



«Утверждаю»  
Директор МОУ-СОШ \_ с. Каменка

*Л. М. Фролова*  
Приказ № 136 от 01.09.2023

### Перспективное меню

**МОУ-СОШ с. Каменка Марковского района  
для учащихся от 12 лет и старше**



День: Понедельник

Сдвиг: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества		Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж		В8	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2			4	5	7	8	9	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
73	каша молоч. пшеничная с мас.сл.	250		7,90	7,90	240,80	0,20	0,80	0,30	134,00	201,00	38,90	2,10	
2	Бутерброд с маслом	45/10		6,44	17,50	225,00	0,07	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75	
82	Какао на молоке	200		3,60	2,67	155,20	0,03	1,47		158,67	132,00	29,33	2,40	
	Фрукты сезонные	100												
	<b>Итого</b>	<b>595</b>		<b>17,94</b>	<b>28,07</b>	<b>621,00</b>	<b>0,30</b>	<b>2,27</b>	<b>0,80</b>	<b>463,87</b>	<b>496,80</b>	<b>80,73</b>	<b>6,25</b>	
<b>Обед</b>														
	Зеленый горошек консервированный	100		1,55	0,10	20,00	0,03	0,38	0,01	10,00	31,25	10,50	0,38	
	Суп из овощей 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	100		11,42	9,19	140,00	0,04	0,44	0,33	2,15	0,00	0,00	0,84	
302	Каша гречневая	230		5,43	4,45	187,68	0	0,00	0,77	19,29	158,25	19,41	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	
	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	78,48	0,50	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60	
	Хлеб ржаной - пш.	40		2,64	0,48	69,60	0,70	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>		<b>33,21</b>	<b>23,76</b>	<b>797,72</b>	<b>1,27</b>	<b>11,12</b>	<b>3,12</b>	<b>119,81</b>	<b>300,76</b>	<b>90,21</b>	<b>5,13</b>	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>51,15</b>	<b>51,83</b>	<b>1418,72</b>	<b>1,57</b>	<b>13,39</b>	<b>3,92</b>	<b>583,68</b>	<b>797,56</b>	<b>170,94</b>	<b>11,38</b>	

Примечание:

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

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







Среда

первая

Осенне-зимний

категория: от 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины ( мг )			Минеральные вещества ( мг )				
				Б	Ж	5		В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe	
				4	5	7	8	9	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>															
	Каша жид. молочная манная	250		6,00	10,25	277,50	0,40	11,14	1,20	115,30	2,60	22,28	0,62		
	Масло сливочное порц.	10		0,10	7,20	66,72	0,0000		0,10	2,40	3,00				
	Сыр порционный	30		6,96	8,85	107,49	0,01	0,21	15,00	264,00	150,00	10,50	0,30		
	Чай с сахар. лимон.	200/10		0,53		41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13		
	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	116,90	0,05		0,65	11,50	43,50	16,50	0,55		
	<b>Итого</b>	<b>550</b>		<b>17,54</b>	<b>26,80</b>	<b>610,21</b>	<b>0,46</b>	<b>13,48</b>	<b>16,95</b>	<b>408,53</b>	<b>222,30</b>	<b>61,55</b>	<b>3,60</b>		
<b>Обед</b>															
	Икра кабачковая т/о	100		0,94	4,11	83,51	0,00	8,92	0,45	23,51	0,00	7,21	0,30		
	Суп картофельный с														
1	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		
5	Картофель тушенный с луком	200		4,27	6,93	201,81	0,00	29,00	0,67	24,00	240,01	44,27	1,60		
4	Рыба с тушенными овощами	100		14,38	11,00	127,50	0,02	0,62	0,00	57,50	2,00	15,38	0,50		
9	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		
	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60		
	Хлеб ржаной-пшен.	40		2,64	0,48	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
	<b>Итого</b>	<b>900</b>		<b>27,31</b>	<b>26,26</b>	<b>780,40</b>	<b>0,26</b>	<b>47,52</b>	<b>3,11</b>	<b>182,16</b>	<b>418,67</b>	<b>130,30</b>	<b>5,55</b>		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>44,85</b>	<b>53,06</b>	<b>1390,61</b>	<b>0,72</b>	<b>61,00</b>	<b>20,06</b>	<b>590,69</b>	<b>640,97</b>	<b>191,85</b>	<b>9,15</b>		

