



Ю.П. Мельничёнок

Мельничёнок Ю.П.

«Утверждаю»
Руководитель МОУ-СОШ с Подлесное Марковского р-на
приказ № 536 от 01.09.2023г.

Десятидневное меню
с 7-11 лет
МОУ-СОШ с Подлесное Марковского р-на
2023г.-2024г.

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Энергетич ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Митнеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	у		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5		7	8	9	11	12	13	14	15
	Обед													
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	80		0,30	1,88	4,49	46,26	0,02	2,91	0,90	20,07	18,89	8,36	0,59
102	Суп гороховый на м/к бульоне	250		2,21	6,34	14,60	120,25	0,05	0,50	0,15	19,70	0,50	0,30	0,58
202/203	Макаронные изделия отварные	150		6,60	8,20	30,01	227,30	0,02	1,20	0,30	1,42	121,00	6,80	4,50
234	Котлета рыбная	90		12,35	11,20	12,50	114,75	0,02	0,56	0,00	51,75	1,80	13,84	0,45
349	Компот из яблок	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	14,70	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	19,20	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого			27,00	29,00	112,00	784,64	0,25	5,90	3,03	146,09	251,15	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: Вторник

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)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	у		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5		7	8	9	11	12	13	14	15
	Обед													
14	Салат из моркови с раст. маслом т/о	80		0,2667	2,67	3,07	139,50	0,04	3,05	0,40	20,53	30,91	11,60	0,67
103	Суп с макаронными изделиями	250		2,98	2,83	0,75	120,13	0,04	0,95	203,25	34,50	203,25	15,75	0,55
287	Ленивые голубцы	200/50		11,68	11,59	23,56	260,06	0,00	2,30	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	21,34	15,60	2,72	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	14,70	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	19,20	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ИТОГО:			20,00	16,00	77,00	743,53	0,17	103,25	205,43	147,76	656,94	99,64	5,05

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5		7	8	9	11	12	13	14	15
Обед														
63	Салат из белокочанной капусты т/о	80		0,64	2,29	5,02	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	90/50		10,01	7,79	2,64	126,00	0,04	0,40	0,30	1,94	0,00	0,00	0,76
302	Каша гречневая	150		3,54	2,90	40,34	122,40	0	0,00	0,50	12,58	103,21	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	14,70	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	19,20	69,60	0,70	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ИТОГО:			29,00	23,00	113,00	737,77	0,22	14,98	2,95	119,71	271,17	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: 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		7	8	9	11	12	13	14	15
Обед														
63	Салат из моркови с курагой	80		0,08	1,88	4,49	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	70,01	102,50	0,05	10,29	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
293	Птица запеченная	90		19,21	15,59	4,70	248,63	0,06	0,02	0,14	88,22	386,20	22,84	1,82
202-203	Рис отварной	150		5,80	0,08	26,40	155,00	0,06	0,02	1,30	5,70	153,00	21,00	0,80
342	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	16,50	97,60	0,01	1,80	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	14,70	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	19,20	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого			32,00	24,00	156,00	786,50	0,32	16,53	2,62	177,94	704,68	106,84	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: Пятница

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые			Энергетическая	Витамины			Минеральные			
				вещества			ценность	(мг)			вещества (мг)			
				Б	Ж	у	(ККАЛ)	В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5		7	8	9	11	12	13	14	15
	Обед													
63	Салат из моркови с курагой	80		0,08	1,88	4,49	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	13,50	148,50	0,15	9,70	1,20	33,37	129,96	36,69	1,61
637	Птица отварная	90		16,89	8,44	0,00	236,09	0,00	10,22	0,81	36,50	3,95	77,12	5,25
344	Рагу из овощей	150		2,40	4,40	26,39	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	100,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	14,70	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	19,20	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ИТОГО:			32,00	22,00	94,00	821,13	0,45	126,83	3,09	166,45	347,36	185,69	11,21

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: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Энергетич ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Митнеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	у		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5		7	8	9	11	12	13	14	15
	Обед													
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	80		0,30	1,88	4,49	46,26	0,02	2,91	0,90	20,07	18,89	8,36	0,59
102	Суп гороховый на м/к бульоне	250		2,21	6,34	14,60	120,25	0,05	0,50	0,15	19,70	0,50	0,30	0,58
202/203	Макаронные изделия отварные	150		6,60	8,20	30,01	227,30	0,02	1,20	0,30	1,42	121,00	6,80	4,50
234	Котлета рыбная	90		12,35	11,20	12,50	114,75	0,02	0,56	0,00	51,75	1,80	13,84	0,45
349	Компот из яблок	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	14,70	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	19,20	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого			27,00	29,00	112,00	784,64	0,25	5,90	3,03	146,09	251,15	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: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Энергетич ценность		Витамины (мг)			Митнеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	у	(ККАЛ)	В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2			4	5		7	8	9	11	12	13	14	15	
	Обед														
73	Икра из кабачков т/о	80		0,9375	4,11	8,70	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	250/10		1,81	4,91	67,20	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	41,20	155,00	0,06	0,02	1,30	5,70	153,00	21,00	0,80	
268	Котлета мясная говяжья	90		16,91	15,52	12,50	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	14,70	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	19,20	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
ПР	ИТОГО:			31,00	26,00	180,00	815,27	0,28	23,55	3,58	128,54	331,27	106,49	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: 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	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5		7	8	9	11	12	13	14	15
Обед														
	Обед													
73	Икра кабачковая т/о	80		0,94	4,11	8,70	66,81	0,00	8,92	0,45	23,51	0,00	7,21	0,30
108-109	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		17,03	7,23	14,57	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	14,70	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	19,20	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого			29,00	18,00	90,00	742,64	0,13	24,17	3,83	145,84	199,51	145,01	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: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Энергетич	Витамины			Митнеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	у	ценность (ККАЛ)	В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5		7	8	9	11	12	13	14	15
	Обед													
23	Салат из капусты с горошком т/о	80		0,68	2,29	4,49	41,03	0,04	4,43	0,15	25,54	57,60	6,98	0,23
96	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/25		3,30	6,33	22,11	113,30	0,10	8,30	0,00	23,50	0,00	12,30	1,30
291	Плов из курицы	150/80		15,48	20,00	43,00	301,50	0,05	9,10	1,60	38,30	78,60	18,00	0,90
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	14,70	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	19,20	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого			25,00	30,00	120,00	731,91	0,32	22,56	3,43	140,49	245,16	74,08	4,62

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, рец. наименование	Выход	Цена	Пищевые			Энергетическая	Витамины			Минеральные			
				вещества			ценность	(мг)			вещества (мг)			
	блюда			Б	Ж	у	(ККАЛ)	В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
75	Икра свекольная	80		0,54	1,04	17,55	24,00	0,15	3,86	1,71	13,50	0,15	0,03	0,45
87	Щи из свежей капусты со сметаной на м\к бульоне	250/10		1,75	4,89	8,05	74,78	0,05	14,77	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
279	Тефтели говядина	90		12,57	14,49	9,00	219,83	0,07	1,27	56,70	0,00	64,98	158,40	31,95
202/203	Макаронные изделия отварные	150		6,60	7,20	31,00	227,30	0,02	1,20	0,60	1,42	121,00	6,80	4,50
342	Компот из свежих яблок	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	14,70	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	19,20	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:			27,00	29,00	116,00	821,99	0,42	21,83	60,69	102,73	333,19	219,83	39,73

Примечание:

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

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