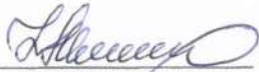




«Утверждаю»  Мельничёнок Ю.П.
Руководитель МОУ-СОШ с.Подлесное Марковского р-н
приказ № 60 от 31.01.2014

Десятидневное меню
С 7-11 лет

Филиал МОУ-СОШ с.Подлесное Марковского р-на-ООШ с.Ястребовка Марковского р-на

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	Ж		В	С	Е	Ca	P	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	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	102,50	0,05	10,29	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
293	Птица запеченная	90		19,856	16,40	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	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	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			32,64	24,82	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, рецептов 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		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	47,47	0,04	3,05	0,40	20,53	30,91	11,60	0,67
103	Суп с макаронными изделиями	250		2,98	2,83	120,13	0,04	0,95	203,25	34,50	203,25	15,75	0,55
287	Ленивые голубцы	200/50		16,77	10,74	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	75,76	0,01	100,00	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:			25,09	15,15	604,03	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		В	С	Е	Ca	P	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	39,33	0,04	4,28	0,14	16,82	56,70	6,83	0,23
102	Суп из овоей с фасолью м/к бульон	250		9,27	8,64	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	126,00	0,04	0,40	0,30	1,94	0,00	0,00	0,76
302	Каша гречневая	150		3,54	2,90	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	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	23,48	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, рецептов 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		Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж		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	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	120,25	0,05	0,50	0,15	19,70	0,50	0,30	0,58
202/203	Макаронные изделия отварные	150		6,60	7,20	227,30	0,02	1,20	0,30	1,42	121,00	6,80	4,50
234	Котлета рыбная	90		12,94	9,90	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	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 ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого			27,59	25,42	773,08	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: 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			
				веществ	ценность	(ККАЛ)	В	С	Е	вещества (мг)			
1	2		4	5	7	8	9	11	12	13	14	15	
	Обед												
63	Салат из моркови с курагой	80		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	90		32,31	8,77	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	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	75,76	0,01	100,00	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:			47,42	22,33	896,12	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: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые		Энергетич	Витамины			Митнеральные			
				веществ	ценность	(ККАЛ)	(мг)	вещества (мг)					
			Б	Ж		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	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	6,80	113,30	0,10	8,30	0,00	23,50	0,00	12,30	1,30	
291	Плов из курицы	230	15,60	20,30	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	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 ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
	Итого		25,12	30,77	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: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые		Энергетич ценность (ККАЛ)	Витамины			Митнеральные			
				веществ	веществ		(мг)			вещества (мг)			
			Б	Ж		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	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	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	155,00	0,06	0,02	1,30	5,70	153,00	21,00	0,80	
268	Котлета мясная говяжья	90	21,15	15,86	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	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 ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
ПР	ИТОГО:		35,24	26,34	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		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	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	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	145,01	8,55

Примечание:

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

Сборник тех. нормативов, рецептов 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		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	7	8	9	11	12	13	14	15
Обед													
	Обед												
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	80		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
146	Картофель тушеный с луком	150		3,20	5,20	151,36	0,00	21,75	0,50	18,00	180,01	33,20	1,20
229	Рыба с тушенными овощами	90		12,94	9,90	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	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			24,16	21,20	668,39	0,29	34,20	3,47	166,97	377,36	118,84	5,39

Примечание:

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

Сборник тех. нормативов, рецептов 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		Энергетическая	Витамины			Минеральные			
				веществ	ж	ценность (ККАЛ)	В	С	Е	вещества (мг)			
				Б	Ж					Ca	P	Mg	Fe
	Обед												
75	Икра свекольная	80		0,64	1,04	24,00	0,15	3,86	1,71	13,50	0,15	0,03	0,45
87	Щи из свежей капусты со сметаной на мл бульоне	250/10		1,75	4,89	74,75	0,05	14,77	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
279	Тефтели говядина	90		13,26	14,52	250,83	0,07	1,27	56,70	0,00	64,98	158,40	31,95
202/203	Макаронные изделия отварные	150		6,60	7,20	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	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:			27,69	29,02	852,99	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.