

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осеннее- зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
	Каша вязкая из риса и пшена	200		5,0	5,8	24,1	168,9	0,07	0,53	27,2	0,07	11,6	124,0	27,0	0,53
32	Бутерброд с маслом	40\10		6,38	9,0	28,1	175,0	0,07	0,00	0,00	0,50	171,2	163,80	12,50	1,75
	Какао	200		4,6	3,6	3,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	130	34	1,09
	Фрукт сезонный	100		0,4	0,00	12,60	52,00	0,03	16,00	0,00	0,00	11,00	11,00	9,00	4,3
	Итого	550		16,38	18,4	68,4	496,3	0,21	17,21	44,5	0,57	336,8	428,8	82,5	7,67
	Обед														
	Салат из белокачанной капусты т/о	60		1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	34,8	122	0	40	30	15	0,56
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	250		1,81	4,91	12,65	102,5	0,04	8,46	168,25	0,10	42	53,25	24	1,09
	Гуляш из отварной говядины	90		7,28	13,1	3,2	126,0	0,04	1,13	204	0,06	12	133	19	1,98
	Пюре из гороха	150		10,5	1,3	40,99	204,8	0,44	0	0,9	0	78	215	70	4,45
	Компот из смеси сухофруктов	200		0,50	0,00	19,8	81,0	0,00	0,02	15	0	50	43	2,1	0,09
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,8	78,48	0,50	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	0,70	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:	820		26,63	26,79	112,0	748,08	1,74	44,41	510,15	1,24	242,6	563,21	158,9	10,33
	ИТОГО за день:	1370		43,01	45,19	180,4	1244,38	1,95	61,62	554,65	1,81	579,5	992,01	241,4	18,0

Примечание:

Масса порции таб. 14 стр. 42. – Сборник Дели плюс. – 2017 г. Сборник тех. Нормативов, рецептур блюд для общеобраз. Учреждений – г. Пермь – 2008г

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: Осеннее- зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
11	Запеканка из творога	150		15,1	10,70	23,7	267,33	0,06	0,48	51,1	0,1	216,9	281,43	32,0	0,9
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20		3,28	9,0	24,6	240,6	0,14	0,60	0,18	1,20	248,0	75,20	18,90	2,60
16	Чай	200		0,2	0,00	6,5	26,8	0,04	0,60	0,04	0,10	179,4	26,06	26,10	0,92
	Фрукт сезонный	100		0,4	0,00	12,60	52,0	0,03	16,00	0,00	0,00	11,00	11,00	9,00	4,3
	Итого	520		18,98	19,7	67,4	586,73	0,27	17,68	0,32	1,4	656,7	393,69	66,30	8,72
	Обед														
53	Салат из свеклы с зел. горошком т/о	60		0,9	2,51	7,8	63,8	0,03	5,88	0,00	0,00	16,76	25,18	11,14	0,79
102	Суп картофельный с фасолью на м/к бульоне	250		5,27	8,64	14,60	157,38	0,00	3,50	0,00	0,33	60,70	2,30	23,50	1,60
293	Птица запеченная	90		11,40	7,2	5,28	148,63	0,06	0,022	0,16	0,13	88,22	434,25	22,83	1,82
202- 203	Макаронные изделия отварные	150		3,80	4,9	31,00	196,80	0,06	0,02	0,00	1,30	5,70	153,00	21,00	0,80
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	19,80	81,00	0,00	6,80	0,04	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,8	78,48	0,50	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	0,70	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:	820		26,91	24,63	107,64	795,69	1,35	16,22	0,2	3,44	199,1	723,69	115,3	7,32
	ИТОГО за день	1340		45,89	44,33	175,04	1382,42	1,62	33,90	0,52	4,84	855,8	1117,38	181,6	16,04

Примечание:

Масса порции таб. 14 стр. 42. – Сборник Дели плюс. – 2017 г. Сборник тех. Нормативов, рецептур блюд для общеобраз. Учреждений – г. Пермь – 2008г

