

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осеннее- зимний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
53	Каша вязкая из риса и пшена	200		8,90	9,1	39,30	110,20	0,23	0,9	0,02	0,3	0,86	247,30	18,3	0,32
32	Бутерброд с маслом	40\10		6,44	17,50	39,56	225,00	0,07	0,00	0,00	0,50	171,2	163,80	12,50	1,75
38	Какао	200		5,72	5,76	26,10	218,98	0,04	0,60	0,04	0,10	179,4	26,06	26,10	0,92
	Фрукт сезонный	100		0,4	0,00	12,60	38,00	0,03	16,00	0,00	0,00	11,00	11,00	9,00	4,3
	Итого	550		21,46	32,36	117,56	592,18	0,37	17,50	0,06	0,90	362,5	448,16	65,90	7,29
	Обед														
62	Салат из белокочанной капусты т/о	100		1,40	5,08	8,36	87,40	0,09	9,50	0,00	0,30	37,36	126,00	15,16	0,50
82	Борщ на мясном бульоне со сметаной	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
246	Гуляш из отварной говядины	100		12,85	10,34	3,30	157,50	0,05	0,50	0	0,04	2,42	0	0	0,95
161	Пюре из гороха	180		21,09	10,20	49,19	349,31	0,00	24,35	0,00	0,23	101,3	99,88	50,70	5,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,00	6,80	0,04	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,50	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	0,70	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:	900		42,69	31,91	231,76	972,79	1,39	51,44	0,04	2,35	213,1	388,07	124,9	10,90
	ИТОГО за день:	1450		64,15	64,27	349,32	1564,97	1,76	68,94	0,10	3,25	576,6	836,23	190,8	18,19

Примечание:

Масса порции таб. 14 стр. 42. – Сборник Дели плюс. – 2017 г. Сборник тех. Нормативов, рецептур блюд для общеобраз. Учреждений – г. Пермь – 2008г

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: Осеннее- зимний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
11	Запеканка из творога	180		21,80	18,08	19,84	298,70	0,08	0,54	0,20	0,30	249,8	302,60	15,80	1,18
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20		3,90	0,46	22,60	278,0	0,14	0,60	0,18	1,20	248,0	75,20	18,90	2,60
16	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	10,00	38,00	0,04	0,60	0,04	0,10	179,4	26,06	26,10	0,92
	Фрукт сезонный	100		0,40	0,00	12,60	38,0	0,03	16,00	0,00	0,00	11,00	11,00	9,00	4,3
	Итого	550		26,1	18,54	65,04	652,70	0,29	17,74	0,42	1,60	688,2	414,86	69,80	9,0
	Обед														
53	Салат из свеклы с зел. горошком т/о	100		0,16	4,18	7,48	99,51	0,05	9,80	0	0	27,93	41,96	18,56	1,3
102	Суп картофельный с фасолью на м/к бульон	250		9,27	8,64	14,60	173,96	0,00	3,50	0,00	0,33	60,70	2,30	23,50	1,60
293	Птица запеченная	100		22,06	18,22	5,87	276,25	0,06	0,20	0,18	0,15	98,02	482,70	25,37	2,02
202-203	Макаронные изделия отварные	180		6,90	0,10	37,19	185,99	0,07	0,018	0,00	1,50	6,84	183,60	25,20	0,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,00	6,80	0,04	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,50	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	0,70	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:	900		43,93	32,52	110,80	1011,79	1,38	20,32	0,22	3,66	221,2	819,52	129,4	8,18
	ИТОГО за день	1450		70,03	51,06	175,84	1664,49	1,67	38,06	0,64	5,26	909,4	1234,38	199,2	17,18

Примечание:

Масса порции таб. 14 стр. 42. – Сборник Дели плюс. – 2017 г. Сборник тех. Нормативов, рецептур блюд для общеобраз. Учреждений – г. Пермь – 2008г

