



«Утверждаю»
Руководитель МОУ-СОШ с.Березовка Маркое

А.Г. Коштаненков

Перспективное меню

**МОУ-СОШ с.Березовка Марковского района
для учащихся от 12 лет и старше**

День: Понедельник													
Неделя: первая													
Сезон: Осенне-зимний													
Возрастная категория: от 12 лет и старше													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б 4	Ж 5		В 8	С 9	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
1	2					7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак													
53	Омлет натуральный	200		18,99	28,33	259,42	0,12	0,33	1,36	136,80	297,00	24,80	3,91
32	Хлеб пшеничный с маслом	45/10/		6,44	17,5	225,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,50	171,2	1,75
17	Кофейный напиток	200		2,24	2,10	100,60	0,07	0,45	0,02	0,1	168,00	6,00	0,13
	Итого			25,28	29,70	509,68	0,59	1,35	0,32	353,78	437,90	27,45	27,45
ОБЕД													
63	Салат из белокочанной капусты т/о	100		0,64	2,29	39,33	0,04	4,28	0,14	16,82	56,70	6,83	0,23
102	Суп из овощей с фасолью м/к бульон	250		9,27	8,64	0,00	3,50	0,33	60,70	2,30	23,50	1,60	1,60
246	Гуляш из отварной гов	100		11,42	9,19	0,04	0,44	0,33	2,15	0,00	0,00	0,84	0,76
302	Каша гречневая	230		5,43	4,45	0	0,00	0,77	19,29	158,25	19,41	0,00	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:			29,48	25,95	315,45	0,22	12,51	83,96	205,04	208,57	46,07	4,90
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 12 лет и старше													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б 4	Ж 5		В 8	С 9	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
1	2					7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак													
8,00	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200,00		10,00	11,11	99,60	0,26	1,20	0,60	1,60	257,30	21,30	0,40
58,00	Хлеб с маслом	45/10/		10,50	9,10	285,00	0,30	0,50	0,10	147,00	150,00	17,00	1,10
17	Кофейный напиток	200		2,24	2,10	100,60	0,07	0,45	0,02	0,1	168,00	6,00	0,13
	Итого			22,74	22,31	485,20	0,58	2,15	2,90	247,38	575,00	44,30	1,63

Обед													
63	Салат из моркови с курагой	100		0,08	1,88	34,70	0,02	4,41	0,00	12,57	18,89	8,36	0,59
82	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	250/10		1,81	4,91	0,05	10,29	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19	1,19
293	Птица запеченная	100		22,06	18,22	0,06	0,02	0,15	98,02	429,11	25,38	2,02	1,82
202-	Рис отварной	200		7,73	0,11	0,08	0,02	1,73	7,60	204,00	28,00	1,07	0,80
342	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	97,60	0,01	1,80	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
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			36,78	26,66	280,56	10,47	8,19	151,0	725,98	187,88	45,04	6,75

Примечание:

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

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

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж		В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2			4	5	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак												
11,00	Каша манная молочная	250		6,00	10,25	222,00	0,5	0,9	0,3	1,5	56,8	106,1	8,95
32	Хлеб пшеничный с маслом	45/10/		6,44	17,5	225,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,50	171,2	1,75
16,00	Чай с сахаром	200,00		0,00	0,00	38,00	0,04	0,00	0,00	171,20	163,40	12,50	1,75
	ИТОГО			28,24	35,58	487,02	0,19	0,54	0,80	437,00	466,99	32,30	2,97
	Обед												
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	100		0,30	1,88	34,70	0,02	2,91	0,98	20,07	18,89	8,36	0,59
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 тушеный с луком	200		4,27	6,93	201,81	0,00	29,00	0,67	24,00	240,01	44,27	1,60
229	Рыба с тушенными овощами	100		14,38	11,00	127,50	0,02	0,62	0,00	57,50	2,00	15,38	0,50
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			26,67	24,03	731,59	0,29	41,51	3,64	178,72	437,56	131,4	5,84

Примечание:

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

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

День: Четверг

Неделя: первая													
Сезон: Осенне-зимний													
Возрастная категория: от 12 лет и старше													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж		В	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак													
26,00	Макароны запеченные с сыром	150,00		10,70	11,30	226,27	0,14	0,27	1,09	168,40	152,40	20,30	1,30
32	Хлеб пшеничный с маслом	35/10		6,44	17,5	225,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,50	171,2	1,75
16,00	Чай с сахаром	200,00		0,00	0,00	38,00	0,04	0,00	0,00	171,20	163,40	12,50	1,75
	Итого			17,14	28,80	489,27	0,25	0,27	0,09	356,20	316,24	3,09	36,80
Обед													
73	Икра кабачковая т/о	100		0,94	4,11	66,81	0,00	8,92	0,45	23,51	0,00	7,21	0,30
108-	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
	Итого			39,50	18,24	742,64	0,13	24,17	3,83	145,84	199,51	145,0	8,55
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 12 лет и старше													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищев вещест		Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Митнеральные вещества (мг)			
				Б	Ж		В	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак													
39	Каша молочная пшеничная с маслом	250		7,90	7,90	192,64	0,20	0,80	0,30	134,00	201,00	38,90	2,10
32	Хлеб пшеничный с маслом	45/10/		6,44	17,5	225,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,50	171,2	1,75
17	Кофейный напиток	200		2,24	2,10	100,60	0,07	0,45	0,02	0,1	168,00	6,00	0,13
	Итого:			26,90	25,06	559,67	0,01	4,20	0,18	432,40	267,90	42,30	3,50
Обед													
75	Салат из свеклы	100		0,54	1,04	24,00	0,15	3,86	1,71	13,50	0,15	0,03	0,45

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: вторая													
Сезон: Осенне-зимний													
Возрастная категория: от 12 лет и старше													
№	Прием пищи,	Выход	Цена		Пищев	Энергетическая	Витамины			Митнеральные			
рец.	наименование				вещест	ценность	(мг)			вещества (мг)			
	блюда			Б	Ж	(ККАЛ)	В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак												
27	Макароны запеченные с яйцом	250,00		10,70	11,30	226,27	0,14	0,27	1,09	168,40	152,4	20,30	1,30
34	Хлеб пшеничный с маслом	45/10		13,78	12,64	158,30	0,17	0,00	0,15	216,00	217,0	13,00	1,74
16	Чай с сахаром	200		0	0	38	0,04	0	0	171,2	163,4	12,5	1,75
	ИТОГО:			19,88	22,89	418,30	0,47	13,94	0,20	2,02	352,0	35,28	2,36
	Обед												
63	Салат из моркови с курагой	100		0,08	1,88	34,70	0,02	4,41	0,00	12,57	18,89	8,36	0,59
104/105	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
228	Птица отварная	100		35,90	9,74	345,65	0,00	11,36	0,90	40,56	4,39	85,69	5,80
143	Рагу из овощей	200		3,20	5,87	237,33	0,20	3,33	0,00	56,00	120,0	42,67	1,60
388	Напиток из шиповника	200		0,40	0,20	75,76	0,01	100,0	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:			51,81	24,77	990,02	0,50	128,8	3,18	184,51	377,8	204,9	12,16
Примечание:													
Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.													
Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.													