



«Утверждаю»
МОУ - СОШ с. Березовка Марковского

А.Г. Коштаненков

Перспективное меню

**МОУ-СОШ с.Березовка Марковского р-на.
для учащихся от 7 до 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 4	Ж 5	У 6		В 8	С 9	Е 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15
1	2													
Завтрак														
53	Омлет натуральный	150		18,99	28,33	3,51	259,42	0,12	0,33	1,36	136,80	297,0	24,80	3,91
32	Хлеб пшеничный с маслом	35/10		6,44	17,5	39,56	225,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,50	171,2	1,75
17	Кофейный напиток	200		2,24	2,10	15,90	100,60	0,07	0,45	0,02	0,1	168,0	6,00	0,13
	Итого			25,28	29,70	86,26	509,68	0,59	1,35	0,32	353,78	437,9	27,45	27,45
ОБЕД														
63	Салат из белокочанной капусты т/о	80		0,64	2,29	6,50	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	14,60	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	3,30	126,00	0,04	0,40	0,30	1,94	0,00	0,00	0,76
302	Каша гречневая	150		3,54	2,90	28,18	122,40	0	0,00	0,50	12,58	103,2	12,66	0,00
349	Компот из с/ф	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,00	6,80	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	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	13,36	69,60	0,70	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ИТОГО:			29,48	23,48	98,24	737,77	0,22	14,98	2,95	119,71	271,1	79,79	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 7 лет до 11 лет														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б 4	Ж 5	У 6		В 8	С 9	Е 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15
1	2													
Завтрак														
8,00	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200,00		10,00	11,11	41,30	99,60	0,26	1,20	0,60	1,60	257,3	21,30	0,40
58,00	Хлеб с маслом	35/10/		10,50	9,10	40,20	285,00	0,30	0,50	0,10	147,00	150,0	17,00	1,10
17	Кофейный напиток	200		2,24	2,10	15,90	100,60	0,07	0,45	0,02	0,1	168,0	6,00	0,13
	Итого			22,74	22,31	97,40	485,20	0,58	2,15	2,90	247,38	575,0	44,30	1,63

Обед														
63	Салат из моркови с курагой	80		0,08	1,88	7,48	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	125,25	102,50	0,05	10,29	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
293	Птица запеченная	90		19,85	16,40	39,40	248,63	0,06	0,02	0,14	88,22	386,2	22,84	1,82
202-	Рис отварной	150		5,80	0,08	5,87	155,00	0,06	0,02	1,30	5,70	153,0	21,00	0,80
342	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	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	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого			33,08	24,66	223,66	816,90	0,32	15,46	3,22	204,02	720,2	111,2	6,60

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 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	У		В	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак														
11,00	Каша манная молочная	200		6,00	10,25	38,00	222,00	0,5	0,9	0,3	1,5	56,8	106,1	8,95
32	Хлеб пшеничный с маслом	35/10		6,44	17,5	39,56	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	10,00	38,00	0,04	0,00	0,00	171,20	163,4	12,50	1,75
	ИТОГО			28,24	35,58	69,40	487,02	0,19	0,54	0,80	437,00	466,9	32,30	2,97

Обед														
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	80		0,30	1,88	5,80	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	14,29	91,50	0,11	8,25	0,31	24,00	67,70	26,65	0,96
145	Картофель тушеный с луком	150		3,20	5,20	29,80	151,36	0,00	21,75	0,50	18,00	180,0	33,20	1,20
229	Рыба с тушеными овощами	90		12,94	9,90	14,80	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	16,50	128,00	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	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	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого			24,16	21,20	110,35	668,39	0,29	34,20	3,47	166,97	377,3	118,8	5,39

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 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	У		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак														
26,00	Макароны запеченные с сыром	150,00		10,70	11,30	45,90	226,27	0,14	0,27	1,09	168,40	152,4	20,30	1,30
32	Хлеб пшеничный с маслом	35/10		6,44	17,5	39,56	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	10,00	38,00	0,04	0,00	0,00	171,20	163,4	12,50	1,75
	Итого			17,14	28,80	95,46	489,27	0,25	0,27	0,09	356,20	316,2	3,09	36,80
Обед														
73	Икра кабачковая т/о	80		0,94	4,11	14,50	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	16,33	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	28,63	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	16,50	128,00	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	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	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого			39,50	18,24	105,12	742,64	0,13	24,17	3,83	145,84	199,5	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 7 лет до 11 лет														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Митнеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак														
39	Каша молочная пшеничная с маслом	200		7,90	7,90	36,20	192,64	0,20	0,80	0,30	134,00	201,0	38,90	2,10
32	Хлеб пшеничный с маслом	35/10		6,44	17,5	22,60	225,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,50	171,2	1,75
17	Кофейный напиток	200		2,24	2,10	10,20	100,60	0,07	0,45	0,02	0,1	168,0	6,00	0,13
	Итого:			26,90	25,06	57,90	559,67	0,01	4,20	0,18	432,40	267,9	42,30	3,50
Обед														
75	Салат из свеклы	80		0,54	1,04	8,19	24,00	0,15	3,86	1,71	13,50	0,15	0,03	0,45

ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	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	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
	Итого			25,12	30,77	132,53	731,91	0,32	22,56	3,43	140,49	245,1	74,08	4,62	
Примечание:															
Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.															
Сборник тех. нормативов, рецептов блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.															
День: Среда															
Неделя: вторая															
Сезон: осенне-зимний															
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет															
№	Прием пищи,	Выход	Цена	Пищевые				Витамины							
рец.	наименование			вещества					(мг)			вещества (мг)			
	блюда			Б	Ж	У	(ККАЛ)	В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2			4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
219	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200,00		10,00	11,11	41,30	99,60	0,26	1,20	0,60	1,60	257,3	21,30	0,40	
32	Хлеб пшеничный с маслом	35/10		6,44	17,5	39,56	225,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,50	171,2	1,75	
16	Чай с сахаром	200		0	0	10,00	38	0,04	0	0	171,2	163,4	12,5	1,75	
	Итого			42,34	47,06	110,26	580,85	0,19	0,54	2,40	344,30	434,7	56,90	2,97	
	Обед														
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	80		0,30	1,88	5,80	34,70	0,02	2,91	0,90	20,07	18,89	8,36	0,59	
102	Суп гороховый на м/к бульоне	250		2,21	5,06	11,92	120,25	0,05	0,50	0,15	19,70	0,50	0,30	0,58	
202/2	Макаронные изделия отварные	150		6,60	7,20	56,80	227,30	0,02	1,20	0,30	1,42	121,0	6,80	4,50	
234	Котлета рыбная	90		12,94	9,90	14,80	114,75	0,02	0,56	0,00	51,75	1,80	13,84	0,45	
349	Компот из с/ф	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03	

ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	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	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
	Итого			27,59	25,42	134,98	773,08	0,25	5,90	3,03	146,09	251,1	66,09	8,31	
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: вторая															
Сезон: Осенне-зимний															
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет															
№	Прием пищи,	Выход	Цена	Пищевые			Энергетич		Витамины			Митнеральные			
рец.	наименование			вещества			ценность		(мг)			вещества (мг)			
	блюда			Б	Ж	У	(ККАЛ)		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
37	Каша молочная пшеничная с маслом	200		7,90	7,90	36,20	192,64	0,20	0,80	0,30	134,00	201,0	38,90	2,10	
14	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/2		11,64	28,70	47,15	323,00	0,11	0,18	0,12	381,2	408,5	34,2	2,15	
16	Чай с сахаром	200		0	0	10,00	38	0,04	0	0	171,2	163,4	12,5	1,75	
	ИТОГО:			19,64	36,60	93,55	553,64	0,31	3,78	0,44	531,20	513,5	73,10	4,25	
	Обед														
73	Икра из кабачков т/о	80		0,937	4,11	14,50	66,82	0,00	8,92	0,45	23,51	0,00	7,21	0,30	
82	Борщи с капустой на мясном бульоне со сметаной	250		1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150		5,80	0,08	41,33	155,00	0,06	0,02	1,30	5,70	153,0	21,00	0,80	
268	Котлета мясная говяжья	90		21,15	15,86	15,62	214,88	0,04	3,60	0,05	1,80	16,08	19,23	5,96	
349	Компот из с/ф	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03	
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	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	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
ПР	ИТОГО:			35,24	26,34	242,36	815,27	0,28	23,55	3,58	128,54	331,2	106,4	10,44	

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 7 лет до 11 лет														
№	Прием пищи,	Выход	Цена	Пищевые			Энергетическая	Витамины			Митнеральные			
рец.	наименование			вещества			ценность	(мг)			вещества (мг)			
	блюда			Б	Ж	У	(ККАЛ)	В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак													
27	Макароны запеченные с яйцом	150,00		10,70	11,30	45,90	226,27	0,14	0,27	1,09	168,40	152,4	20,30	1,30
34	Хлеб пшеничный с повидлом	30/5/20		13,78	12,64	60,11	158,30	0,17	0,00	0,15	216,00	217,0	13,00	1,74
16	Чай с сахаром	200		0	0	10,00	38	0,04	0	0	171,2	163,4	12,5	1,75
	ИТОГО:			19,88	22,89	108,31	418,30	0,47	13,94	0,20	2,02	352,0	35,28	2,36
	Обед													
63	Салат из моркови с курагой	80		0,08	1,88	7,48	34,70	0,02	4,41	0,00	12,57	18,89	8,36	0,59
104/1 05	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250/2 5		7,29	5,70	13,50	148,50	0,15	9,70	1,20	33,37	129,9 6	36,69	1,61
228	Птица отварная	90		32,31	8,77	14,89	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	13,74	178,00	0,15	2,50	0,00	42,00	90,00	32,00	1,20
388	Напиток из шиповника	200		0,40	0,20	15,72	75,76	0,01	100,0	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	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	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ИТОГО:			47,42	22,33	94,49	896,12	0,45	126,8	3,09	166,45	347,3	185,6	11,21
Примечание:														
Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.														
Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.														