



«Утверждаю»
Руководитель МОУ-СОШ с. Каменка
С. А. Каменка

Перспективное меню

**МОУ-СОШ с. Каменка Марковского района
для учащихся от 7-11 лет**

День: Понедельник
Неделя: первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж		В ₀	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	7	8	9	11	12	13	14	15
Обед													
306	зеленый горошек консервированный	50		1,55	0,10	10,00	0,03	0,38	0,01	10,00	31,25	10,50	0,38
102	Суп из овощей с фасолью М/к бульон	250		9,27	8,64	173,96	0,00	3,50	0,33	60,70	2,30	23,50	1,60
246	Гуляш из отварной гов	90		10,28	8,27	126,00	0,04	0,40	0,30	1,94	0,00	0,00	0,76
302	Каша гречневая	150		3,54	2,90	122,40	0	0,00	0,50	12,58	103,21	12,66	0,00
349	Компот из с/ф	200		0,60	0,00	128,00	0,00	6,80	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	78,48	0,50	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржаной - пш.	40		2,64	0,48	69,60	0,70	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ИТОГО:				30,18	21,29	708,44	1,27	11,08	2,82	112,89	245,72	83,46	5,05

Примечание:

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

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж		В ₀	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	7	8	9	11	12	13	14	15
Обед													
306	кукуруза консервированная	50		1,30	0,10	29,00	1,92	0,05	16,80	22,00	29,00	15,00	0,60
82	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	250/10		1,81	4,91	102,50	0,05	10,29	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
293	Птица запеченная	90		19,856	16,40	248,63	0,06	0,02	0,14	88,22	386,20	22,84	1,82
202-203	Рис отварной	150		5,80	0,08	155,00	0,06	0,02	1,30	5,70	153,00	21,00	0,80
349	Компот из с/ф	200		0,60	0,00	128,00	0,00	6,80	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40		2,64	0,48	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого:				34,31	22,87	811,21	2,21	17,17	20,02	187,97	730,39	117,89	6,72

Примечание:

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

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	4	5	7	8	С	Е	9	11	Са	Р	Mg	Fe
1	2															14	15
Обед																	
73	Икра кабачковая т/o	100		1,01	4,85		69,26	0,04	6,51	2,39		98,42		55,67	17,27	0,69	
101	Суп картофельный с крупой(пшено) на М/к	250		2,18	2,84		91,50	0,11	8,25	0,31		24,00		67,70	26,65	0,96	
145	Картофель тушенный с луком	150		3,20	5,20		151,36	0,00	21,75	0,50		18,00		180,01	33,20	1,20	
229	Рыба с тушенными овощами	90		12,94	9,90		114,75	0,02	0,56	0,00		51,75		1,80	13,84	0,45	
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00		128,00	0,01	0,73	0,60		32,48		20,00	8,00	0,03	
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90		78,48	0,05	0,00	0,52		6,67		25,76	10,00	0,60	
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40		2,64	0,48		69,60	0,07	0,00	0,56		14,00		63,20	18,80	1,56	
	Итого			24,87	24,17		702,95	0,30	37,80	4,88		245,32		414,14	127,76	5,49	

Примечание:

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

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	4	5	7	8	С	Е	9	11	Са	Р	Mg	Fe
1	2															14	15
Обед																	
73	Икра кабачковая т/o	80		0,94	4,11		66,81	0,00	8,92	0,45		23,51		0,00	7,21	0,30	
108-109	Суп с клецками на М/к бул.	250/50		5,49	5,28		134,75	0,00	5,81	0,80		38,08		87,18	35,30	2,03	
259	Жаркое по домашнему	200		27,53	7,47		265,00	0,00	8,71	0,90		31,10		3,37	65,70	4,03	
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00		128,00	0,01	0,73	0,60		32,48		20,00	8,00	0,03	
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90		78,48	0,05	0,00	0,52		6,67		25,76	10,00	0,60	
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40		2,64	0,48		69,60	0,07	0,00	0,56		14,00		63,20	18,80	1,56	

Сборник тех. нормативов, рецепттур блюд для общеборазов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

Сборник тех. нормативов, рецепттур блюд для общеборазов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

