

"Согласовано"

М.С. Симаков



«Утверждаю»
Руководитель

**Перспективное меню
для школ Марковского муниципального района
для учащихся 1 - 4-х классов**

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец. 1	Прием пищи, наименование блюда 2	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б 4	Ж 5	У 6		В ₀ 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
	Обед														
63	Салат из белокочанной капусты т/о	60		0,85	3,05	5,02	52,44	0,05	5,70	0,00	0,18	22,42	75,60	9,10	0,30
102	Суп из овощей с фасолью м/к бульон	250		9,27	8,64	14,60	173,96	0,00	3,50	0,00	0,33	60,70	2,30	23,50	1,60
246	Гуляш из отварной гов	80		10,28	8,27	2,64	126,00	0,04	0,40	0,00	0,30	1,94	0,00	0,00	0,76
302	Каша перловая рассып	150		3,54	2,90	21,14	122,40	0	0,00	0,00	0,50	12,58	103,21	12,66	0,00
349	Компот из сухофруктов	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,00	6,80	0,04	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	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:			29,48	24,24	89,06	750,88	0,22	16,40	0,04	2,99	125,31	290,07	82,06	4,97

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. 1	Прием пищи, наименование блюда 2	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б 4	Ж 5	У 6		В ₀ 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
	Обед														
53	Салат из свеклы и зел.горошком т/о	60		0,10	2,51	4,49	46,26	0,03	5,88	0,00	0,00	16,76	25,18	11,14	0,79
82	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	250		1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
293	Птица запеченная	80		17,65	14,58	4,70	221,00	0,05	0,02	0,15	0,12	78,42	386,20	20,30	1,62
202-203	Макаранные изделия отварные	150		5,80	0,08	31,00	155,00	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	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			30,90	23,46	211,10	800,84	0,32	16,93	0,19	3,20	198,41	726,57	111,49	6,59

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 ₉	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
63	Салат из припущенной моркови с курагой	60		0,40	2,51	4,49	46,26	0,03	3,88	0,00	1,30	26,76	25,18	11,14	0,79
101	Суп картофельный с крупой (пшено) на м/к	250		2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25	0,00	0,31	24,00	67,70	26,65	0,96
145	Картофель тушеный с луком	150		3,20	5,20	22,89	151,36	0,00	21,75	0,00	0,50	18,00	180,01,5	33,20	1,20
234	Котлета рыбная	80		11,50	8,80	12,00	102,00	0,02	0,50	0,01	0,00	46,00	1,60	12,30	0,40
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 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			22,82	20,73	99,33	667,20	0,29	35,11	0,05	3,79	167,91	203,44	120,09	5,54

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 ₉	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
73	Икра кабачковая т/о	60		1,25	5,48	8,70	89,08	0,00	11,89	0,00	0,60	31,35	0,00	9,61	0,40
102	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250		5,49	5,28	16,33	134,75	0,00	5,81	0,23	0,80	38,08	87,18	35,30	2,03
259	Жаркое по домашнему	1/230/80		27,53	7,47	21,95	265,00	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	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			39,81	19,61	92,64	764,91	0,13	27,14	0,27	3,98	153,68	199,51	147,41	8,65

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 (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₀	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
76	Салат из капусты с горошком т/о	60		0,90	3,05	5,02	54,70	0,05	5,90	0,00	0,20	340,50	76,80	9,30	0,30
87	Щи из свежей капусты со сметаной на м/к бульоне	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	Рыба тушеная с овощами	80		13,85	7,85	6,53	150,00	0,10	3,35	0,01	0,30	52,11	238,46	59,71	0,96
302	Каша рассыпчатая. Гречневая	150		6,60	7,20	41,20	227,30	0,02	1,20	0,00	0,60	1,42	121,00	6,80	4,50
343	Компот из 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 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:			28,64	24,37	106,90	792,86	0,35	25,95	0,05	2,78	481,84	583,32	130,41	8,59

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 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 ₀	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
14	Салат из моркови с растительным маслом т/о	60		0,2	2,00	3,07	35,60	0,03	2,29	0,00	0,30	15,40	23,18	8,70	0,50
108-109	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	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	Ленивые голубцы	1/200/50		16,77	10,74	24,06	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	15,72	75,76	0,01	100,00	0,00	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	0,00	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:			27,60	19,60	88,34	654,25	0,16	108,15	0,62	2,68	166,74	564,05	127,89	7,03

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: вторая

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 ₀	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
23	Салат уз капусты с горошком т/о	60		0,90	3,05	5,02	54,70	0,05	5,90	0,00	0,20	34,05	76,80	9,30	0,30
96	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	1/250/25		3,30	6,80	22,60	113,30	0,10	8,30	0,00	0,00	23,50	0,00	12,30	1,30
291	Плов из курицы	1/150/80		15,60	20,30	43,00	301,50	0,05	9,10	0,00	1,60	38,30	78,60	18,00	0,90
349	Компот из 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 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			25,34	31,53	116,28	745,58	0,33	24,03	0,04	3,48	149,00	264,36	76,40	4,69

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: вторая

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 ₀	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
76	Салат из моркови с курагой т/о	60		0,40	2,51	4,49	46,26	0,03	3,88	0,00	1,20	26,76	25,18	11,14	0,79
113/114	Суп лапша на курином бульоне	250/10		2,21	5,06	11,92	120,25	0,05	0,50	0,02	0,15	19,70	0,50	0,30	0,58
302	Каша гречневая со сливочным маслом	150		6,60	7,20	41,20	227,30	0,02	1,20	0,00	0,30	1,42	121,00	6,80	4,50
234	Котлета рыбная	80		11,50	8,80	12,00	102,00	0,02	0,50	0,01	0,00	46,00	1,60	12,30	0,40
349	Компот из 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 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			26,25	24,95	115,27	771,89	0,25	6,81	0,07	3,33	147,03	257,24	67,34	8,46

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₀	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
73	Икра из кабачков т/о	60		1,25	5,48	8,70	89,09	0,00	11,89	0,00	0,60	31,35	0,00	9,61	0,40
82	Борщ с капустой на мясном бульоне со сметаной	1/250/10		1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
202/203	Макаронные изделия отварные	150		5,80	0,08	31,00	155,00	0,06	0,02	0,00	1,30	5,70	153,00	21,00	0,80
268	Котлета мясная говяжья	80		18,80	14,10	12,50	191,00	0,03	3,20	0,04	1,60	14,30	17,10	5,30	0,10
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
ПР	ИТОГО:			31,95	25,95	223,11	813,67	0,27	26,13	0,08	5,28	148,88	332,29	94,96	4,68

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₀	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
20	Салат из свеклы с горошком т/о	60		0,10	2,51	4,49	46,26	0,03	5,88	0,00	0,00	16,76	25,18	11,14	0,79
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250/25		7,29	5,70	13,50	148,50	0,15	9,70	0,10	1,20	33,37	129,96	36,69	1,61
143	Жаркое по-домашнему	1/230/80		27,53	7,47	21,95	265,00	0,00	8,71	0,00	0,50	31,10	3,37	65,70	4,03
388	Напиток из шиповника	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	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:			40,26	17,26	84,82	683,60	0,31	124,29	#####	2,78	123,24	263,07	145,05	8,99