

*Начальник В.С. М.М.*



"Согласовано"

«Утверждаю»

Руководитель

*И.С. Сашкина*



*И.С. Сашкина*

**Перспективное меню**

**для школ Марковского муниципального района с 11 до 17 лет**

*Исполнительный директор МКОУ*  
*Ветеринарный станция*



"Согласовано

«Утверждаю»  
Руководитель

**Перспективное меню**

**для школ Марковского муниципального района с 11 до 17 лет**

Дель - Поледе-п-ник  
 Неделя: первая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe	15				
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	<b>Завтрак</b>																			
53	Макароны запеченные с яйцом	250		16,60	10,10	30,80	230,10	0,50	0,90	0,30	1,50	56,80	106,10	8,95	1,60					
32	Бутерброд с маслом	35/10		6,44	17,50	39,56	225,00	0,07	0,00	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75					
17	Кофейный напиток	200		2,24	2,10	15,90	100,60	0,02	0,45	0,02	0,10	125,78	168,00	6,00	0,13					
	<b>Итого</b>			<b>25,28</b>	<b>29,70</b>	<b>86,26</b>	<b>555,70</b>	<b>0,59</b>	<b>1,35</b>	<b>0,32</b>	<b>2,10</b>	<b>353,78</b>	<b>437,90</b>	<b>27,45</b>	<b>3,48</b>					
	<b>Обед</b>																			
63	Салат из белокочанной капусты т/о	100		1,15	4,20	6,50	61,70	0,10	6,50	0,00	0,30	25,90	80,40	11,20	0,80					
102	Суп из овощей с фасолью м/к бульон	250		9,27	8,64	14,60	173,96	0,00	3,50	0,00	0,30	60,70	2,30	23,50	1,60					
246	Гуляш из отварной говядины	100		11,26	9,30	3,30	142,30	0,05	0,50	0,00	0,50	2,42	0,00	0,00	0,95					
302	Каша перловая рассыпчатая	200		4,20	3,86	28,18	142,30	0	0,00	0,00	0,90	14,60	137,61	16,88	0,00					
349	Компот из с/ф	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	0,73	0,04	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03					
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60					
ПР	Хлеб ржаной-пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56					
	<b>ИТОГО:</b>			<b>31,42</b>	<b>27,38</b>	<b>98,24</b>	<b>796,34</b>	<b>0,28</b>	<b>11,23</b>	<b>0,04</b>	<b>3,68</b>	<b>156,77</b>	<b>329,27</b>	<b>88,38</b>	<b>5,54</b>					
	<b>Полдник</b>																			
424	Булочка домашняя	100		7,28	12,52	43,92	318,00	0,12		4,00		19,80	70,00	27,40	1,30					
274	Кисель из плодов или ягод	200		1,36		29,02	116,90	0,00	2,70	0,00	0,00	9,90			0,03					
	<b>ИТОГО:</b>			<b>8,64</b>	<b>12,52</b>	<b>72,94</b>	<b>434,90</b>	<b>0,12</b>	<b>2,70</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>29,70</b>	<b>70,00</b>	<b>27,40</b>	<b>1,33</b>					
	<b>ИТОГО:</b>			<b>65,34</b>	<b>69,60</b>	<b>257,44</b>	<b>1786,94</b>	<b>0,99</b>	<b>15,28</b>	<b>4,36</b>	<b>5,78</b>	<b>540,25</b>	<b>837,17</b>	<b>143,23</b>	<b>10,35</b>					

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: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>8</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>														
8	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250		10,00	11,11	41,30	124,50	0,26	1,20	0,09	0,60	1,60	257,30	21,30	0,40
58	Ватрушка с творогом	100		10,50	9,10	40,20	285,00	0,30	0,50	0,10	2,20	147,00	150,00	17,00	1,10
17	Кофейный напиток	200		2,24	2,10	15,90	100,60	0,02	0,45	0,02	0,10	125,78	168,00	6,00	0,13
	<b>Итого</b>			<b>22,74</b>	<b>22,31</b>	<b>97,40</b>	<b>510,10</b>	<b>0,58</b>	<b>2,15</b>	<b>0,21</b>	<b>2,90</b>	<b>274,38</b>	<b>575,30</b>	<b>44,30</b>	<b>1,63</b>
	<b>Обед</b>														
53	Салат из свеклы и зеленого горошка тло	100		1,66	4,18	7,48	77,10	0,05	9,80	0,00	0,00	27,93	41,96	18,56	1,31
32	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со метаной	250		1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
293	Птица запеченная	200		7,73	0,11	39,40	189,50	0,08	0,02	0,00	1,73	7,60	187,00	27,00	2,02
202-203	Макаронные изделия отварные	180		22,06	18,22	5,87	276,00	0,06	0,02	0,50	0,00	68,12	166,12	25,37	1,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	0,73	0,04	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
TP	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
TP	Хлеб ржаной-пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>Итого</b>			<b>38,80</b>	<b>28,80</b>	<b>223,66</b>	<b>921,18</b>	<b>0,37</b>	<b>20,86</b>	<b>0,54</b>	<b>3,51</b>	<b>201,18</b>	<b>557,27</b>	<b>129,98</b>	<b>7,77</b>
	<b>Полдник</b>														
TP	Печенье	50		2,25	2,94	22,30	125,10	0,24	0,00	0,00	1,05	8,00	27,00	6,00	0,63
389	Сок яблочный	200		1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>ИТОГО:</b>			<b>3,25</b>	<b>3,14</b>	<b>42,50</b>	<b>211,70</b>	<b>0,26</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,25</b>	<b>22,00</b>	<b>41,00</b>	<b>14,00</b>	<b>3,43</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>28,63</b>	<b>25,93</b>	<b>153,26</b>	<b>791,40</b>	<b>0,91</b>	<b>6,15</b>	<b>0,21</b>	<b>4,71</b>	<b>310,38</b>	<b>679,50</b>	<b>77,10</b>	<b>12,83</b>

