



«Утверждаю»
Руководитель МОУ-С с. Каменка

Handwritten signature

140 от 02.09.2012

Перспективное меню

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

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	У		В _с	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед														
306	зеленый горошек консервированный	100		1,55	0,1	9	20	0,03	0,38	0,01	10	31,25	10,5	0,38	
102	Суп из овей с фасолью м/к бульон	250		9,27	8,64	15	173,96	0	3,5	0,33	60,7	2,3	23,5	1,6	
246	Гуляш из отварной гов	90		10,28	8,27	3	126	0,04	0,4	0,3	1,94	0	0	0,76	
302	Каша гречневая	150		3,54	2,9	41	122,4	0	0	0,5	12,58	103,21	12,66	0	
349	Компот из с/ф	200		0,6	0	17	128	0	6,8	0,6	7	20	8	0,15	
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,9	16	78,48	0,5	0	0,52	6,67	25,76	10	0,6	
ПР	Хлеб ржаной - пш.	40		2,64	0,48	20	69,6	0,7	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	ИТОГО:	860		30,18	21,29	121	718,44	1,27	11,08	2,82	112,89	245,72	83,46	5,05	

Зимечание:

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

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

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

рек.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В _с	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед														
306	кукуруза консервированная	100		1,3	0,1	9	58	1,92	0,05	16,8	22	29	15	0,6	
82	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	250/10		1,81	4,91	8	102,5	0,05	10,29	0,1	44,38	53,23	22,25	1,19	
293	Птица запеченная	90		19,8563	16,4025	13	248,625	0,056	0,0169	0,135	88,2225	386,2	22,838	1,8225	
2-203	Рис отварной	150		5,8	0,08	31	155	0,06	0,015	1,3	5,7	153	21	0,8	
349	Компот из с/ф	200		0,6	0	17	128	0	6,8	0,6	7	20	8	0,15	
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,9	16	78,48	0,05	0	0,52	6,67	25,76	10	0,6	
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40		2,64	0,48	20	69,6	0,07	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	Итого	870		34,3063	22,8725	114	840,205	2,206	17,172	20,015	187,973	730,39	117,89	6,7225	

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

Имя: Среда
 дела: первая
 зон: Осенне-зимний
 возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

реп.	Применение пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В9	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед														
73	Икра кабачковая т/о	100		1,01	4,85	9	69,26	0,04	6,51	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69	
101	Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к	250		2,18	2,84	23	91,5	0,11	8,25	0,31	24	67,7	26,65	0,96	
145	Картофель тушеный с луком	150		3,2	5,2	15	151,36	0	21,75	0,5	18	180,01	33,2	1,2	
229	Рыба с тушенными овощами	90		12,9375	9,9	43	114,75	0,023	0,5625	0	51,75	1,8	13,838	0,45	
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,6	0	17	128	0,01	0,73	0,6	32,48	20	8	0,03	
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,9	16	78,48	0,05	0	0,52	6,57	25,76	10	0,6	
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40		2,64	0,48	20	69,6	0,07	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	Итого	860		24,8675	24,17	143	702,95	0,303	37,803	4,88	245,32	414,14	127,76	5,49	

Имечание:

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

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

День: Четверг
 Период: первая половина
 Сезон: 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	У		В ₁	С	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
73	Икра кабачковая т/о	80		0,9375	4,11	9	66,81	0	8,9175	0,45	23,5125	0	7,2075	0,3	
109	Суп с клецками на м/к бул.	250/50		5,49	5,28	16	134,75	0	5,81	0,8	38,08	87,18	35,3	2,03	
59	Жаркое по домашнему	200		27,53	7,47	22	265	0	8,71	0,9	31,1	3,37	65,7	4,03	
49	Компот из смеси сухофруктов	200		0,6	0	17	128	0,01	0,73	0,6	32,48	20	8	0,03	
1P	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,9	16	78,48	0,05	0	0,52	6,67	25,76	10	0,6	
1P	Хлеб ржаной-пшен.	40		2,64	0,48	20	69,6	0,07	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
Итого				39,4975	18,24	100	742,64	0,13	24,168	3,83	145,843	199,51	145,01	8,55	

Примечание:

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

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

День: Пятница
 Месяц: первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ п/п	Применение	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
006	зеленый горошек консервированный	60		1,55	0,1	9	12	0,03	0,38	0,01	10	31,25	10,5	0,38	
017	Щи из свежей капусты со сметаной на м/к бульоне	250/10		1,75	4,89	8	74,78	0,05	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64	
079	Тефтели говяжина	90		13,257	14,517	13	250,83	0,072	1,269	56,7	0	64,98	158,4	31,95	
2/203	Макаронные изделия отварные	150		6,6	7,2	31	227,3	0,02	1,2	0,6	1,42	121	6,8	4,5	
049	Компот из смеси сухофруктов	200		0,6	0	17	128	0,01	0,73	0,6	32,48	20	8	0,03	
019	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,9	16	78,48	0,05	0	0,52	6,67	25,76	10	0,6	
019	Хлеб ржаной-пшен.	40		2,64	0,48	20	69,6	0,07	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	Итого:	830		28,697	28,087	114	840,99	0,302	18,349	58,99	99,23	364,29	230,3	39,66	

