	<b>466,44</b>	<b>32,30</b>	<b>2,97</b>

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: 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
	<b>Завтрак</b>														
76	Оладьи с повидлом	310/40		10,70	11,30	45,90	301,70	0,14	0,27	0,09	1,09	168,70	152,40	20,30	1,30
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
	<b>Итого</b>			<b>17,14</b>	<b>28,80</b>	<b>95,46</b>	<b>564,70</b>	<b>0,25</b>	<b>0,27</b>	<b>0,09</b>	<b>1,59</b>	<b>356,20</b>	<b>316,24</b>	<b>36,80</b>	<b>3,09</b>

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: 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
	<b>Завтрак</b>														
37	Каша молочная пшеничная	280		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 маслим и сыром	40/10/20		3,90	0,46	22,60	278,00	0,14	0,60	0,18	1,20	248,00	75,20	18,90	2,60
16	Чай с сахаром	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
	<b>Итого</b>			<b>26,90</b>	<b>25,06</b>	<b>57,90</b>	<b>632,40</b>	<b>0,14</b>	<b>4,20</b>	<b>0,18</b>	<b>3,02</b>	<b>432,40</b>	<b>267,20</b>	<b>42,30</b>	<b>3,50</b>

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: 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
	<b>Завтрак</b>														
27	Каша молочная манная	280		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	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20		11,64	28,70	47,15	593,00	0,11	0,18	0,05	0,12	381,20	408,50	34,20	2,15
16	Чай с сахаром	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
	<b>Итого</b>			<b>17,74</b>	<b>38,95</b>	<b>95,35</b>	<b>912,80</b>	<b>0,51</b>	<b>14,12</b>	<b>0,85</b>	<b>1,34</b>	<b>512,50</b>	<b>418,10</b>	<b>56,48</b>	<b>2,77</b>

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: 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
	<b>Завтрак</b>														
219	Сырники со сгущенным молоком	310/40		35,90	29,51	67,70	423,80	0,26	1,20	0,09	0,60	1,60	257,30	21,30	0,40
16	Чай с сахаром	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
	<b>Итого</b>			<b>22,74</b>	<b>22,31</b>	<b>97,40</b>	<b>510,10</b>	<b>0,58</b>	<b>2,15</b>	<b>0,21</b>	<b>2,90</b>	<b>274,38</b>	<b>575,30</b>	<b>44,30</b>	<b>1,63</b>

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: 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 <sub>у</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>														
8	Каша молочная из риса и пшена	300		16,60	10,10	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	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		2,24	2,10	15,90	100,60	0,02	0,45	0,02	0,10	125,78	168,00	6,00	0,13

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: 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
	<b>Завтрак</b>														
37	Каша молочная пшеничная	280		7,90	7,90	36,20	240,80	0,20	0,80	0,47	0,30	134,00	201,00	38,90	2,10
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20		11,64	28,70	47,15	593,00	0,11	0,18	0,05	0,12	381,20	408,50	34,20	2,15
16	Чай с сахаром	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
	<b>ИТОГО:</b>			<b>19,64</b>	<b>36,60</b>	<b>93,55</b>	<b>876,10</b>	<b>0,31</b>	<b>3,78</b>	<b>0,52</b>	<b>0,44</b>	<b>531,20</b>	<b>616,50</b>	<b>73,10</b>	<b>4,25</b>

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: 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
	<b>Завтрак</b>														
27	Каша молочная манная	300		6,00	10,25	38,00	277,50	0,30	11,14	0,05	1,90	115,30	128,00	22,28	0,62
34	Бутерброд с маслом	40/10		13,78	12,64	60,11	158,30	0,17	0,00	0,15	0,10	216,00	217,00	13,00	1,74
16	Чай с сахаром	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
	<b>Итого</b>			<b>19,88</b>	<b>22,89</b>	<b>108ЛТ</b>	<b>478,10</b>	<b>0,47</b>	<b>13,94</b>	<b>0,20</b>	<b>2,02</b>	<b>347,30</b>	<b>352,00</b>	<b>35,28</b>	<b>2,36</b>

Примечание:

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

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