рец.	наименование блюда	вещества ценнность (ККАЛ)						вещества (мг)			вещества (мг)		
		Б	Ж	4	5	7	8	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2							9	11	12	13	14	15
	Обед												
306	кукуруза консервированная	80		2,08	0,16	46,40	3,07	0,08	26,88	35,20	46,40	24,00	0,96
103	Суп с макаронными изделиями	250		3,22	3,06	129,74	0,04	1,03	219,51	37,26	219,51	17,01	0,60
287	Ленивые голубцы	200/60		18,11	11,60	280,86	0,00	2,48	1,18	76,95	377,05	56,55	2,10
388	Напиток из шиповника	200		0,40	0,20	75,76	0,01	100,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ИТОГО:			28,75	16,40	680,84	3,24	103,59	248,65	191,42	747,52	129,08	6,22

Примечание:

**Масса порций таб 14 стр 42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.
Сборник тех нормативов, рецептур блюд для общеборз. Учреждений - г.Пермь - 2008г.**

Доні: Вторник
Нсдея: вторая

Бюджетная инфраструктура: от 7 лет до 11 лет

349	Комплот из с/ф	200	0,60	0,00	128,00	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого		25,45	33,33	760,14	0,32	24,64	5,67	213,37	243,23	84,37	5,08	

Примечание:

Массой порций таб. 14 стр 42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.
Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

Созон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ р/п.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества	Энергетич- ическая ценность (ККАЛ)	В ₁ Б	Ж	С	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	Обед													
306	кукуруза консервированная	50	1,30	0,10	29,00	1,92	0,05	16,80	22,00	29,00	15,00	0,60		
102	Суп гороховый на м/к бульоне	250	2,21	5,06	120,25	0,05	0,50	0,15	19,70	0,50	0,30	0,58		
202/203	Макаронные изделия отварные	150	6,60	7,20	227,30	0,02	1,20	0,30	1,42	121,00	6,80	4,50		
234	Котлета рыбная	90	12,94	9,90	114,75	0,02	0,56	0,00	51,75	1,80	13,84	0,45		
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	75,76	0,01	100,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
Итого		28,39	23,84	715,14	2,14	102,31	18,33	136,88	256,86	67,46	8,69			

Примечание:

Массой порций таб. 14 стр 42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.
Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пиши, наименование	Выход	Цена	Пищевые вещества		Энергетич- еское значение		Витамины		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	(ККАЛ)	В _о	С	Е	Ca	P
1	2			4	5	7	8	9	11	12	13
	Обед									14	15
73	Икра из кабачков т/о	80	0,9375	4,11	66,82	0,00	8,92	0,45	23,51	0,00	7,21
82	Борщи с капустой на мясном бульоне со сметаной	250		1,81	4,91	102,50	0,05	10,29	0,10	44,38	53,23
302	Каша гречневая рассыпчатая	150		5,80	0,08	155,00	0,06	0,02	1,30	5,70	153,00
268	Котлета мясная говяжья	90		21,15	15,86	214,88	0,04	3,60	0,05	1,80	16,08
349	Компот из с/ф	200		0,60	0,00	128,00	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20
ПР	ИТОГО:			35,24	26,34	815,27	0,28	23,55	3,58	128,54	331,27
	Примечание:									106,49	10,44

Иллесс порций таб. 14 стр 42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.
 Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г. Пермь - 2008г.

День: Пятница

Неделя вторая
Сезон Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ п/ч.	Прием пищи, наименование	Выход	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (мг)			Витамины			Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	(ККДАЛ)	В _о	С	Е	Са	Р	Мg	Fe	14	15
1	2 Обед			4	5	7	8	9	11	12	13	14	15		
	1061 желеный горошек консервированный	50	1,55	0,10	10,00	0,03	0,38	0,01		10,00	31,25	10,50	0,38		
104106 фрикадельками	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250/25	7,29	5,70	148,50	0,15	9,70	1,20	33,37	129,96	36,69	1,61			
2228 Птица отварная		90	32,31	8,77	311,09	0,00	10,22	0,81	36,50	3,95	77,12	5,25			
143 Рагу из овощей		150	2,40	4,40	178,00	0,15	2,50	0,00	42,00	90,00	32,00	1,20			
3688 Напиток из шиповника		200	0,40	0,20	75,76	0,01	100,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40			
ГР Хлеб пшеничный		30	2,30	0,90	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60			
ГР Хлеб ржано-пшеничный		40	2,64	0,48	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56			
	ИТОГО:		48,89	20,55	871,43	0,46	122,80	3,10	163,88	359,72	187,83	11,00			

Приложение:

Масса порций таб. 14 стр. 42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.
 Сборник ток. нормативов, рецептур блоков для общеборазов. Учреждений - г. Пермь - 2008г.

Пронумеровано,
прошнуровано и скреплено
печатью на 16 листах

Директор школы:

Терешин С.А.

