



Руководитель МОУ-СОШ \_ с. Каменка

*Процурова А. И.*  
№ 140 от 02.09.2014 г.

### Перспективное меню

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

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)				Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	Y		В <sub>φ</sub>	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
73	каша молоч. пшеничная с мас.сл.	250		7,90	7,90	34,20	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	39,56	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	19,21	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>92,97</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	9,00	20,00	0,03	0,38	0,01	10,00	31,25	10,50	0,38		
	Суп из овощей с фасолью м/к															
02	бульон	250		9,27	8,64	15,00	173,96	0,00	3,50	0,33	60,70	2,30	23,50	1,60		
46	Гуляш из отварной гов	100		11,42	9,19	3,00	140,00	0,04	0,44	0,33	2,15	0,00	0,00	0,84		
02	Каша гречневая	230		5,43	4,45	41,00	187,68	0	0,00	0,77	19,29	158,25	19,41	0,00		
49	Компот из с/ф	200		0,60	0,00	17,00	128,00	0,00	6,80	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15		
	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	16,00	78,48	0,50	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60		
	Хлеб ржаной - пш.	40		2,64	0,48	20,00	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>121</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>214,0</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:

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

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

день: Вторник  
 отдела: первая

сезон: Осенне-зимний

возрастная категория: от 12 лет и старше

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В <sub>9</sub>	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
1	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200		21,80	18,08	19,84	298,70	0,08	0,54	0,30	249,80	302,60	15,80	1,18	
2	Бутерброд с маслом	45/10		6,44	17,50	39,56	225,00	0,0700	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75	
6	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	10,00	38,00	0,04	0,00	0,00	16,30	0,04	4,00	0,04	
	Фрукты сезонные	100													
	<b>Итого</b>	<b>555</b>		<b>28,24</b>	<b>35,58</b>	<b>69,40</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>															
06	Кукуруза консервированная	100		1,30	0,10	9,00	58,00	1,92	0,05	16,80	22,00	29,00	15,00	0,60	
2	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	250/10		1,81	4,91	8,00	102,50	0,05	10,29	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19	
93	Птица запеченная	100		22,06	18,22	13,00	276,25	0,06	0,02	0,15	98,02	429,11	25,38	2,02	
202	Рис отварной	200		7,73	0,11	31,00	206,67	0,08	0,02	1,73	7,60	204,00	28,00	1,07	
349	Компот из с/ф	200		0,60	0,00	17,00	128,00	0,00	6,80	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15	
	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	16,00	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60	
	Хлеб ржаной-пшён.	40		2,64	0,48	20,00	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
	<b>Итого</b>	<b>880</b>		<b>38,44</b>	<b>24,72</b>	<b>114</b>	<b>919,50</b>	<b>2,23</b>	<b>17,17</b>	<b>20,46</b>	<b>199,67</b>	<b>824,30</b>	<b>127,43</b>	<b>7,19</b>	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>66,68</b>	<b>60,30</b>	<b>183,4</b>	<b>1481,20</b>	<b>2,42</b>	<b>17,71</b>	<b>21,26</b>	<b>636,97</b>	<b>1290,74</b>	<b>159,73</b>	<b>10,16</b>	

Примечание:

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

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

**Среда**  
 еделя: первая  
 сезон: Осенне-зимний  
 озрастная категория: от 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)				Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	Y		В <sub>9</sub>	С	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
	Каша жид. молочная манная	250		6,00	10,25	38,00	277,50	0,40	11,14	1,20	115,30	2,60	22,28	0,62		
	Масло сливочное порц.	10		0,10	7,20	15,70	66,72	0,0000		0,10	2,40	3,00				
	Сыр порционный	30		6,96	8,85	31,40	107,49	0,01	0,21	15,00	264,00	150,00	10,50	0,30		
	Чай с сахар. лимон.	200/10		0,53		10,20	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13		
	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	11,00	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>106,3</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	9,00	83,51	0,00	8,92	0,45	23,51	0,00	7,21	0,30		
	Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к	250		2,18	2,84	23,00	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	15,00	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	43,00	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	17,00	128,00	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03		
	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	16,00	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60		
	Хлеб ржаной-пшен.	40		2,64	0,48	20,00	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>143</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>249,3</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>		