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 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В8	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>															
39	Ленивые вареники со сгущенным молоком	200/40		22,90	24,60	25,10	312,10	0,00	0,80	0,00	1,80	168,40	185,00	23,40	0,90	
14	Бугерборд с маслом и сыром	35/10/20		3,90	0,46	22,60	278,00	0,14	0,60	0,18	1,20	248,00	75,20	18,90	2,60	
17	Кофейный напиток	200		0,10	0,00	10,20	42,30	0,00	2,80	0,00	0,02	16,00	7,00	0,00	0,00	
	<b>Итого</b>			<b>26,90</b>	<b>25,06</b>	<b>57,90</b>	<b>632,40</b>	<b>0,14</b>	<b>4,20</b>	<b>0,18</b>	<b>3,02</b>	<b>432,40</b>	<b>267,20</b>	<b>42,30</b>	<b>3,50</b>	
	<b>Обед</b>															
76	Салат из капусты с горошком т/о	100		1,41	5,08	8,19	87,40	0,30	7,90	0,00	0,50	369,40	84,10	15,10	0,50	
87	Щи из свежей капусты со сметаной на м/к	1/250/10		1,75	4,89	8,49	84,78	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	
229	Бульоне	200		8,80	9,60	54,93	303,06	0,03	1,60	0,00	1,20	1,89	161,33	9,06	6,00	
302	Рыба тушеная с овощами	180		17,33	9,81	8,16	187,50	0,20	4,18	0,05	0,50	65,13	298,07	74,63	1,20	
343	Каша рассыпчатая. Гречневая	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	0,73	0,04	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03	
ПР	Компот из с/ф	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,00	0,52	6,67	25,46	10,00	0,60	
ПР	Хлеб пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>34,83</b>	<b>30,76</b>	<b>125,43</b>	<b>938,82</b>	<b>0,71</b>	<b>29,18</b>	<b>0,09</b>	<b>3,88</b>	<b>524,23</b>	<b>690,26</b>	<b>153,39</b>	<b>10,53</b>	
	<b>Полдник</b>															
ПР	Пряник	100		5,92	8,00	60,80	250,56	0,06	0,00	0,01	0,90	9,00	36,00	7,00	0,50	
349	Компот из смеси сухофруктов	200		1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	
	<b>ИТОГО</b>			<b>7,08</b>	<b>8,30</b>	<b>108,06</b>	<b>446,94</b>	<b>0,08</b>	<b>0,80</b>	<b>0,01</b>	<b>1,10</b>	<b>14,84</b>	<b>82,00</b>	<b>40,00</b>	<b>1,46</b>	
	<b>ИТОГО</b>			<b>68,81</b>	<b>64,12</b>	<b>291,39</b>	<b>2018,16</b>	<b>0,93</b>	<b>34,18</b>	<b>0,28</b>	<b>8,00</b>	<b>971,47</b>	<b>1039,46</b>	<b>235,69</b>	<b>15,49</b>	

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 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>8</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	Завтрак														
	Драчена	200		17,13	22,74	9,12	309,00	0,15	0,30	348,00	0,00	124,20	246,30	20,31	3,21
06	Консервированный зеленый горошек т/о	50		1,55	0,10	3,25	10,00	0,03	0,38	0,00	0,01	10,00	31,25	10,50	0,38
7	Кофейный напиток	200		2,24	2,10	15,90	100,60	0,02	0,45	0,02	0,10	125,78	168,00	6,00	0,13
IP	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	100,60	116,90	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	<b>Итого</b>			<b>24,87</b>	<b>25,44</b>	<b>52,42</b>	<b>520,20</b>	<b>117,10</b>	<b>1,13</b>	<b>348,02</b>	<b>0,76</b>	<b>271,48</b>	<b>489,05</b>	<b>53,31</b>	<b>4,27</b>

