

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осеннее- зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 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														
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 белокачанной капусты т/о	60		0,85	3,05	5,02	52,44	0,05	5,70	0,00	0,18	22,42	75,60	9,10	0,30
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	90		10,28	8,27	2,64	126,0	0,04	0,40	0,00	0,30	1,94	0,00	0,00	0,76
161	Пюре из гороха	150		17,58	8,5	40,99	291,09	0,	20,29	0	0,2	84,45	83,23	42,25	4,96
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:	820		36,06	26,11	219,56	848,11	1,34	43,48	0,04	2,46	180,8	321,02	110,4	9,52
	ИТОГО за день:	1370		57,52	58,47	337,12	1377,29	1,71	60,98	0,10	3,36	543,3	769,18	176,3	16,81

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 7 до 11 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	150		18,90	14,90	16,70	270,33	0,06	0,48	0,1	0,1	216,9	281,43	12,3	0,9
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	200		0,00	0,00	10,0	38,0	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	520		23,2	15,36	61,9	624,33	0,27	17,68	0,32	1,4	656,7	393,69	66,30	8,72
	Обед														
53	Салат из свеклы с зел. горошком т/о	60		0,10	2,51	4,49	59,71	0,03	5,88	0,00	0,00	16,76	25,18	11,14	0,79
102	Суп картофельный с фасолью на м/к бульоне	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	90		19,80	16,40	5,28	248,63	0,06	0,022	0,16	0,13	88,22	434,25	22,83	1,82
202- 203	Макаронные изделия отварные	150		5,80	0,08	31,00	155,00	0,06	0,02	0,00	1,30	5,70	153,00	21,00	0,80
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:	820		40,51	29,01	101,03	913,38	1,35	16,22	0,2	3,44	199,1	723,69	115,3	7,32
	ИТОГО за день	1340		63,71	44,37	162,93	1537,71	1,62	33,90	0,52	4,84	855,8	1117,38	181,6	16,04

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 7 до 11 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	150		12,45	6,06	20,18	157,50	0,08	0,5	0,15	0,9	40,05	75,60	6,25	0,80
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	500		25,01	29,32	98,44	639,48	0,22	16,50	0,15	1,40	238,6	248,44	31,75	6,89
	Обед														
63	Салат из припущ. моркови с курагой	60		0,40	2,51	4,49	86,40	0,03	3,88	0,00	1,30	26,76	25,18	11,14	0,79
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	150		3,20	5,20	22,89	153,60	0,00	21,75	0,00	0,50	18,00	180,01	33,20	1,20
234	Котлета рыбная	90		12,93	9,90	13,50	114,75	0,02	0,56	0,01	0	51,75	1,80	13,83	0,45
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:	820		24,25	21,83	100,83	722,33	0,73	41,24	0,05	3,79	148,2	383,65	121,6	5,71
	ИТОГО за день	1320		49,26	51,15	199,27	1361,81	0,95	57,74	0,20	5,19	386,8	632,09	153,4	12,60

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 7 до 11 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														
39	Вареники ленивые отварные с маслом и сахаром	200/30		22,90	24,60	25,10	312,10	0,00	0,80	0,00	1,80	168,4	185,00	23,40	0,90
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	500		32,52	30,82	73,80	809,08	0,18	2,00	0,22	3,10	595,8	286,26	68,40	4,42
	Обед														
73	Икра кабачковая т/о	60		1,25	5,48	8,70	89,08	0,00	11,89	0,00	0,60	31,35	0,00	9,61	0,40
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		27,53	7,47	21,95	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:	830		39,81	19,61	92,64	891,26	0,13	27,14	0,27	3,98	153,7	199,51	147,4	8,65
	ИТОГО за день	1330		72,33	50,43	166,44	1700,34	0,31	29,14	0,49	7,08	749,5	485,77	215,8	13,07

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 7 до 11 лет

№ реп.	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	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	0,5
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	4,0	0,04
	Итого	500		15,30	17,30	80,60	545,0	0,54	11,41	0,40	2,70	255,5	151,64	38,87	1,64
	Обед														
76	Салат из капусты с зел.горошком т/о	60		0,90	3,05	5,02	54,70	0,05	5,90	0,00	0,20	340,5	76,80	9,30	0,30
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	90		15,58	8,83	7,34	168,75	0,1	3,77	0,01	0,33	58,62	268,26	67,17	1,08
302	Каша рассыпчатая. Гречневая	150		6,60	7,20	41,20	227,30	0,02	1,20	0,00	0,60	1,42	121,00	6,80	4,50
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:	830		30,37	25,35	107,71	811,61	1,42	32,44	0,05	2,81	462,9	613,12	128,9	8,83
	ИТОГО за день	1330		45,67	42,65	188,31	1356,61	1,96	43,85	0,45	5,51	718,4	764,76	167,8	10,47

