

Исполнительный директор МКОУ
Ветеринарный станция



"Согласовано

«Утверждаю»
Руководитель

Перспективное меню

для школ Марковского муниципального района с 11 до 17 лет

Дель - Поледе-п-ник
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ реч.	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	Мg	Fe	15				
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Завтрак																			
53	Макароны запеченные с яйцом	250		16,60	10,10	30,80	230,10	0,50	0,90	0,30	1,50	56,80	106,10	8,95	1,60					
32	Бутерброд с маслом	35/10		6,44	17,50	39,56	225,00	0,07	0,00	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75					
17	Кофейный напиток	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					
	Итого			25,28	29,70	86,26	555,70	0,59	1,35	0,32	2,10	353,78	437,90	27,45	3,48					
	Обед																			
63	Салат из белокочанной капусты т/о	100		1,15	4,20	6,50	61,70	0,10	6,50	0,00	0,30	25,90	80,40	11,20	0,80					
102	Суп из овощей с фасолью м/к бульон	250		9,27	8,64	14,60	173,96	0,00	3,50	0,00	0,30	60,70	2,30	23,50	1,60					
246	Гуляш из отварной говядины	100		11,26	9,30	3,30	142,30	0,05	0,50	0,00	0,50	2,42	0,00	0,00	0,95					
302	Каша перловая рассыпчатая	200		4,20	3,86	28,18	142,30	0	0,00	0,00	0,90	14,60	137,61	16,88	0,00					
349	Компот из с/ф	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	0,73	0,04	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	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60					
ПР	Хлеб ржаной-пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56					
	ИТОГО:			31,42	27,38	98,24	796,34	0,28	11,23	0,04	3,68	156,77	329,27	88,38	5,54					
	Полдник																			
424	Булочка домашняя	100		7,28	12,52	43,92	318,00	0,12		4,00		19,80	70,00	27,40	1,30					
274	Кисель из плодов или ягод	200		1,36		29,02	116,90	0,00	2,70	0,00	0,00	9,90			0,03					
	ИТОГО:			8,64	12,52	72,94	434,90	0,12	2,70	4,00	0,00	29,70	70,00	27,40	1,33					
	ИТОГО:			65,34	69,60	257,44	1786,94	0,99	15,28	4,36	5,78	540,25	837,17	143,23	10,35					

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

Дань: Среды

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ р.ц.	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	Mg	Fe		
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак																
11	Запеканка из творога со стуженным молоком	200		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	35/10		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		
	Итого			28,24	35,58	69,40	561,70	0,19	0,54	0,20	0,80	437,30	466,44	32,30	2,97		
	Обед																
63	Салат из припущенной моркови с курагой	100		0,98	2,68	5,80	51,60	0,05	5,10	0,00	1,80	27,93	19,70	15,70	1,31		
101	Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к	250		2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25	0,00	0,30	24,00	67,70	26,65	0,96		
145	Картофель тушеный с луком	200		4,90	7,30	29,80	168,70	0,00	25,40	0,00	0,90	22,10	0,00	38,00	1,90		
234	Котлета рыбная	100		12,80	10,10	14,80	106,80	0,05	0,90	0,02	0,00	52,00	1,90	15,90	0,60		
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	0,73	0,04	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	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60		
ПР	Хлеб ржаной-пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
	Итого			26,40	24,30	110,35	694,68	0,34	40,38	0,06	4,68	179,18	198,26	133,05	6,96		
	Полдник																
424	Булочка домашняя	100		7,28	12,52	43,92	318,00	0,12		4,00		19,80	70,00	27,40	1,30		
386	Ряженка	200		5,80	5,00	8,40	102,00	0,06	0,60	40,00		248,00	184,00	28,00	0,20		
	Итого			13,08	17,52	52,32	420,00	0,18	0,60	44,00	0,00	267,80	254,00	55,40	1,50		
	ИТОГО:			67,72	77,40	232,07	1676,38	0,71	41,52	44,26	5,48	884,28	918,70	220,75	11,43		

Примечание:

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

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

Девч. Цветков

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 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		В8	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
26	Завтрак Макаронны запеченные с сыром	200		10,70	11,30	45,90	301,70	0,14	0,27	0,09	1,09	168,70	152,40	20,30	1,30		
32	Бутерброд с маслом	35/10		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		
	Итого			17,14	28,80	95,46	564,70	0,25	0,27	0,09	1,59	356,20	316,24	36,80	3,09		
73	Обед Икра кабачковая т/о	100		1,75	5,98	14,50	148,46	0,00	19,81	0,00	1,20	52,25	0,00	16,01	0,66		
102	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250		5,49	5,28	16,33	134,75	0,00	5,81	0,23	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03		
259	Жаркое по домашнему	1/300/100		35,90	9,74	28,63	345,65	0,00	11,36	0,00	1,86	40,56	4,39	85,69	5,25		
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	0,73	0,04	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	0,00	0,52	6,67	25,46	10,00	0,60		
ПР	Хлеб ржаной-пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
	Итого			48,68	22,38	105,12	904,94	0,13	37,71	0,27	4,74	184,04	200,23	173,80	10,13		
ПР	Полдник Печенье	50		2,25	2,94	22,30	125,10	0,24	0,00	0,00	1,05	8,00	27,00	6,00	0,63		
376	Чай с сахаром	200		53,00		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13		
	ИТОГО:			55,25	2,94	31,77	165,10	0,24	0,27	0,00	1,05	21,60	49,13	17,73	2,76		
	ИТОГО:			121,07	54,12	232,35	1634,74	0,62	38,25	0,36	7,38	561,84	565,60	228,33	15,98		

Примечание:

