

**Перспективное меню горячего питания
для школ Марксовского муниципального района
для учащихся с 1 - 4 класс**

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

52	Салат из свеклы отварной	60		0.85	3.61	4.96	55.68	0.00	3.99			21.28	24.38	12.42	0.79
101	Суп картоф. с крупой (пшено)	250		2.18	2.84	14.29	91.50	0.11	8.25	0.00	0.20	24.00	67.70	26.65	0.96
266	Бифштекс рубленый	106		20.30	25.12		308.00	0.06				14.60	181.56	21.20	2.96
145	Картоф. тушеный с луком	180		3.76	12.69	25.33	234.00	0.18	2.58	14.40		39.83	101.63	34.40	1.46
349	Компот из сух-ов	200		1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
ПР	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	0.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	60		3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого			33.98	45.52	135.97	1093.64	0.47	15.62	14.40	1.33	120.25	510.97	152.57	9.32

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

№	Прием пищи, рец. наименование	Выход	Цена	Пищевые			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Митнеральные вещества (мг)				
				вещества (г)	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
73	Икра кабачковая (теп. обраб.)	60		1.25	5.48	8.70	89.08	0.00	11.89	0.00		31.35	0.00	9.61	0.40
88	Щи из св. капусты со сметаной	250/10		1.80	4.98	8.13	84.48	0.08	18.48		2.38	33.98	47.43	22.20	0.83
291	Плов из птицы	225		19.07	11.78	40.20	343.50	0.12	6.78	21.90		52.14	197.25	60.80	2.22
349	Компот из сух-ов	200		1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
ПР	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	0.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	60		3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого			29.01	23.50	148.42	921.52	0.32	37.95	21.90	3.51	138.01	380.38	150.51	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: Пятница

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи, рец. наименование	Выход	Цена	Пищевые			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Митнеральные вещества (мг)				
				вещества (г)	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
306	Зел. горошек конс. (тепл. обраб.)	60		1.86	0.12	3.90	12.00	0.04	0.46			12.00	26.04	12.60	0.46
82	Борщ с капуст. и карт., кур., см.	25/250/5		11.36	15.22	12.18	231.05	0.09	10.31	0.04	2.41	44.90	173.07	40.42	2.72
290	Птица тушенная в соусе	100		11.50	8.57	2.90	134.70	0.03	0.10	22.00	0.33	31.33	83.00	12.67	7.33
302	Каша гречневая расс.	180		10.68	4.92	47.81	278.24	0.24				17.52	252.00	168.00	6.01
389	Сок вишневый	200		1.50		22.80	97.10	0.00	14.80		0.50	34.70	36.00	12.00	0.70

ПР	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	0.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	60		3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	ИТОГО:			42.63	29.79	133.72	961.17	0.50	25.67	22.04	4.17	155.15	659.81	270.59	19.41

Примечание:

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

День: Суббота

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Митнеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
45	Салат из белок. Кап.	100		1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43		2.31	43.00	28.32	16.00	0.52
102	Суп карт. С бобов фасоль	250		4.90	5.33	19.23	144.43	0.15	5.83		2.45	41.48	137.78	38.25	1.83
261	Печень туш. В сметане	100		13.5	9.20	8.60	171.20	0.19	12.70	52.40	1.00		239.00	17.00	5.00
312	Картофельное пюре	180		3.70	2.80	22.96	131.68	1.39	4.50	39.78	0.18	45.90	92.34	32.04	1.03
349	Компот из кураги	200		1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
ПР	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	0.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	60		3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	ИТОГО:			30.32	24.67	150.70	945.89	1.87	48.26	92.18	7.07	150.92	633.14	161.19	11.53

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)			Энергетич ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Митнеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед														
306	Кукуруза консер. (теп. обработка)	60		1.56	0.12	6.72	34.80	2.30	0.05			26.40	34.80	18.00	0.72
88	Щи из св.капустысо сметаной	250/10		1.80	4.98	8.13	84.48	0.08	18.48		2.38	33.98	47.43	22.20	0.83
234	Биточки рыбные	100		8.69	7.33	12.46	150.00	0.06	0.89	18.75		56.98	82.02	44.15	1.06
304	Рис отварной	180		4.40	6.51	44.00	252.14	0.03		32.40	0.72	3.13	73.80	22.81	0.63
331	Соус сметанн., с том	50		0.88	2.50	3.51	40.05	0.01	0.67	16.90		14.62	14.69	4.90	0.20
349	Компот из сух-в	200		1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
ПР	Хлеб пшенич.	30		2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	0.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшен.	60		3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	ИТОГО:			22.66	22.70	166.21	965.93	2.60	20.89	68.05	4.23	155.65	388.44	169.96	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: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Митнеральные 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
	Обед														
55	Салат из свеклы с сол. огурцами	60		0.84	5.05	5.07	115.00	0.05	16.60	0.00		33.33	70.00	23.30	1.00
101	Суп картоф. с крупой (перловки)	250		2.18	2.24	14.29	91.50	0.11	8.25	0.00	0.20	24.00	67.70	26.65	0.96
268	Котлета из говяд.	100/10		16.50	24.20	14.32	344.00	0.08	0.34	44.80		43.14	188.80	55.78	2.80
139	Капуста св.тушеная	180		3.67	6.62	14.20	138.60	0.05	30.74	0.00		105.75	73.24	37.53	1.49
389	Сок яблочный	200		1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ПР	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	0.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60		3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого			29.92	39.27	112.21	983.78	0.41	59.93	44.80	1.33	234.92	503.44	176.16	11.24