Примечание:

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

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Осеннее- зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 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	500		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	60		0,20	2,00	3,07	64,5	0,03	2,29	0,00	0,30	15,40	23,18	8,70	0,50
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	200/50		16,77	10,74	24,06	260,06	0,00	2,30	0,60	1,10	71,25	349,13	52,37	1,94
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:	830		27,06	21,64	90,38	719,20	1,24	110,4	0,83	3,28	166,7	555,05	127,3	7,03
	ИТОГО за день	1330		46,52	51,80	202,84	1421,98	1,48	127,5	1,32	3,35	648,4	935,91	210,9	15,10

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 7 до 11 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	150		14,27	22,16	2,65	241,20	0,10	0,25	0,25	0,98	114,2	260,5	19,50	2,94
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	520		24,29	28,38	63,95	776,18	0,31	17,45	0,47	2,28	544,6	372,76	73,50	10,76
	Обед														
23	Салат из капусты с зел. горошком т/о	60		0,90	3,05	5,02	54,70	0,05	5,90	0,00	0,20	340,5	76,80	9,30	0,30
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	150/90		15,60	20,30	43,00	301,50	0,05	9,10	0,00	1,60	38,30	78,60	18,00	0,90
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:	830		24,04	29,73	107,68	742,03	1,35	32,09	0,04	3,58	450,9	317,59	86,35	4,70
	ИТОГО за день	1350		48,33	58,11	171,63	1518,21	1,66	49,54	0,51	5,86	995,5	690,35	159,8	15,46

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 7 до 11 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	150		18,90	14,90	16,70	270,33	0,06	0,48	0,1	0,1	216,9	281,43	12,3	0,9
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	38,0	0,03	16,00	0,00	0,00	11,00	11,00	9,00	4,3
	Итого	520		23,20	15,36	61,90	624,33	0,27	17,08	0,28	1,30	492,2	367,67	44,20	7,84
	Обед														
76	Салат из моркови с курагой т/о	60		0,40	2,51	4,49	86,40	0,03	3,88	0,00	1,20	26,76	25,18	11,14	0,79
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	90		12,93	9,90	13,50	114,75	0,02	0,56	0,01	0	51,75	1,80	13,83	0,45
302	Каша рассыпчатая. Гречневая	150		6,60	7,20	41,20	227,30	0,02	1,20	0,00	0,60	1,42	121,00	6,80	4,50
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	820		26,16	26,05	121,99	824,78	1,32	20,69	0,20	3,63	132,2	323,59	95,57	9,14
	ИТОГО за день	1340		49,36	41,41	183,89	1449,11	1,59	37,77	0,48	4,93	624,4	691,26	139,7	16,98

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 7 до 11 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	60		1,25	5,48	8,70	89,08	0,00	11,89	0,00	0,60	31,35	0,00	9,61	0,40
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	90		21,15	15,86	14,06	214,87	0,03	3,60	0,04	1,80	16,08	19,23	5,96	0,1
202/20	Макаронные изделия отварные	150		5,80	0,08	31,00	155,00	0,06	0,02	0,00	1,30	5,70	153,00	21,00	0,80
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:	830		35,55	27,71	224,67	837,53	1,34	32,6	0,08	5,48	125,2	334,42	95,62	4,80
	ИТОГО за день	1580		49,29	52,11	321,03	1359,33	1,57	49,10	0,53	6,08	443,8	689,26	157,1	11,99

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 7 до 11 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	60		0,10	2,51	4,49	59,71	0,03	5,88	0,00	0,00	16,76	25,18	11,14	0,79
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	129,96	36,69	1,61
143	Жаркое по домашнему	250		27,53	7,47	21,95	391,35	0,00	8,71	0,00	0,90	31,10	3,37	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:	915		40,29	57,52	84,82	823,4	0,31	124,3	0,1	2,78	123,2	263,07	145,1	8,99
	ИТОГО за день	1480		64,99	84,12	214,03	1460,68	0,75	151,8	0,59	3,48	621,8	518,73	211,1	16,45

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 7 лет до 11 лет