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

ль: Понедельник
 ля: вторая
 он: осенне-зимний

растная 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	У		В ₉	С	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
06	кукуруза консервированная	80		2,08	0,16	9	46,4	3,07	0,08	26,88	35,2	46,4	24	0,96	
03	Суп с макаронными изделиями	250		3,22	3,06	12	129,74	0,04	1,03	219,51	37,26	219,51	17,01	0,6	
07	Ленивые голубцы	200/60		18,11	11,6	24	280,86	0	2,48	1,18	76,95	377,05	56,55	2,1	
08	Напиток из шиповника	200		0,4	0,2	16	75,76	0,01	100	0	21,34	15,6	2,72	0,4	
09	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,9	16	78,48	0,05	0	0,52	6,67	25,76	10	0,6	
09	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	20	69,6	0,07	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	ИТОГО:	860		28,75	16,4	97	680,84	3,24	103,59	248,65	191,42	747,52	129,08	6,22	

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

Дата: Вторник
 Место: вторая смена
 Сезон: осенне-зимний

№	растная категория: от 7 лет до 11 лет	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				наименование блюда				В _с	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
				Б	Ж	У									9
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед														
1	Икра кабачковая т/о	100		1,01	4,85	9	69,26	0,04	6,51	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69	
2	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/25		3,3	6,8	23	113,3	0,1	8,3	0	23,5	0	12,3	1,3	
3	Плов из курицы	230		15,6	20,3	43	301,5	0,05	9,1	1,6	38,3	78,6	18	0,9	
4	Компот из с/ф	200		0,6	0	17	128	0,01	0,73	0,6	32,48	20	8	0,03	
5	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,9	16	78,48	0,05	0	0,52	6,67	25,76	10	0,6	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	20	69,6	0,07	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	Итого	875		25,45	33,33	128	760,14	0,32	24,64	5,67	213,37	243,23	84,37	5,08	

Место: 14 стр. 42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.
 Методика: рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г. Пермь - 2008г.

в: Среда

лия: вторая

он: осенне-зимний

растная категория: от 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Fe	15
				Б	Ж	У		В ₉	С	Е	Са	Р	Mg		
Обед															
06	кукуруза консервированная	60		1,3	0,1	9	34,8	1,92	0,05	16,8	22	29	15	0,6	
2	Суп гороховый на м/к бульоне	250		2,21	5,06	15	120,25	0,05	0,5	0,15	19,7	0,5	0,3	0,58	
203	Макаронные изделия отварные	150		6,6	7,2	12	227,3	0,02	1,2	0,3	1,42	121	6,8	4,5	
4	Котлета рыбная	90		12,9375	9,9	31	114,75	0,023	0,5625	0	51,75	1,8	13,838	0,45	
8	Напиток из шиповника	200		0,4	0,2	16	75,76	0,01	100	0	21,34	15,6	2,72	0,4	
11	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,9	16	78,48	0,05	0	0,52	6,67	25,76	10	0,6	
11	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	20	69,6	0,07	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	Итого	820		28,3875	23,84	119	720,94	2,143	102,31	18,33	136,88	256,86	67,458	8,69	

замечание:

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

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

период: Четверг

цели: вторая

сезон: Осенне-зимний

целевая группа: от 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В9	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
01	Икра из кабачков т/о	80		0,9375	4,11	9	66,8175	0	8,9175	0,45	23,5125	0	7,2075	0,3
02	Борщи с капустой на мясном бульоне со сметаной	250		1,81	4,91	8	102,5	0,05	10,29	0,1	44,38	53,23	22,25	1,19
03	Каша гречневая рассыпчатая	150		5,8	0,08	13	155	0,06	0,015	1,3	5,7	153	21	0,8
04	Котлета мясная говяжья	90		21,15	15,858	31	214,875	0,036	3,6	0,045	1,8	16,083	19,233	5,958
05	Компот из с/ф	200		0,6	0	17	128	0,01	0,73	0,6	32,48	20	8	0,03
06	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,9	16	78,48	0,05	0	0,52	6,67	25,76	10	0,6
07	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	20	69,602	0,07	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
08	ИТОГО:	840		35,2375	26,338	114	815,2745	0,276	23,553	3,575	128,543	331,27	106,49	10,438

Примечание:

ссылка на таблицу: 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

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

ль: Пятница

дела: вторая

сон: Осенне-зимний

растная категория: от 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Fe
				Б	Ж	У		В ₁	С	Е	Са	Р	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
10	зеленый горошек консервированный	60		1,55	0,1	9	12	0,03	0,38	0,01	10	31,25	10,5	0,38
105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250/25		7,29	5,7	14	148,5	0,15	9,7	1,2	33,37	129,96	36,69	1,61
11	Птица отварная	90		32,31	8,766	5	311,085	0	10,224	0,81	36,504	3,951	77,121	5,25
13	Рагу из овощей	150		2,4	4,4	126	178	0,15	2,5	0	42	90	32	1,2
14	Напиток из шиповника	200		0,4	0,2	16	75,76	0,01	100	0	21,34	15,6	2,72	0,4
17	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,9	16	78,48	0,05	0	0,52	6,67	25,76	10	0,6
17	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	20	69,6	0,07	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО:	845		48,89	20,546	206	873,425	0,46	122,8	3,1	163,884	359,72	187,83	11

сборник:

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

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

Пронумеровано,
прошнуровано и скреплено
печатью на листах
Директор школы: Брызгалова Л.Ш.