Примечание:

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

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



День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	В <sub>6</sub>		В <sub>9</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	<b>Завтрак</b>																			
27	Каша молочная манная	250		6,00	10,25	38,00	277,50	0,40	11,14	0,80	1,20	115,30	2,60	22,28	0,62					
14	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/20		11,64	28,70	47,15	593,00	0,11	0,18	0,05	0,12	381,20	408,50	34,20	2,15					
35	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	10,20	42,30	0,00	2,80	0,00	0,02	16,00	7,00	0,00	0,00					
	<b>Итого</b>			<b>17,74</b>	<b>38,95</b>	<b>95,35</b>	<b>912,80</b>	<b>0,51</b>	<b>14,12</b>	<b>0,85</b>	<b>1,34</b>	<b>512,50</b>	<b>418,10</b>	<b>56,48</b>	<b>2,77</b>					
	<b>Обед</b>																			
14	Салат из моркови с растительным маслом	100		0,78	2,40	5,30	48,60	0,05	4,90	0,00	0,90	22,70	26,80	15,70	1,31					
	<b>Итого:</b>																			
108-109	Суп картофельный с клецками на м/к	1/250/50		5,49	5,28	16,33	134,75	0,00	3,56	0,02	0,20	38,08	87,18	35,30	2,03					
287	Ленивые голубцы	1/300/50		32,40	22,80	34,80	394,80	0,00	3,40	1,10	2,50	95,70	423,40	89,07	4,10					
388	Напиток из шиповника	200		0,40	0,20	15,72	75,76	0,01	100,00	0,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40					
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,00	0,52	6,67	25,46	10,00	0,60					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56					
	<b>ИТОГО:</b>			<b>44,01</b>	<b>32,06</b>	<b>101,31</b>	<b>801,99</b>	<b>0,18</b>	<b>111,86</b>	<b>1,12</b>	<b>4,68</b>	<b>198,49</b>	<b>641,64</b>	<b>171,59</b>	<b>10,00</b>					
	<b>Полдник</b>																			
424	Булочка домашняя	100		7,28	12,52	43,92	318,00	0,12		4,00		19,80	70,00	27,40	1,30					
274	Кисель плодовых ягод	200		1,36		29,02	116,90	0,00	2,70	0,00	0,00	9,90			0,03					
	<b>Итого:</b>			<b>8,64</b>	<b>12,52</b>	<b>72,94</b>	<b>434,90</b>	<b>0,12</b>	<b>2,70</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>29,70</b>	<b>70,00</b>	<b>27,40</b>	<b>1,33</b>					
	<b>Итого:</b>			<b>70,39</b>	<b>83,53</b>	<b>269,60</b>	<b>2149,69</b>	<b>0,81</b>	<b>128,68</b>	<b>5,97</b>	<b>6,02</b>	<b>740,69</b>	<b>1129,74</b>	<b>255,47</b>	<b>14,10</b>					

Примечание:

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

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



План: След.

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	7	В <sub>с</sub>	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2			4	5	6				8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>Завтрак</b>																			
219	Сырники со стущеным молоком	200		35,90	29,56	60,70	423,80	0,08	0,54	0,20	1,90	256,80	382,86	40,40	1,18					
32	Бутерброд с маслом	35/10		6,44	17,50	39,56	225,00	0,07	0,00	0,00	0,50	163,80	12,50	1,75						
16	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	10,00	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	4,00	0,04					
	<b>Итого</b>			<b>42,34</b>	<b>47,06</b>	<b>110,26</b>	<b>686,80</b>	<b>0,19</b>	<b>0,54</b>	<b>0,20</b>	<b>2,40</b>	<b>444,30</b>	<b>546,70</b>	<b>56,90</b>	<b>2,97</b>					
	<b>Обед</b>																			
76	Салат из припущенной моркови с курагой т/о	100		0,98	2,68	5,80	51,60	0,05	5,10	0,00	1,80	27,93	19,70	15,70	1,31					
113/114	Суп лапша на курином бульоне	250		2,21	5,06	11,92	120,25	0,05	0,50	0,02	0,02	19,70	0,50	0,30	0,58					
302	Каша гречневая со сливочным маслом	200		7,20	8,60	56,80	302,80	0,05	1,80	0,00	0,60	2,40	156,00	8,70	6,40					
234	Котлета рыбная	100		12,80	10,10	14,80	106,80	0,05	0,90	0,02	0,00	52,00	1,90	15,90	0,60					
349	Компот из с/ф	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	0,73	0,04	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03					
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56					
	<b>Итого</b>			<b>28,73</b>	<b>27,82</b>	<b>134,98</b>	<b>857,53</b>	<b>0,33</b>	<b>9,03</b>	<b>0,08</b>	<b>4,10</b>	<b>155,18</b>	<b>287,06</b>	<b>77,40</b>	<b>11,08</b>					
	<b>Полдник</b>																			
ПР	Печенье	50		2,25	2,94	22,30	125,10	0,02	0,00	0,00	1,05	8,00	27,00	6,00	0,63					
376	Чай с сахаром	200		0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13					
	<b>Итого</b>			<b>2,78</b>	<b>2,94</b>	<b>31,77</b>	<b>165,10</b>	<b>0,02</b>	<b>0,27</b>	<b>0,00</b>	<b>1,05</b>	<b>21,60</b>	<b>49,13</b>	<b>17,73</b>	<b>2,76</b>					
	<b>ИТОГО:</b>			<b>73,85</b>	<b>77,82</b>	<b>277,01</b>	<b>1709,43</b>	<b>0,54</b>	<b>9,84</b>	<b>0,28</b>	<b>7,55</b>	<b>621,08</b>	<b>882,89</b>	<b>152,03</b>	<b>16,81</b>					