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: Осеннее- зимний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
53	Макароны запеченные с яйцом	200		13,00	8,10	26,90	210,00	0,10	0,60	0,20	1,30	53,40	100,80	8,33	1,10
32	Бутерброд с маслом	40/10		6,44	17,50	39,56	225,00	0,07	0,00	0,00	0,50	171,2	163,80	12,50	1,75
38	Какао	200		5,72	5,76	26,1	218,98	0,04	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	4,0	0,04
	Фрукт сезонный	100		0,4	0,00	12,60	38,00	0,03	16,00	0,00	0,00	11,00	11,00	9,00	4,3
	Итого	550		25,56	31,36	105,16	691,98	0,24	16,60	0,20	1,80	251,9	275,64	33,83	7,19
	Обед														
63	Салат из моркови с курагой т/о	100		0,60	4,18	7,48	144,0	0,05	6,46	0	2,10	44,60	41,96	18,56	1,31
101	Суп картофельный с пшеном м/к	250		2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25	0,00	0,31	24,00	67,70	26,65	0,96
145	Картофель тушеный с луком	180		3,80	6,20	27,45	184,32	0,00	26,10	0,00	0,59	21,60	0,00	39,60	1,44
234	Котлета рыбная	100		14,37	11,00	15,00	127,50	0,025	0,60	0,01	0,00	57,50	2,00	15,37	0,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,00	6,80	0,04	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,50	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	0,70	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:	900		26,49	25,60	109,88	823,40	1,39	48,21	0,05	4,68	175,4	220,62	136,9	6,52
	ИТОГО за день	1450		52,05	56,96	215,14	1515,38	1,63	64,81	0,25	6,48	427,3	496,26	170,7	13,71

Примечание:

Масса порции таб. 14 стр. 42. – Сборник Дели плюс. – 2017 г. Сборник тех. Нормативов, рецептур блюд для общеобраз. Учреждений – г. Пермь – 2008г.

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: Осеннее- зимний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
39	Вареники ленивые отварные с маслом и сахаром	250/30		28,63	30,37	31,38	390,13	0,00	1,00	0,00	2,25	210,5	231,25	29,25	1,13
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20		3,90	0,46	22,60	278,00	0,14	0,60	0,18	1,20	248,0	75,20	18,90	2,60
38	Какао	200		5,72	5,76	26,10	218,98	0,04	0,60	0,04	0,10	179,4	26,06	26,10	0,92
	Итого	550		38,25	36,59	80,08	887,11	0,18	2,20	0,22	3,55	637,9	332,51	74,25	4,65
	Обед														
73	Икра кабачковая т/о	100		2,08	9,13	14,50	148,46	0,00	19,81	0,00	0,10	52,25	0,00	16,01	0,66
104	Суп картофельный с бобовыми мясной бульон	250		5,49	5,28	16,33	134,75	0,00	5,81	0,23	0,80	38,08	87,18	35,30	2,03
259	Жаркое по домашнему	250		30,97	16,62	20,70	391,35	0,00	8,71	0,00	0,90	31,10	3,37	65,70	4,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,00	6,80	0,04	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,50	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	0,70	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:	870		44,08	32,41	97,19	950,64	1,20	41,13	0,27	3,48	149,1	199,51	153,8	9,03
	ИТОГО за день	1420		82,33	69,0	177,27	1837,75	1,38	43,33	0,49	7,03	787,0	532,02	228,1	13,68

Примечание:

Масса порции таб. 14 стр. 42. – Сборник Дели плюс. – 2017 г. Сборник тех. Нормативов, рецептур блюд для общеобраз. Учреждений – г. Пермь – 2008г

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: Осеннее- зимний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
27	Каша молочная манная	250		6,00	10,25	38,00	277,50	0,40	11,14	0,80	1,20	115,3	2,60	22,28	0,62
59	Булочка домашняя	100		10,50	9,10	40,20	285,00	0,30	0,50	0,10	2,20	147,0	150,00	17,00	1,10
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
	Итого	550		16,50	19,35	88,20	600,50	0,74	11,65	0,90	3,40	278,6	152,64	43,28	1,76
	Обед														
76	Салат из капусты с зел.горошком т/о	100		1,50	5,08	8,36	91,16	0,09	9,80	0,00	0,30	56,75	128,00	15,50	0,50
87	Щи из св.капусты со сметаной м/к	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	Рыба тушеная с овощами	100		15,58	8,83	7,34	168,75	0,10	3,77	0,01	0,33	58,62	268,26	67,17	1,08
302	Каша рассыпчатая. Гречневая	180		7,92	8,64	49,44	272,76	0,02	1,44	0,00	0,36	1,70	145,20	8,16	5,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,00	6,80	0,04	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,50	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	0,70	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:	910		32,29	28,82	119,29	893,53	1,46	36,58	0,05	2,67	179,4	688,52	145,4	9,93
	ИТОГО за день	1460		48,79	48,17	207,49	1494,03	2,2	48,23	0,95	6,07	458,0	841,16	188,7	11,69

Примечание:

Масса порции таб. 14 стр. 42. – Сборник Дели плюс. – 2017 г. Сборник тех. Нормативов, рецептур блюд для общепит. Учреждений – г. Пермь – 2008г.