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: Осеннее- зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
53	Макароны запеченные с яйцом	150		7,6	6,06	24,18	173,6	0,08	0,5	0,15	0,9	40,05	75,60	6,25	0,80
32	Бутерброд с маслом	40/10		6,38	9,0	28,1	175,0	0,07	0,00	0,00	0,50	171,2	163,80	12,50	1,75
38	Какао	200		4,6	3,6	3,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	130	34	1,09
	Фрукт сезонный	100		0,4	0,00	12,60	52,00	0,03	16,00	0,00	0,00	11,00	11,00	9,00	4,3
	Итого	500		18,98	18,66	68,48	501,00	0,22	16,50	0,15	1,40	238,6	248,44	31,75	6,89
	Обед														
63	Салат из припуш. моркови с курагой	60		0,60	6,1	4,3	74,2	0,03	3,88	733	1,30	26,76	25,18	11,14	0,79
101	Суп картофельный с пшеном м/к	250		2,18	7,23	14,08	146,1	0,11	8,25	129	0,31	24,00	67,70	26,65	0,96
145	Картофель тушеный с луком	150		3,20	7,20	31,89	153,60	0,00	21,75	0,00	0,50	18,00	180,01	33,20	1,20
234	Котлета рыбная	90		14,2	2,6	8,6	114,2	0,02	0,56	19,6	0	51,75	1,80	13,83	0,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	19,8	81,0	0,00	6,80	0,04	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,8	78,48	0,50	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	0,70	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:	820		25,72	24,51	107,83	717,18	0,73	41,24	0,05	3,79	148,2	383,65	121,6	5,71
	ИТОГО за день	1320		44,7	43,17	176,31	1218,18	0,95	57,74	881,64	5,19	386,8	632,09	153,4	12,60

Примечание:

Масса порции таб. 14 стр. 42. – Сборник Дели плюс. – 2017 г. Сборник тех. Нормативов, рецептур блюд для общеобраз. Учреждений – г. Пермь – 2008г.

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: Осеннее- зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
39	Вареники ленивые отварные с маслом и сахаром (каша пшеничная)	200/30		11,10	7,1	40,10	219,10	0,00	0,80	51,1	1,80	168,4	185,00	23,40	0,90
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20		3,28	9,0	24,6	240,6	0,14	0,60	0,18	1,20	248,0	75,20	18,90	2,60
38	Какао	200		4,6	3,6	3,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	130	34	1,09
	Итого	500		18,98	19,7	68,3	560,1	0,18	2,00	0,22	3,10	595,8	286,26	68,40	4,42
	Обед														
73	Икра кабачковая т/о	60		0,91	2,8	8,7	46,8	0,00	11,89	0,00	0,60	31,35	0,00	9,61	0,40
104	Суп картофельный с бобовыми мясной бульон	250		5,49	5,75	22,35	134,75	0,00	5,81	0,23	0,80	38,08	87,18	35,30	2,03
259	Жаркое по домашнему	250		14,1	16,7	25,95	318,0	0,00	8,71	0,00	0,90	31,10	3,37	65,70	4,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	19,8	81,0	0,00	6,80	0,04	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,8	78,48	0,50	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	0,70	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:	830		26,04	26,63	105,96	728,63	0,13	27,14	0,27	3,98	153,7	199,51	147,4	8,65
	ИТОГО за день	1330		45,02	50,43	174,26	1288,73	0,31	29,14	0,49	7,08	749,5	485,77	215,8	13,07

Примечание:

Масса порции таб. 14 стр. 42. – Сборник Дели плюс. – 2017 г. Сборник тех. Нормативов, рецептур блюд для общеобраз. Учреждений – г. Пермь – 2008г

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: Осеннее- зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
27	Каша молочная манная	200		4,80	8,20	30,40	222,00	0,2	10,91	0,3	0,5	92,23	1,6	17,87	0,5
59	Булочка домашняя	100		10,50	9,10	40,20	285,00	0,30	0,50	0,10	2,20	147,0	150,00	17,00	1,10
16	Чай с сахаром	200		0,2	0,00	6,5	26,8	0,04	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	4,0	0,04
	Итого	500		15,50	17,30	77,1	533,8	0,54	11,41	0,40	2,70	255,5	151,64	38,87	1,64
	Обед														
76	Салат из капусты с зел.горошком т/о	60		1,6	4,1	1,6	50,0	0,05	5,90	0,00	0,20	340,5	76,80	9,30	0,30
87	Щи из св.капусты со сметаной м/к	250/10		1,75	7,03	8,49	115,25	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
229	Рыба тушеная с овощами	90		9,6	6,2	7,34	103,0	0,1	3,77	0,01	0,33	58,62	268,26	67,17	1,08
302	Каша рассыпчатая. Гречневая	150		8,3	6,3	41,20	233,7	0,02	1,20	0,00	0,60	1,42	121,00	6,80	4,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	19,8	81,0	0,00	6,80	0,04	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,8	78,48	0,50	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	0,70	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:	830		26,79	25,01	107,59	731,03	1,42	32,44	0,05	2,81	462,9	613,12	128,9	8,83
	ИТОГО за день	1330		42,29	42,31	184,69	1264,83	1,96	43,85	0,45	5,51	718,4	764,76	167,8	10,47

Примечание:

Масса порции таб. 14 стр. 42. – Сборник Дели плюс. – 2017 г. Сборник тех. Нормативов, рецептур блюд для общеобраз. Учреждений – г. Пермь – 2008г.