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

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



день: Четверг  
 доля: первая  
 сезон: Осенне-зимний  
 возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества ( )			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины ( мг )				Минеральные вещества (мг )							
			Б		Ж		В <sub>1</sub>	С	Е	Са	P	Mg	Fe					
			4	5	7													
<b>Завтрак</b>																		
Омлет натуральный	200,00		18,99	28,33	345,90	0,12	0,33	1,36		136,80	297,00	24,80	3,91					
Масло сливочное порц.	10		0,10	7,20	66,72	0,0000		0,10		2,40	3,00							
Сыр порционный	30		6,96	8,85	107,49	0,01	0,21	15,00		264,00	150,00	10,50	0,30					
Какао на молоке	200		3,60	2,67	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40					
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	116,90	0,05		0,65		11,50	43,50	16,50	0,55					
Фрукты сезонные	100																	
<b>Итого</b>	<b>590</b>		<b>33,60</b>	<b>47,55</b>	<b>792,21</b>	<b>0,21</b>	<b>2,01</b>	<b>17,11</b>		<b>573,37</b>	<b>625,50</b>	<b>81,13</b>	<b>7,16</b>					
<b>Обед</b>																		
Икра кабачковая т/о	100		0,94	4,11	83,51	0,00	8,92	0,45		23,51	0,00	7,21	0,30					
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					
Жаркое по домашнему	200		27,53	7,47	265,00	0,00	8,71	0,90		31,10	3,37	65,70	4,03					
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					
Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	78,48	0,05	0,00	0,52		6,67	25,76	10,00	0,60					
Хлеб ржаной-пшени.	40		2,64	0,48	69,60	0,07	0,00	0,56		14,00	63,20	18,80	1,56					
<b>Итого</b>	<b>850</b>		<b>39,50</b>	<b>18,24</b>	<b>759,34</b>	<b>0,13</b>	<b>24,17</b>	<b>3,83</b>		<b>145,84</b>	<b>199,51</b>	<b>145,01</b>	<b>8,55</b>					
<b>ИТОГО:</b>			<b>73,10</b>	<b>65,79</b>	<b>1551,55</b>	<b>0,34</b>	<b>26,18</b>	<b>20,94</b>		<b>719,21</b>	<b>825,01</b>	<b>226,14</b>	<b>15,71</b>					

Итого: 850  
 Итого: 73,10 65,79 1551,55 0,34 26,18 20,94 719,21 825,01 226,14 15,71  
 урник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.



д. Пятица  
 два порция  
 от 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества		Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж		В <sub>9</sub>	С	Е	Са	P	Mg	Fe							
													4	5	8	9	11	12	13
<b>Завтрак</b>																			
Каша вязк. молочная "Дружба"	250	6,91	12,70	340,91	0,11	1,09	3,98	151,91	178,09	42,30	0,95								
Масло сливочное порц.	10	0,10	7,20	66,72	0,0000		0,10	2,40	3,00										
Сыр порционный	30	6,96	8,85	107,49	0,01	0,21	15,00	264,00	150,00	10,50	0,30								
Чай с сахар. лим.	200/10	0,53		41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13								
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	116,90	0,05		0,65	11,50	43,50	16,50	0,55								
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>18,45</b>	<b>29,25</b>	<b>673,62</b>	<b>0,17</b>	<b>3,43</b>	<b>19,73</b>	<b>445,14</b>	<b>397,79</b>	<b>81,57</b>	<b>3,93</b>								
<b>Обед</b>																			
Зеленый горошек консервированный	100	1,55	0,10	20,00	0,03	0,38	0,01	10,00	31,25	10,50	0,38								
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	74,78	0,05	14,77	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64								
пш. млк. бульоне	100	13,26	14,52	277,77	0,07	1,27	56,70	0,00	64,98	158,40	31,95								
Тертели говядина	180	6,60	7,20	272,76	0,02	1,20	0,60	1,42	121,00	6,80	4,50								
Макаронные изделия отварные	200	0,60	0,00	128,00	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03								
Компот из смеси сухофруктов	30	2,30	0,90	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60								
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56								
Хлеб ржаной-пшени.																			
<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>28,70</b>	<b>28,09</b>	<b>921,39</b>	<b>0,30</b>	<b>18,35</b>	<b>58,99</b>	<b>99,23</b>	<b>364,29</b>	<b>230,30</b>	<b>39,66</b>								
<b>Итого:</b>		<b>47,15</b>	<b>57,34</b>	<b>1595,01</b>	<b>0,47</b>	<b>21,78</b>	<b>78,72</b>	<b>544,37</b>	<b>762,08</b>	<b>311,87</b>	<b>43,59</b>								

Учреждение: «Пермский государственный институт профессионального дизайна» г. Пермь - 2008г.