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

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

день: Четверг  
 еделя: первая  
 озон: Осенне-зимний  
 озрастная категория: от 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В <sub>с</sub>	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
1	Омлет натуральный	200,00		18,99	28,33	3,51	345,90	0,12	0,33	1,36	136,80	297,00	24,80	3,91	
1	Масло сливочное порц.	10		0,10	7,20	15,70	66,72	0,0000		0,10	2,40	3,00			
1	Сыр порционный	30		6,96	8,85	31,40	107,49	0,01	0,21	15,00	264,00	150,00	10,50	0,30	
1	Какао на молоке	200		3,60	2,67	19,21	155,20	0,03	1,47		158,67	132,00	29,33	2,40	
1	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	11,00	116,90	0,05		0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	
1	Фрукты сезонные	100													
1	<b>Итого</b>	<b>590</b>		<b>33,60</b>	<b>47,55</b>	<b>80,82</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>															
1	Икра кабачковая т/о	100		0,94	4,11	9,00	83,51	0,00	8,92	0,45	23,51	0,00	7,21	0,30	
1	Суп с клецками на м/к бул.	250/50		5,49	5,28	16,00	134,75	0,00	5,81	0,80	38,08	87,18	35,30	2,03	
1	Жаркое по домашнему	200		27,53	7,47	22,00	265,00	0,00	8,71	0,90	31,10	3,37	65,70	4,03	
1	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	17,00	128,00	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03	
1	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	16,00	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60	
1	Хлеб ржаной-пшени.	40		2,64	0,48	20,00	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
1	<b>Итого</b>	<b>850</b>		<b>39,50</b>	<b>18,24</b>	<b>100</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>	
1	<b>Итого:</b>			<b>73,10</b>	<b>65,79</b>	<b>180,8</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: 1551,55 ККАЛ, 26,18 мг С, 20,94 мг Е, 719,21 мг Са, 825,01 мг Р, 226,14 мг Mg, 15,71 мг Fe

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

День: Пятница  
 Смена: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В <sub>9</sub>	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
5	Каша вязк. молочная "Дружба"	250		6,91	12,70	41,30	340,91	0,11	1,09	3,98	151,91	178,09	42,30	0,95	
	Масло сливочное порц.	10		0,10	7,20	15,70	66,72	0,0000		0,10	2,40	3,00			
	Сыр порционный	30		6,96	8,85	31,40	107,49	0,01	0,21	15,00	264,00	150,00	10,50	0,30	
7	Чай с сахар. лим.	200/10		0,53		10,00	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>98,40</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>															
6	Зеленый горошек консервированный	100		1,55	0,10	9,00	20,00	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	8,00	74,78	0,05	14,77	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	
8	Тефтели говяжья	100		13,26	14,52	13,00	277,77	0,07	1,27	56,70	0,00	64,98	158,40	31,95	
12	Макаронные изделия отварные	180		6,60	7,20	31,00	272,76	0,02	1,20	0,60	1,42	121,00	6,80	4,50	
9	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	17,00	128,00	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03	
	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	16,00	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60	
	Хлеб ржаной-пшен.	40		2,64	0,48	20,00	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>		<b>28,70</b>	<b>28,09</b>	<b>114,0</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>212,4</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>	

Примечание: Утвержденный - г.Пермь - 2008г.