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Осеннее- зимний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
	Каша молочная пшеничная	200		6,90	6,90	34,20	220,80	0,10	0,50	0,45	0,10	120,1	180,00	36,00	1,10
14	Бутерброд с маслом	40/10		6,44	17,50	39,56	225,00	0,07	0,00	0,00	0,50	171,2	163,80	12,50	1,75
38	Какао	200		5,72	5,76	26,10	218,98	0,04	0,60	0,04	0,10	179,4	26,06	26,10	0,92
	Фрукт сезонный	100		0,4	0,00	12,60	38,0	0,03	16,00	0,00	0,00	11,00	11,00	9,00	4,3
	Итого	550		19,46	30,16	112,46	702,78	0,24	17,10	0,49	0,07	481,7	380,86	83,60	8,07
	Обед														
14	Салат из моркови с раст. маслом т/о	100		0,30	3,30	5,11	107,5	0,05	3,81	0,00	0,50	25,60	38,63	14,50	0,80
106	Суп картофельный на мясном бульоне	250		4,75	7,32	18,37	170,80	0,00	5,81	0,23	0,80	38,08	87,18	35,30	2,03
287	Ленивые голубцы	250/70		20,96	13,43	30,07	325,07	0,00	2,90	0,80	1,40	89,06	436,41	65,46	2,43
388	Напиток из шиповника	200		0,40	0,20	15,72	75,76	0,01	100,0	0,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,50	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	0,70	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:	940		31,35	25,63	98,43	827,21	1,26	112,5	1,03	3,78	194,8	666,78	146,9	7,82
	ИТОГО за день	1490		50,81	55,79	210,89	1529,99	1,50	129,6	1,52	3,85	676,5	1047,6	230,5	15,89

Примечание:

Масса порции таб. 14 стр. 42. – Сборник Дели плюс. – 2017 г. Сборник тех. Нормативов, рецептур блюд для общеобраз. Учреждений – г. Пермь – 2008г.

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: Осеннее- зимний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
15	Омлет натуральный	180		17,12	26,59	3,18	289,44	0,12	0,30	0,30	1,18	135,0	295,00	23,40	3,53
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20		3,90	0,46	22,60	278,00	0,14	0,60	0,18	1,20	240,0	75,20	18,90	2,60
38	Какао	200		5,72	5,76	26,10	218,98	0,04	0,60	0,04	0,10	179,4	26,06	26,10	0,92
	Фрукт сезонный	100		0,4	0,00	12,60	38,00	0,03	16,00	0,00	0,00	11,00	11,00	9,00	4,30
	Итого	550		27,14	32,81	64,48	824,42	0,33	17,50	0,52	2,48	565,4	407,26	77,40	11,35
	Обед														
23	Салат из капусты с зел. горошком т/о	100		1,50	5,08	8,36	91,16	0,09	9,80	0,00	0,30	56,75	128,00	15,50	0,50
58	Свекольник м/к бульон со сметаной	250/10		2,0	5,0	14,0	109,75	0,05	10,29	0,00	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
291	Плов из мяса курицы	200/100		20,80	27,06	57,33	402,00	0,07	12,13	0,00	2,13	51,07	104,80	24,00	1,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,00	6,80	0,04	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,50	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	0,70	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:	930		29,84	38,52	125,35	878,99	1,41	39,02	0,04	4,21	179,9	394,9	88,55	5,20
	ИТОГО за день	1480		56,98	71,33	189,83	1703,41	1,74	56,52	0,56	6,69	745,3	802,16	165,9	16,55

Примечание:

Масса порции таб. 14 стр. 42. – Сборник Дели плюс. – 2017 г. Сборник тех. Нормативов, рецептур блюд для общеобраз. Учреждений – г. Пермь – 2008г.

День: Среда
Неделя: вторая
Сезон: Осеннес- зимний
Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
11	Запеканка из творога	180		21,80	18,08	19,84	298,70	0,08	0,54	0,20	0,30	249,8	302,60	15,80	1,18
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20		3,90	0,46	22,60	278,00	0,14	0,60	0,18	1,20	248,0	75,20	18,90	2,60
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	4,0	0,04
	Фрукт сезонный	100		0,40	0,00	12,60	38,00	0,03	16,00	0,00	0,00	11,00	11,00	9,00	4,30
	Итого	550		26,10	18,64	65,04	652,70	0,29	17,14	0,38	1,50	525,1	388,84	47,70	8,12
	Обед														
76	Салат из моркови с курагой т/о	100		0,60	4,18	7,48	144,0	0,05	6,46	0	2,10	44,60	41,96	18,56	1,31
103	Суп картофельный с макаронными изд. и мясом кур	250		2,69	5,06	17,14	120,25	0,05	8,25	0,15	0,15	24,60	66,65	27,00	1,09
234	Котлета рыбная	100		14,37	11,00	15,00	127,50	0,025	0,60	0,01	0,00	57,50	2,00	15,37	0,50
302	Каша рассыпчатая. Гречневая	180		7,92	8,64	49,44	272,76	0,02	1,44	0,00	0,36	1,70	145,20	8,16	5,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,00	6,80	0,04	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,50	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	0,70	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого	900		31,12	30,26	134,96	940,59	1,35	23,55	23,75	4,29	156,1	364,77	105,9	10,61
	ИТОГО за день	1450		57,22	48,90	200,00	1593,29	1,64	40,69	24,13	5,79	681,2	753,61	153,6	18,73