нь: Понедельник

деля: вторая

зон: осенне-зимний

зрастная категория: от 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	В		В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2			4	5	7	8	9	11	12	13	14	15			
	<b>Завтрак</b>															
73	Каша вязкая молоч. геркулес	220		8,31	13,12	342,00	0,18	0,96	0,04	149,92	234,98	70,82	1,76			
74	Масло сливочное порц.	10		0,10	7,20	66,72	0,0000		0,10	2,40	3,00					
77	Чай с/с лимон	200		0,53		41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13			
	Хлеб пшеничн.	50		3,95	0,50	116,90	0,05		0,65	11,50	43,50	16,50	0,55			
	Фрукты сезонные	100														
	<b>Итого</b>	<b>580</b>		<b>12,89</b>	<b>20,82</b>	<b>567,22</b>	<b>0,23</b>	<b>3,09</b>	<b>0,79</b>	<b>179,15</b>	<b>304,68</b>	<b>99,59</b>	<b>4,44</b>			
	<b>Обед</b>															
106	Кукуруза консервированная	100		2,08	0,16	58,00	3,07	0,08	26,88	35,20	46,40	24,00	0,96			
11	Суп с макаронными изделиями															
		250		3,22	3,06	129,74	0,04	1,03	219,51	37,26	219,51	17,01	0,60			
187	Ленивые голубцы	250/60		18,11	11,60	351,07	0,00	2,48	1,18	76,95	377,05	56,55	2,10			
188	Напиток из шиповника	200		0,40	0,20	75,76	0,01	100,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40			
	Хлеб пшеничный	50		2,30	0,90	116,90	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60			
	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>950</b>														
				<b>28,75</b>	<b>16,40</b>	<b>801,07</b>	<b>3,24</b>	<b>103,59</b>	<b>248,65</b>	<b>191,42</b>	<b>747,52</b>	<b>129,08</b>	<b>6,22</b>			
	<b>ИТОГО:</b>			<b>41,64</b>	<b>37,22</b>	<b>1368,29</b>	<b>3,47</b>	<b>106,68</b>	<b>249,44</b>	<b>370,57</b>	<b>1052,20</b>	<b>228,67</b>	<b>10,66</b>			

Масса и порник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г. Пермь - 2008г.







Среда  
 яля: вторая  
 он: осенне-зимний  
 растная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	В		С	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe				
																	4	5	8	9
<b>Завтрак</b>																				
Каша вязк. молочная пшеничная	250		9,82	12,57	400,00	0,16	1,10	0,27			167,12	251,48	50,37							2,69
Масло сливочное порц.	10		0,10	7,20	66,72	0,00		0,10			2,40	3,00								
Сыр порциями	30		6,96	8,85	107,49	0,01	0,21	0,15			26,40	150,00	10,50							0,30
Какао на молоке	200		3,78	0,67	125,11	0,02	1,33				133,33	111,11	25,56							2,00
Хлеб пшенич.	50		3,95	0,50	116,90	0,05		0,65			11,50	43,50	16,50							0,55
Фрукты сезонные	100																			
<b>Итого</b>	<b>640</b>		<b>24,61</b>	<b>29,79</b>	<b>816,22</b>	<b>0,24</b>	<b>2,64</b>	<b>1,17</b>			<b>340,75</b>	<b>559,09</b>	<b>102,93</b>							<b>5,54</b>
<b>Обед</b>																				
Кукуруза консервированная	100		1,30	0,10	58,00	1,92	0,05	16,80			22,00	29,00	15,00							0,60
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
Макаронные изделия отварные	180		7,92	8,64	272,76	0,02	1,44	0,36			1,70	145,20	8,16							5,40
Котлета рыбная	100		14,38	11,00	127,50	0,02	0,62	0,00			57,50	2,00	15,38							0,50
Напиток из шиповника	200		0,40	0,20	75,76	0,01	100,00	0,00			21,34	15,60	2,72							0,40
Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	78,48	0,05	0,00	0,52			6,67	25,76	10,00							0,60
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	69,60	0,07	0,00	0,56			14,00	63,20	18,80							1,56
<b>Итого</b>	<b>900</b>		<b>31,15</b>	<b>26,38</b>	<b>802,35</b>	<b>2,14</b>	<b>102,61</b>	<b>18,39</b>			<b>142,91</b>	<b>281,26</b>	<b>70,36</b>							<b>9,64</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>55,76</b>	<b>56,17</b>	<b>1618,57</b>	<b>2,38</b>	<b>105,25</b>	<b>19,56</b>			<b>483,66</b>	<b>840,35</b>	<b>173,29</b>							<b>15,18</b>