день: Понедельник

смена: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: от 12 лет и старше

№ п/п	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	
	<b>Завтрак</b>														
73	Каша вязкая молоч. геркулес	220		8,31	13,12	38,90	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	15,70	66,72	0,0000		0,10	2,40	3,00			
77	Чай с/с лимон	200		0,53		10,20	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13	
	Хлеб пшеничн.	50		3,95	0,50	11,00	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>75,80</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>														
06	Кукуруза консервированная	100		2,08	0,16	9,00	58,00	3,07	0,08	26,88	35,20	46,40	24,00	0,96	
	Суп с макаронными изделиями	250		3,22	3,06	12,00	129,74	0,04	1,03	219,51	37,26	219,51	17,01	0,60	
77	Ленивые голубцы	250/60		18,11	11,60	24,00	351,07	0,00	2,48	1,18	76,95	377,05	56,55	2,10	
78	Напиток из шиповника	200		0,40	0,20	16,00	75,76	0,01	100,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40	
	Хлеб пшеничный	50		2,30	0,90	16,00	116,90	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	20,00	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>97,00</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>172,8</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>	

Итого: 1066,68 руб. (с НДС) - г. Пермь - 2008г.

Эль: Вторник

Деся: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№	№ п/п	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	
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		<b>Завтрак</b>														
19		Сырники со стухеным молоком	200		35,9	29,56	67,70	423,80	0,08	0,54	1,90	256,80	382,86	40,40	1,18	
20		Бутерброд с маслом	40/10		6,44	17,50	39,56	225,00	0,0700	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75	
21		Чай с сахаром	200		0,00	0,00	10,00	38,00	0,04	0,00	0,00	16,30	0,04	4,00	0,04	
		Фрукты сезонные	100													
		<b>Итого</b>	<b>550</b>		<b>42,34</b>	<b>47,06</b>	<b>117,3</b>	<b>686,80</b>	<b>0,19</b>	<b>0,54</b>	<b>2,40</b>	<b>444,30</b>	<b>546,70</b>	<b>56,90</b>	<b>2,97</b>	
		<b>Обед</b>														
22		Икра кабачковая т/о	100		1,01	4,85	9,00	69,26	0,04	6,51	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69	
23		Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/25		3,30	6,80	23,00	113,30	0,10	8,30	0,00	23,50	0,00	12,30	1,30	
24		Глов из курицы	280		18,99	24,71	43,00	367,04	0,06	11,08	1,95	46,63	95,69	21,91	1,09	
25		Компот из с/ф	200		0,60	0,00	17,00	128,00	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03	
26		Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	16,00	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60	
27		Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	20,00	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
		<b>Итого</b>	<b>925</b>		<b>28,84</b>	<b>37,74</b>	<b>128</b>	<b>825,68</b>	<b>0,33</b>	<b>26,62</b>	<b>6,02</b>	<b>221,70</b>	<b>260,32</b>	<b>88,28</b>	<b>5,27</b>	
		<b>ИТОГО:</b>			<b>71,18</b>	<b>84,80</b>	<b>245,3</b>	<b>1512,48</b>	<b>0,52</b>	<b>27,16</b>	<b>8,42</b>	<b>666,00</b>	<b>807,02</b>	<b>145,18</b>	<b>8,24</b>	

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



**Формат:** Среды  
**Категория:** Вторая  
**Сезон:** Осенне-зимний  
**Возрастная категория:** от 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)				Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
									B <sub>9</sub>	C	E	Ca	P	Mg	Fe				
				Б	Ж	У	Y									8	10	11	12
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
73	Каша вязк. молочная пшеничная	250		9,82	12,57	36,20	400,00	0,16	1,10	0,27	167,12	251,48	50,37	2,69					
1	Масло сливочное порц.	10		0,10	7,20	15,70	66,72	0,00		0,10	2,40	3,00							
5	Сыр порциями	30		6,96	8,85	31,40	107,49	0,01	0,21	0,15	26,40	150,00	10,50	0,30					
382	Какао на молоке	200		3,78	0,67	19,21	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00					
	Хлеб пшенич.	50		3,95	0,50	11,00	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>113,5</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>																			
06	Кукуруза консервированная	100		1,30	0,10	9,00	58,00	1,92	0,05	16,80	22,00	29,00	15,00	0,60					
02	Суп гороховый на м/к бульоне	250		2,21	5,06	15,00	120,25	0,05	0,50	0,15	19,70	0,50	0,30	0,58					
02	Макаронные изделия отварные	180		7,92	8,64	12,00	272,76	0,02	1,44	0,36	1,70	145,20	8,16	5,40					
34	Котлета рыбная	100		14,38	11,00	31,00	127,50	0,02	0,62	0,00	57,50	2,00	15,38	0,50					
03	Напиток из шиповника	200		0,40	0,20	16,00	75,76	0,01	100,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40					
	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	16,00	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60					
	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	20,00	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>119,0</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>232,5</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>					