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Осеннее- зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
	Каша молочная пшеничная	200		6,20	6,7	37,6	254,9	0,10	0,50	0,45	0,10	120,1	180,00	36,00	1,10
14	Бутерброд с маслом	40/10		6,38	9,0	28,1	175,0	0,07	0,00	0,00	0,50	171,2	163,80	12,50	1,75
38	Какао	200		4,6	3,6	3,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	130	34	1,09
	Фрукт сезонный	100		0,4	0,00	12,60	52,0	0,03	16,00	0,00	0,00	11,00	11,00	9,00	4,3
	Итого	500		18,98	19,3	81,9	582,3	0,24	17,10	0,49	0,07	481,7	380,86	83,60	8,07
	Обед														
14	Салат из моркови с раст. маслом т/о	60		0,20	2,00	4,07	64,5	0,03	2,29	0,00	0,30	15,40	23,18	8,70	0,50
106	Суп картофельный на мясном бульоне	250		4,75	7,32	24,37	170,80	0,00	5,81	0,23	0,80	38,08	87,18	35,30	2,03
287	Ленивые голубцы	200/50		16,07	15,2	31,06	260,06	0,00	2,30	0,60	1,10	71,25	349,13	52,37	1,94
388	Напиток из шиповника	200		0,40	0,20	18,72	75,76	0,01	100,0	0,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,8	78,48	0,50	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	0,70	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:	830		26,37	26,1	107,38	719,20	1,24	110,4	0,83	3,28	166,7	555,05	127,3	7,03
	ИТОГО за день	1330		45,35	45,4	189,28	1301,5	1,48	127,5	1,32	3,35	648,4	935,91	210,9	15,10

Примечание:

Масса порции таб. 14 стр. 42. – Сборник Дели плюс. – 2017 г. Сборник тех. Нормативов, рецептур блюд для общеобраз. Учреждений – г. Пермь – 2008г.

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: Осеннее- зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
15	Омлет натуральный	150		11,4	6,95	26,2	193,5	0,10	0,25	0,25	0,98	114,2	260,5	19,50	2,94
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20		3,28	9,0	24,6	240,6	0,14	0,60	0,18	1,20	248,0	75,20	18,90	2,60
38	Какао	200		4,6	3,6	3,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	130	34	1,09
	Фрукт сезонный	100		0,4	0,00	12,60	52,00	0,03	16,00	0,00	0,00	11,00	11,00	9,00	4,30
	Итого	520		19,68	19,55	67,0	586,5	0,31	17,45	0,47	2,28	544,6	372,76	73,50	10,76
	Обед														
23	Салат из капусты с зел. горошком т/о	60		1,6	4,1	1,6	50,0	0,05	5,90	0,00	0,20	340,5	76,80	9,30	0,30
58	Свекольник м/к бульон со сметаной	250/10		2,25	5,35	14,0	110,38	0,05	10,29	0,00	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
291	Плов из мяса курицы	150/90		16,60	16,30	43,00	316,6	0,05	9,10	0,00	1,60	38,30	78,60	18,00	0,90
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	19,8	81,0	0,00	6,80	0,04	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,8	78,48	0,50	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	0,70	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:	830		25,99	27,13	107,56	706,06	1,35	32,09	0,04	3,58	450,9	317,59	86,35	4,70
	ИТОГО за день	1350		45,67	46,68	174,56	1292,56	1,66	49,54	0,51	5,86	995,5	690,35	159,8	15,46

Примечание:

Масса порции таб. 14 стр. 42. – Сборник Дели плюс. – 2017 г. Сборник тех. Нормативов, рецептур блюд для общеобраз. Учреждений – г. Пермь – 2008г.

День: Среда
Неделя: вторая
Сезон: Осеннее- зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
11	Запеканка из творога	150		15,1	10,70	23,7	267,33	0,06	0,48	51,1	0,1	216,9	281,43	32,0	0,9
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20		3,28	9,0	24,6	240,6	0,14	0,60	0,18	1,20	248,0	75,20	18,90	2,60
16	Чай с сахаром	200		0,2	0,00	6,5	26,8	0,04	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	4,0	0,04
	Фрукт сезонный	100		0,40	0,00	12,60	52,0	0,03	16,00	0,00	0,00	11,00	11,00	9,00	4,3
	Итого	520		18,98	19,7	67,4	586,73	0,27	17,08	0,28	1,30	492,2	367,67	44,20	7,84
	Обед														
76	Салат из моркови с курагой т/о	60		0,60	6,1	4,3	74,2	0,03	3,88	733	1,20	26,76	25,18	11,14	0,79
103	Суп картофельный с макаронными изд. и мясом кур	250		2,69	5,06	15,14	120,25	0,05	8,25	0,15	0,15	24,60	66,65	27,00	1,09
234	Рыба тушеная с овощами	90		9,6	6,2	7,34	103,0	0,1	3,77	0,01	0,33	58,62	268,26	67,17	1,08
302	Каша рассыпчатая. Гречневая	150		8,3	6,3	41,20	233,7	0,02	1,20	0,00	0,60	1,42	121,00	6,80	4,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	19,8	81,0	0,00	6,80	0,04	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,8	78,48	0,50	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	0,70	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого	820		26,73	25,04	116,94	760,23	1,32	20,69	0,20	3,63	132,2	323,59	95,57	9,14
	ИТОГО за день	1340		45,71	44,74	184,34	1346,96	1,59	37,77	0,48	4,93	624,4	691,26	139,7	16,98

