



«Утверждаю»

Руководитель МОУ-СОШ с. Каменка

М.И. Труфанова

Приказ № 136 от 01.09.2023

Перспективное меню

**МОУ-СОШ с. Каменка Марковского района
для учащихся от 7-11 лет**

ль: Понедельник
дела: первая

зон: Осенне-зимний

зрастная 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	5		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2			4		7	8	9	11	12	13	14	15		
Обед															
06	зеленый горошек консервированный	100		1,55	0,10	20,00	0,03	0,38	0,01	10,00	31,25	10,50	0,38		
02	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		
46	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		
02	Каша гречневая	150		3,54	2,90	122,40	0	0,00	0,50	12,58	103,21	12,66	0,00		
49	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		
Р	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	78,48	0,50	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60		
Р	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:	860		30,18	21,29	718,44	1,27	11,08	2,82	112,89	245,72	83,46	5,05		

Примечание:

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

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

нь: Вторник
 дела: первая
 зон: Осенне-зимний
 возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж		В ₁	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2			4	5	7	8	9	11	12	13	14	15	
Обед														
06	кукуруза консервированная	100		1,30	0,10	58,00	1,92	0,05	16,80	22,00	29,00	15,00	0,60	
	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	
03	Птица запеченная	90		19,856	16,40	248,63	0,06	0,02	0,14	88,22	386,20	22,84	1,82	
02-203	Рис отварной	150		5,80	0,08	155,00	0,06	0,02	1,30	5,70	153,00	21,00	0,80	
09	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	
0	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60	
0	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	870		34,31	22,87	840,21	2,21	17,17	20,02	187,97	730,39	117,89	6,72	

Примечание:

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

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

Время: Среда
 Период: первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рецеп.	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														
	Икра кабачковая т/о	100		1,01	4,85	69,26	0,04	6,51	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69	
	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	
45	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	
29	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	
49	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	
Р	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60	
Р	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	860		24,87	24,17	702,95	0,30	37,80	4,88	245,32	414,14	127,76	5,49	

Зимечание:

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

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

день: Четверг
 смена: первая
 сезон: Осенне-зимний
 возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ п/п	№ рецепта	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															
		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	
08-109		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	
09		Жаркое по домашнему	200		27,53	7,47	265,00	0,00	8,71	0,90	31,10	3,37	65,70	4,03	
09		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	
09		Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60	
09		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	850		39,50	18,24	742,64	0,13	24,17	3,83	145,84	199,51	145,01	8,55	

имеющие:

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

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

иль: Пятница
 дели: первая
 зон: Осенне-зимний
 возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	В		С	Е	Ca	P	Mg	Fe		
2			4	5	7	8	9	11	12	13	14	15		
Обед														
зеленый горошек консервированный	60		1,55	0,10	12,00	0,03	0,38	0,01	10,00	31,25	10,50	0,38		
Щи из свежей капусты со сметаной на мк бульоне	250/10		1,75	4,89	74,78	0,05	14,77	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64		
Тефтели говядина	90		13,26	14,52	250,83	0,07	1,27	56,70	0,00	64,98	158,40	31,95		
Макаронные изделия отварные	150		6,60	7,20	227,30	0,02	1,20	0,60	1,42	121,00	6,80	4,50		
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		
Итого:	830		28,70	28,09	840,99	0,30	18,35	58,99	99,23	364,29	230,30	39,66		

Имечение:

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

день: Понедельник
 едела: вторая
 езон: осенне-зимний

возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества		Энергетическая ценность			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2	Обед			4	5		8	9		11	12	13	14	15
06	кукуруза консервированная	80		2,08	0,16	46,40	3,07	0,08	26,88		35,20	46,40	24,00	0,96
03	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
07	Ленивые голубцы	200/60		18,11	11,60	280,86	0,00	2,48	1,18		76,95	377,05	56,55	2,10
08	Напиток из шиповника	200		0,40	0,20	75,76	0,01	100,00	0,00		21,34	15,60	2,72	0,40
09	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	78,48	0,05	0,00	0,52		6,67	25,76	10,00	0,60
10	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:	860		28,75	16,40	680,84	3,24	103,59	248,65		191,42	747,52	129,08	6,22

Имечение:

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

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

Вторник
 вторая
 осенне-зимний

возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые Энергетич		Витамины		Минеральные				
			веществ Ж	ценность (ККАЛ)	В ₀	(мг) С	Е	вещества (мг) Са Р Mg			
2			5	7	8	9	11	12	13	14	15
Обед											
Икра кабачковая т/о	100	1,01	4,85	69,26	0,04	6,51	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
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
Плов из курицы	230	15,60	20,30	301,50	0,05	9,10	1,60	38,30	78,60	18,00	0,90
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
Итого	875	25,45	33,33	760,14	0,32	24,64	5,67	213,37	243,23	84,37	5,08

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

Место: Средняя
 Дели: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая 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														
	кукуруза консервированная	60		1,30	0,10	34,80	1,92	0,05	16,80	22,00	29,00	15,00	0,60		
2	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		
2/203	Макаронные изделия отварные	150		6,60	7,20	227,30	0,02	1,20	0,30	1,42	121,00	6,80	4,50		
4	Котлета рыбная	90		12,94	9,90	114,75	0,02	0,56	0,00	51,75	1,80	13,84	0,45		
3	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		
	Итого	820		28,39	23,84	720,94	2,14	102,31	18,33	136,88	256,86	67,46	8,69		

Замечание:

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

Учреждений - г.Пермь - 2008г.

ны: Четверг
дела: вторая
зон: Осенне-зимний

возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества		Энергетич. ценность		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	(ККАЛ)	В _с	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
				4	5	7	8	9	11	12	13	14	15
	Обед												
	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
	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
2	Каша гречневая рассыпчатая	150		5,80	0,08	155,00	0,06	0,02	1,30	5,70	153,00	21,00	0,80
3	Котлета мясная говяжья	90		21,15	15,86	214,88	0,04	3,60	0,05	1,80	16,08	19,23	5,96
4	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
	ИТОГО:	840		35,24	26,34	815,27	0,28	23,55	3,58	128,54	331,27	106,49	10,44

Замечание:

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

ы: Пятница
 ания: вторая
 он: Осенне-зимний

растная категория: от 7 лет до 11 лет

	Выход	Цена	Пищевые				Энергетическая				Витамины			Минеральные			
			вещества	Ж	Б	К	ценность	В	С	Е	вещества (мг)	Ca	P	Mg	Fe		
			5	7	8	9	11	12	13	14	15						
Прием пищи, наименование блюда			4														
2																	
Обед																	
зеленый горошек консервированный	60		1,55	0,10	12,00	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					
Грица отварная	90		32,31	8,77	311,09	0,00	10,22	0,81	36,50	3,95	77,12	5,25					
Рагу из овощей	150		2,40	4,40	178,00	0,15	2,50	0,00	42,00	90,00	32,00	1,20					
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					
ИТОГО:	845		48,89	20,55	873,43	0,46	122,80	3,10	163,88	359,72	187,83	11,00					

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