Примечание:

Масса порции таб. 14 стр. 42. – Сборник Дели плюс. – 2017 г. Сборник тех. Нормативов, рецептур блюд для общеобраз. Учреждений – г. Пермь – 2008г.

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: Осеннее- зимний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
37	Каша молочная пшеничная	200		6,90	6,90	34,20	220,80	0,10	0,50	0,45	0,10	120,1	180,00	36,00	1,10
14	Бутерброд с маслом	40/10		6,44	17,50	39,56	225,00	0,07	0,00	0,00	0,50	171,2	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
	Фрукт сезонный	100		0,40	0,00	12,60	38,0	0,03	16,00	0,00	0,00	11,00	11,00	9,00	4,30
	Итого	550		13,74	24,40	96,36	521,80	0,24	16,50	0,45	0,60	318,6	354,84	61,50	7,19
	Обед														
73	Икра кабачковая т/о	100		2,08	9,13	14,50	148,46	0	19,81	0,00	0,10	52,25	0,00	16,01	0,66
82	Борщ на мясном бульоне со сметаной	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
268	Котлета мясная говяжья	100		23,5	17,60	15,60	238,75	0,03	4,00	0,05	2,00	17,80	21,37	6,60	0,10
202/20	Макаронные изделия отварные	180		6,90	0,10	37,19	185,99	0,07	0,018	0,00	1,50	6,84	183,60	25,20	0,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,00	6,80	0,04	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,50	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	0,70	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:	910		39,83	33,12	238,20	951,78	1,35	40,92	0,09	5,38	148,9	367,16	106,9	5,21
	ИТОГО за день	1460		53,57	57,52	334,56	1473,58	1,59	59,01	0,54	5,98	467,5	722,00	168,4	12,40

Примечание:

Масса порции таб. 14 стр. 42. – Сборник Дели плюс. – 2017 г. Сборник тех. Нормативов, рецептур блюд для общеобраз. Учреждений – г. Пермь – 2008г.

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: Осеннее- зимний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
27	Каша молочная манная	200		4,80	8,20	30,40	222,00	0,2	10,91	0,3	0,5	92,23	1,6	17,87	0,50
34	Бутерброд с повидлом	40/5/20		13,78	12,64	60,11	158,30	0,17	0,00	0,15	0,10	216,0	217,00	13,00	1,74
38	Какао	200		5,72	5,76	26,10	218,98	0,04	0,60	0,04	0,10	179,4	26,06	26,10	0,92
	Фрукт сезонный	100		0,4	0,00	12,60	38,00	0,03	16,00	0,00	0,00	11,00	11,00	9,00	4,30
	Итого	565		24,70	26,60	129,21	637,28	0,44	27,51	0,49	0,70	498,6	255,66	65,97	7,46
	Обед														
53	Салат из свеклы с зел. горошком т/о	100		0,16	4,18	7,48	99,51	0,05	9,80	0	0	27,93	41,96	18,56	1,3
104- 105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25		7,29	5,70	13,50	148,50	0,15	9,70	0,10	1,20	33,37	29,96	36,69	1,61
143	Жаркое по домашнему	250		30,97	16,62	20,7	391,35	0,00	8,71	0,00	0,90	31,10	33,37	65,70	4,03
388	Напиток из шиповника	200		0,40	0,20	15,72	75,76	0,01	100,0	0,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	15,80	78,48	0,50	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	0,70	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:	895		43,76	28,08	86,56	863,2	1,41	128,2	0,10	3,18	134,4	209,85	152,5	9,5
	ИТОГО за день	1460		68,46	54,68	215,77	1500,48	1,85	155,7	0,59	3,88	633,0	465,51	218,5	16,96

Примечание:

Масса порции таб. 14 стр. 42. – Сборник Дели плюс. – 2017 г. Сборник тех. Нормативов, рецептур блюд для общеобраз. Учреждений – г. Пермь – 2008г.

«Утверждаю»

Директор МОУ-ООШ с.Бородаевка

_____ Лымарь Н.В.

«_____» _____ 2022 года

Перспективное меню с 12 лет до 17 лет