Примечание:
 Масса порции таб. 14 стр. 42. – Сборник Дели плюс. – 2017 г. Сборник тех. Нормативов, рецептур блюд для общеобраз. Учреждений – г. Пермь – 2008г.

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: Осеннее- зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
37	Каша молочная пшеничная	200		8,90	6,90	34,20	220,80	0,10	0,50	0,45	0,10	120,1	180,00	36,00	1,10
14	Бутерброд с маслом	40/10		6,38	9,0	28,1	175,0	0,07	0,00	0,00	0,50	171,2	163,80	12,50	1,75
16	Чай с сахаром	200		0,2	0,00	6,5	26,8	0,04	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	4,00	0,04
	Фрукт сезонный	100		0,40	0,00	12,60	52,0	0,03	16,00	0,00	0,00	11,00	11,00	9,00	4,30
	Итого	550		15,88	15,9	81,4	474,6	0,24	16,50	0,45	0,60	318,6	354,84	61,50	7,19
	Обед														
73	Икра кабачковая т/о	60		0,91	2,8	8,7	46,8	0,00	11,89	0,00	0,60	31,35	0,00	9,61	0,40
82	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250/10		1,81	4,91	12,65	102,5	0,04	8,46	168,25	0,10	42	53,25	24	1,09
268	Котлета мясная говяжья	90		13,7	13,1	14,06	214,87	0,03	3,60	0,04	1,80	16,08	19,23	5,96	0,1
202/20	Макаронные изделия отварные	150		3,80	4,9	31,00	196,80	0,06	0,02	0,00	1,30	5,70	153,00	21,00	0,80
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	19,8	81,0	0,00	6,80	0,04	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,8	78,48	0,50	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	0,70	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:	830		25,76	27,09	115,37	790,05	1,34	32,6	0,08	5,48	125,2	334,42	95,62	4,80
	ИТОГО за день	1580		41,64	42,99	196,77	1264,65	1,57	49,10	0,53	6,08	443,8	689,26	157,1	11,99

Примечание:

Масса порции таб. 14 стр. 42. – Сборник Дели плюс. – 2017 г. Сборник тех. Нормативов, рецептур блюд для общеобраз. Учреждений – г. Пермь – 2008г.

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: Осеннее- зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
27	Каша молочная манная	200		4,80	8,20	30,40	222,00	0,2	10,91	0,3	0,5	92,23	1,6	17,87	0,50
34	Бутерброд с повидлом	40/5/20		9,28	8,64	26,11	158,30	0,17	0,00	0,15	0,10	216,0	217,00	13,00	1,74
38	Какао	200		4,6	3,6	3,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	130	34	1,09
	Фрукт сезонный	100		0,4	0,00	12,60	52,00	0,03	16,00	0,00	0,00	11,00	11,00	9,00	4,30
	Итого	565		19,8	20,44	72,71	532,7	0,44	27,51	0,49	0,70	498,6	255,66	65,97	7,46
	Обед														
53	Салат из свеклы с зел. горошком т/о	60		0,9	2,51	7,8	63,8	0,03	5,88	0,00	0,00	16,76	25,18	11,14	0,79
104- 105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25		6,29	5,70	24,50	148,50	0,15	9,70	0,10	1,20	33,37	129,96	36,69	1,61
143	Жаркое по домашнему	250		14,1	16,7	25,95	318,0	0,00	8,71	0,00	0,90	31,10	3,37	65,70	4,03
388	Напиток из шиповника	200		0,40	0,20	18,72	75,76	0,01	100,0	0,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,8	78,48	0,50	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	0,70	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:	915		26,65	26,49	106,13	754,14	0,31	124,3	0,1	2,78	123,2	263,07	145,1	8,99
	ИТОГО за день	1480		46,45	46,93	178,84	1286,84	0,75	151,8	0,59	3,48	621,8	518,73	211,1	16,45

Примечание:

Масса порции таб. 14 стр. 42. – Сборник Дели плюс. – 2017 г. Сборник тех. Нормативов, рецептур блюд для общеобраз. Учреждений – г. Пермь – 2008г.

«Утверждаю»

Директор МОУ-СОШ с.Березовка

_____ О.А.Музычук

«28» августа 2024 года

Перспективное меню с 7 лет до 11 лет