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

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

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 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		В8	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак															
39	Ленивые вареники со сгущенным молоком	200/40		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	Бугерборд с маслом и сыром	35/10/20		3,90	0,46	22,60	278,00	0,14	0,60	0,18	1,20	248,00	75,20	18,90	2,60	
17	Кофейный напиток	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	
	Итого			26,90	25,06	57,90	632,40	0,14	4,20	0,18	3,02	432,40	267,20	42,30	3,50	
	Обед															
76	Салат из капусты с горошком т/о	100		1,41	5,08	8,19	87,40	0,30	7,90	0,00	0,50	369,40	84,10	15,10	0,50	
87	Щи из свежей капусты со сметаной на м/к	1/250/10		1,75	4,89	8,49	84,78	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	
229	Бульоне	200		8,80	9,60	54,93	303,06	0,03	1,60	0,00	1,20	1,89	161,33	9,06	6,00	
302	Рыба тушеная с овощами	180		17,33	9,81	8,16	187,50	0,20	4,18	0,05	0,50	65,13	298,07	74,63	1,20	
343	Каша рассыпчатая. Гречневая	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	0,73	0,04	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03	
ПР	Компот из с/ф	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,00	0,52	6,67	25,46	10,00	0,60	
ПР	Хлеб пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
	ИТОГО:			34,83	30,76	125,43	938,82	0,71	29,18	0,09	3,88	524,23	690,26	153,39	10,53	
	Полдник															
ПР	Пряник	100		5,92	8,00	60,80	250,56	0,06	0,00	0,01	0,90	9,00	36,00	7,00	0,50	
349	Компот из смеси сухофруктов	200		1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	
	ИТОГО			7,08	8,30	108,06	446,94	0,08	0,80	0,01	1,10	14,84	82,00	40,00	1,46	
	ИТОГО			68,81	64,12	291,39	2018,16	0,93	34,18	0,28	8,00	971,47	1039,46	235,69	15,49	

Примечание:

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

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

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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 ₁	В ₂	В ₆		В ₉	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																					
27	Каша молочная манная	250		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	35/10/20		11,64	28,70	47,15	593,00	0,11	0,18	0,05	0,12	381,20	408,50	34,20	2,15							
35	Чай с лимоном	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							
	Итого			17,74	38,95	95,35	912,80	0,51	14,12	0,85	1,34	512,50	418,10	56,48	2,77							
	Обед																					
14	Салат из моркови с растительным маслом	100		0,78	2,40	5,30	48,60	0,05	4,90	0,00	0,90	22,70	26,80	15,70	1,31							
	t/o																					
108-109	Суп картофельный с клецками на м/к	1/250/50		5,49	5,28	16,33	134,75	0,00	3,56	0,02	0,20	38,08	87,18	35,30	2,03							
287	Булъоне	1/300/50		32,40	22,80	34,80	394,80	0,00	3,40	1,10	2,50	95,70	423,40	89,07	4,10							
388	Ленивые голубцы	200		0,40	0,20	15,72	75,76	0,01	100,00	0,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40							
ПР	Напиток из шиповника	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,00	0,52	6,67	25,46	10,00	0,60							
ПР	Хлеб пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56							
	ИТОГО:			44,01	32,06	101,31	801,99	0,18	111,86	1,12	4,68	198,49	641,64	171,59	10,00							
	Полдник																					
424	Булочка домашняя	100		7,28	12,52	43,92	318,00	0,12		4,00		19,80	70,00	27,40	1,30							
274	Кисель плодовых ягод	200		1,36		29,02	116,90	0,00	2,70	0,00	0,00	9,90			0,03							
	ИТОГО:			8,64	12,52	72,94	434,90	0,12	2,70	4,00	0,00	29,70	70,00	27,40	1,33							
	ИТОГО:			70,39	83,53	269,60	2149,69	0,81	128,68	5,97	6,02	740,69	1129,74	255,47	14,10							

Примечание:

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

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

План: След.

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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	7	В _с	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2			4	5	6				8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																			
219	Сырники со стущеным молоком	200		35,90	29,56	60,70	423,80	0,08	0,54	0,20	1,90	256,80	382,86	40,40	1,18					
32	Бутерброд с маслом	35/10		6,44	17,50	39,56	225,00	0,07	0,00	0,00	0,50	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	4,00	0,04						
	Итого			42,34	47,06	110,26	686,80	0,19	0,54	0,20	2,40	444,30	546,70	56,90	2,97					
	Обед																			
76	Салат из припущенной моркови с курагой т/о	100		0,98	2,68	5,80	51,60	0,05	5,10	0,00	1,80	27,93	19,70	15,70	1,31					
113/114	Суп лапша на курином бульоне	250		2,21	5,06	11,92	120,25	0,05	0,50	0,02	0,02	19,70	0,50	0,30	0,58					
302	Каша гречневая со сливочным маслом	200		7,20	8,60	56,80	302,80	0,05	1,80	0,00	0,60	2,40	156,00	8,70	6,40					
234	Котлета рыбная	100		12,80	10,10	14,80	106,80	0,05	0,90	0,02	0,00	52,00	1,90	15,90	0,60					
349	Компот из с/ф	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	0,73	0,04	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	0,00	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	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56					
	Итого			28,73	27,82	134,98	857,53	0,33	9,03	0,08	4,10	155,18	287,06	77,40	11,08					
	Полдник																			
ПР	Печенье	50		2,25	2,94	22,30	125,10	0,02	0,00	0,00	1,05	8,00	27,00	6,00	0,63					
376	Чай с сахаром	200		0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13					
	Итого			2,78	2,94	31,77	165,10	0,02	0,27	0,00	1,05	21,60	49,13	17,73	2,76					
	ИТОГО:			73,85	77,82	277,01	1709,43	0,54	9,84	0,28	7,55	621,08	882,89	152,03	16,81					

Примечание:

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

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