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



ь: Четверг

ели: вторая

он: осенне-зимний

растная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )								
			Б	Ж	В		С	E	Ca	P	Mg	Fe							
													4	5	8	9	11	12	13
2			4	5	7														
<b>Завтрак</b>																			
Запеканка из творога со сгущ. молоком	200		21,80	18,08	298,70														
Бутерброд с маслом	45/10		6,44	17,50	225,00	0,08	0,54	0,30			249,80	302,60	15,80	1,18					
Чай с сахаром	200		0,00	0,00	38,00	0,0700	0,00	0,50			171,20	163,80	12,50	1,75					
Фрукты сезонные	100					0,04	0,00	0,00			16,30	0,04	4,00	0,04					
<b>Итого</b>	<b>555</b>		<b>28,24</b>	<b>35,58</b>	<b>561,70</b>	<b>0,19</b>	<b>0,54</b>	<b>0,80</b>			<b>437,30</b>	<b>466,44</b>	<b>32,30</b>	<b>2,97</b>					
<b>Обед</b>																			
Икра из кабачков т/о	100		0,94	4,11	83,52	0,00	8,92	0,45			23,51	0,00	7,21	0,30					
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					
Каша гречневая рассыпчатая	180		6,96	0,09	186,00	0,07	0,02	1,56			6,84	183,60	25,20	0,96					
Котлета мясная говяжья	100		23,50	17,62	238,75	0,04	4,00	0,05			2,00	17,87	21,37	6,62					
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					
Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	78,48	0,05	0,00	0,52			6,67	25,76	10,00	0,60					
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	69,60	0,07	0,00	0,56			14,00	63,20	18,80	1,56					
<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>		<b>38,75</b>	<b>28,11</b>	<b>886,85</b>	<b>0,29</b>	<b>23,95</b>	<b>3,84</b>			<b>129,88</b>	<b>363,66</b>	<b>112,83</b>	<b>11,26</b>					
<b>ИТОГО:</b>			<b>66,99</b>	<b>63,69</b>	<b>1448,55</b>	<b>0,48</b>	<b>24,49</b>	<b>4,64</b>			<b>567,18</b>	<b>830,10</b>	<b>145,13</b>	<b>14,23</b>					

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



Пятница  
 яля: вторая  
 он: осенне-зимний

растная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	5		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe						
														4	7	8	9	11	12
<b>Завтрак</b>																			
Каша вязкая молочная рисовая	220		6,00	10,85	334,00	0,06	0,96	0,76	130,97	157,44	36,46	0,63							
Масло сливочное порц.	10		0,10	7,20	66,72	0,0000		0,10	2,40	3,00									
Какао на молоке	200		3,60	2,67	155,20	0,03	1,47		158,67	132,00	29,33	2,40							
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	116,90	0,05		0,65	11,50	43,50	16,50	0,55							
Фрукты сезонные	100																		
<b>Итого</b>	<b>580</b>		<b>13,65</b>	<b>21,22</b>	<b>672,82</b>	<b>0,14</b>	<b>2,43</b>	<b>1,51</b>	<b>303,54</b>	<b>335,94</b>	<b>82,29</b>	<b>3,58</b>							
<b>Обед</b>																			
Зеленый горошек консервированный	100		1,55	0,10	20,00	0,03	0,38	0,01	10,00	31,25	10,50	0,38							
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							
Птица отварная	100		35,90	9,74	345,65	0,00	11,36	0,90	40,56	4,39	85,69	5,80							
Рагу из овощей	200		3,20	5,87	237,33	0,20	3,33	0,00	56,00	120,00	42,67	1,60							
Напиток из шиповника	200		0,40	0,20	75,76	0,01	100,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40							
Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60							
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56							
<b>Итого:</b>	<b>945</b>		<b>53,28</b>	<b>22,99</b>	<b>975,32</b>	<b>0,51</b>	<b>124,77</b>	<b>3,19</b>	<b>181,94</b>	<b>390,16</b>	<b>207,07</b>	<b>11,95</b>							
<b>на ИТОГО</b>			<b>66,93</b>	<b>44,21</b>	<b>1648,14</b>	<b>0,65</b>	<b>127,20</b>	<b>4,70</b>	<b>485,48</b>	<b>726,10</b>	<b>289,36</b>	<b>15,53</b>							

Источники тек. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.