Итого: 1618,57 ккал. Формат: Среды. Категория: Вторая. Сезон: Осенне-зимний. Возрастная категория: от 12 лет и старше. Учрежденный - г. Пермь - 2008г.

онь: Четверг  
 оделя: вторая  
 озон: осенне-зимний  
 озрастная категория: от 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В <sub>Ф</sub>	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
1	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200		21,80	18,08	19,84	298,70	0,08	0,54	0,30	249,80	302,60	15,80	1,18	
2	Бутерброд с маслом	45/10		6,44	17,50	39,56	225,00	0,0700	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75	
3	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	10,00	38,00	0,04	0,00	0,00	16,30	0,04	4,00	0,04	
4	Фрукты сезонные	100													
5	<b>Итого</b>	<b>555</b>		<b>28,24</b>	<b>35,58</b>	<b>69,40</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>															
6	Икра из кабачков т/о	100		0,94	4,11	9,00	83,52	0,00	8,92	0,45	23,51	0,00	7,21	0,30	
7	Борщи с капустой на мясном бульоне со сметаной	250		1,81	4,91	8,00	102,50	0,05	10,29	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19	
8	Каша гречневая рассыпчатая	180		6,96	0,09	13,00	186,00	0,07	0,02	1,56	6,84	183,60	25,20	0,96	
9	Котлета мясная говяжья	100		23,50	17,62	31,00	238,75	0,04	4,00	0,05	2,00	17,87	21,37	6,62	
10	Компот из с/ф	200		0,60	0,00	17,00	128,00	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03	
11	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	16,00	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60	
12	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	20,00	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
13	<b>Итого:</b>	<b>900</b>		<b>38,75</b>	<b>28,11</b>	<b>114,0</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>	
14	<b>Итого:</b>			<b>66,99</b>	<b>63,69</b>	<b>183,4</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>	

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

День: Пятница

Доля: вторая

Зон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>с</sub>	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
1 Каша вязкая молочная рисовая	220		6,00	10,85	32,61	334,00	0,06	0,96	0,76	130,97	157,44	36,46	0,63	
2 Масло сливочное порц.	10		0,10	7,20	15,70	66,72	0,0000		0,10	2,40	3,00			
3 Какао на молоке	200		3,60	2,67	19,21	155,20	0,03	1,47		158,67	132,00	29,33	2,40	
4 Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	11,00	116,90	0,05		0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	
5 Фрукты сезонные	100													
<b>Итого</b>	<b>580</b>		<b>13,65</b>	<b>21,22</b>	<b>78,52</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>														
1 Зеленый горошек консервированный	100		1,55	0,10	9,00	20,00	0,03	0,38	0,01	10,00	31,25	10,50	0,38	
2 Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250/25		7,29	5,70	14,00	148,50	0,15	9,70	1,20	33,37	129,96	36,69	1,61	
3 Птица отварная	100		35,90	9,74	5,00	345,65	0,00	11,36	0,90	40,56	4,39	85,69	5,80	
4 Ргу из овощей	200		3,20	5,87	126	237,33	0,20	3,33	0,00	56,00	120,00	42,67	1,60	
5 Напиток из шиповника	200		0,40	0,20	16,00	75,76	0,01	100,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40	
6 Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	16,00	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60	
7 Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	20,00	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>206,0</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>Итого</b>			<b>66,93</b>	<b>44,21</b>	<b>284,5</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>	

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

Пронумеровано,  
прошнуровано и скреплено  
печатью на ~~17~~ листах  
Директор школы: ~~Брызгалова Л.Ш.~~