Примечание:

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

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



Ден.: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe	15						
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	<b>Завтрак</b>																					
37	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250		7,90	7,90	36,20	240,80	0,20	0,80	0,47	0,30	134,00	201,00	38,90	2,10							
14	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/20		11,64	28,70	47,15	593,00	0,11	0,18	0,05	0,12	381,20	408,50	34,20	2,15							
35	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	10,20	42,30	0,00	2,80	0,00	0,02	16,00	7,00	0,00	0,00							
	<b>ИТОГО:</b>			<b>19,64</b>	<b>36,60</b>	<b>93,55</b>	<b>876,10</b>	<b>0,31</b>	<b>3,78</b>	<b>0,52</b>	<b>0,44</b>	<b>531,20</b>	<b>616,50</b>	<b>73,10</b>	<b>4,25</b>							
	<b>Обед</b>																					
73	Икра из кабачков т/о	100		1,75	5,98	14,50	148,46	0,00	19,81	0,00	1,20	52,25	0,00	16,01	0,66							
82	Борщ с капустой на мясном бульоне со сметаной	1/250/10		1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19							
202/203	Макаронные изделия отварные	200		7,73	0,16	41,33	206,66	0,08	0,02	0,00	1,73	7,60	204,00	28,00	1,06							
268	Котлета мясная говяжья	100		23,50	17,62	15,62	238,75	0,04	4,00	0,05	2,00	17,87	21,37	6,62	0,20							
349	Компот из с/ф	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	0,73	0,04	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03							
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,05	0,00	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60							
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	13,36	69,06	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56							
ПР	<b>ИТОГО:</b>			<b>40,33</b>	<b>30,05</b>	<b>242,36</b>	<b>971,91</b>	<b>0,30</b>	<b>34,85</b>	<b>0,09</b>	<b>6,71</b>	<b>175,25</b>	<b>387,56</b>	<b>109,68</b>	<b>5,30</b>							
	<b>Полдник</b>																					
424	Булочка домашняя	100		7,28	12,52	43,92	318,00	0,12		4,00		19,80	70,00	27,40	1,30							
386	Ряженка	200		5,80	5,00	8,40	102,00	0,06	0,60	40,00		248,00	184,00	28,00	0,20							
	<b>ИТОГО:</b>			<b>13,08</b>	<b>17,52</b>	<b>52,32</b>	<b>420,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,60</b>	<b>44,00</b>	<b>0,00</b>	<b>267,80</b>	<b>254,00</b>	<b>55,40</b>	<b>1,50</b>							
	<b>ИТОГО:</b>			<b>73,05</b>	<b>84,17</b>	<b>388,23</b>	<b>2268,01</b>	<b>0,79</b>	<b>39,23</b>	<b>44,61</b>	<b>7,15</b>	<b>974,25</b>	<b>1258,06</b>	<b>238,18</b>	<b>11,05</b>							

Примечание:

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

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



День: Суббота

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины ( мг )				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В8	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>														
1	Овощи натуральные свежие	60		0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,95	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
02-203	Макаронны отварные	180		6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90
43	Сосиски отварные	100/1		11,10	31,10	0,50	328,00	0,1800	0,00	40,10	0,00	14,40	162,00	20,00	1,80
6	Чай с сахаром	200		53,00	0,00	9,47	40,00	0,0000	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
IP	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	100,60	116,90	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	<b>Итого</b>			<b>74,59</b>	<b>40,66</b>	<b>69,46</b>	<b>718,08</b>	<b>117,17</b>	<b>3,22</b>	<b>40,10</b>	<b>2,99</b>	<b>64,10</b>	<b>287,03</b>	<b>65,63</b>	<b>5,68</b>

Примечание:

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

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