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)			Энергетич ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Митнеральные 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
	Обед														
75	Икра морковная	60		1.21	0.06	25.38	54.72	0.01	3.40			27.92	3.65	1.93	0.60
82	Борщ с капуст., карт. кур. смет.	25/250/5		11.36	15.22	12.18	231.05	0.09	10.31	0.04	2.41	44.90	173.07	40.42	2.75
261	Печень тушеная в сметане	100		13.50	15.75	8.60	171.20	0.19	12.70	52.40	1.00	32.00	239.00	17.00	5.00
309	Макар. изд. отв.	180		6.12	9.00	34.20	242.28	0.07			2.34	14.40	41.40	9.00	0.90
348	Компот из изюма	200		0.75	0.06	27.93	122.20	0.02				20.32	19.36	8.12	0.45
ПР	Хлеб пшен.	30		2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	0.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшен.	60		3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого			38.67	41.05	152.42	1029.53	0.29	26.41	52.44	6.68	154.24	566.18	101.37	11.89

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)			Энергетич ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Митнеральные 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
	Обед														
75	Икра свекольная	60	1.42	0.06	13.72	111.18	0.02	3.40				3.55	3.65	1.80	1.02
99	Суп овощной	250	5.31	4.56	18.62	139.00	4.00	20.01	0.02			25.38	43.24	16.98	0.90
259	Жаркое по-домашнему	250	33.35	36.65	27.79	574.41	0.62	42.82		2.47		55.38	433.59	86.47	6.79
349	Компот из сух-ов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80		0.20		5.84	46.00	33.00	0.96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39		0.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54		13.80	63.60	15.00	1.86
ПР	ИТОГО:		45.55	42.53	151.52	1229.05	4.76	67.03	0.02	3.60		104.85	616.18	163.15	11.86

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)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Митнеральные 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
	Обед														
45	Салат из белокач. Капусты	60	0.80	3.65	5.11	56.47	0.01	14.66	0.00	1.39		25.80	16.99	9.60	0.31
102	Суп картоф.с бабовыми (горох)	250	5.49	5.28	16.33	134.75	0.00	5.38	0.23			38.08	87.18	35.30	2.03
243	Сосиска отвар.	100/10	11.10	31.10	0.50	328.00	0.18		40.00			37.00	162.00	20.00	1.80
331	Соус сметанн. С томатом	50	0.88	2.50	3.51	40.05	0.01	0.67	16.90			14.62	14.69	4.90	0.20
302	Каша гречневая расс.	180	10.68	4.92	47.81	278.24	0.24					17.52	252.00	168.00	6.01
348	Компот из изюма	200	0.75	0.06	27.93	122.20	0.02					20.32	19.36	8.12	0.45
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39		0.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54		13.80	63.60	15.00	1.86
	ИТОГО:		35.43	48.47	145.32	1167.79	0.57	20.71	57.13	2.32		168.04	641.92	270.82	12.99

Примечание:

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

День: Суббота

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
	Обед													
73	Икра кабачковая (теп. Обр.)	60	1.25	5.48	8.70	89.08	0.00	11.89	0.00		31.35	0.00	9.61	0.40
98	Суп крестьянский перл.	250	2.70	2.78	14.58	90.68	0.06	10.00			49.25	222.50	26.50	0.78
294	Котлета из курицы	100/10	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.90	53.80		59.78	80.00	22.20	3.62
312	Картофельное пюре	180	3.70	2.80	22.96	131.68	1.39	4.50	39.78	0.18	45.90	92.34	32.04	1.03
274	Кисель плод. Ягод	200	1.36		29.02	116.90		2.70			9.90			0.03
	ИТОГО:		26.45	27.82	91.54	714.34	1.65	29.99	93.58	0.18	196.18	394.84	90.35	5.86

Примечание:

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