

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор муниципального
бюджетного
общеобразовательного
учреждения «Новозилкинская
средняя общеобразовательная
школа»
И.В.Шалаева

« 10 » ИЮНЯ 2023 г.



Перспективное меню На 2022-2023 год возраст с 11-18 лет

Использованная литература: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для общеобразовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУВПО Пермская государственная медицинская академия имени Вагнера. Уральский региональный центр питания. Пермь 2008год

1 день с11до 18 лет

| Перецеп-турника | Наименование блюда | Выход,г. | Белки,г | Жиры,г | Углево-ды,г | Энерге тическая ценность, ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества,мг | | | |
|-----------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 102 | Каша "Дружба" | 205 | 6.56 | 8.33 | 35.09 | 241.11 | 0.07 | 0.3 | 0.03 | 0.14 | 65.22 | 94.41 | 23.62 | 0.52 |
| 381/1вариант/ | Бутерброд с повидлом или джемом | 60 | 1.72 | 4.2 | 32.9 | 176.3 | 0.04 | 0.84 | 0.02 | 0.33 | 12.4 | 39.4 | 12.58 | 1.14 |
| 301 | чай -заварка | 200 | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 0.2 | 0.15 | 0.02 |
| ПОЯС.ЗАПИСК | Хлеб ПШЕН.-РЖАНОЙ | 40 | 2.4 | 0.6 | 15.2 | 75.6 | 0.066 | 0 | 0 | 0 | 14.29 | 64.51 | 19.19 | 1.59 |
| | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак | | 10.68 | 13.13 | 83.19 | 493.01 | 0.176 | 1.14 | 0.05 | 0.47 | 92.21 | 198.52 | 55.54 | 3.27 |
| ОБЕД | | 505 | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Борщ из свежей капуста с картофелем консервированным тушеным мясом | 250 | 6.44 | 7.47 | 14.43 | 142.31 | 0.06 | 5.75 | 0.21 | 135 | 37.62 | 97.46 | 24.61 | 1.68 |
| 219 | каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11.64 | 7.24 | 60 | 351.74 | 0.32 | 0 | 0.04 | 0.64 | 20 | 219.16 | 131.14 | 4.4 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | | 27.89 | 113.79 | 0.03 | 1.22 | 0.18 | 1.68 | 49.5 | 44.53 | 32.03 | 1.02 |
| пояс.запис | Хлеб ПШЕН.-РЖАНОЙ | 60 | 3.6 | 0.9 | 22.83 | 113.4 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.15 | 77.42 | 23.03 | 1.91 |
| пояс.запис | Хлеб пшеничный | 75 | 5.25 | 1.43 | 31.13 | 158.25 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.15 | 77.42 | 23.03 | 1.91 |
| 202 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ и луком | 100 | 9.16 | 13.53 | 9.44 | 196.14 | 0.07 | 1.5 | 0.11 | 0.63 | 59.29 | 143.98 | 21.23 | 1.63 |
| | Итого за обед | 885 | 36.65 | 30.57 | 165.72 | 1075.63 | 0.66 | 8.47 | 0.54 | 137.95 | 200.71 | 659.97 | 255.07 | 12.55 |
| | Итого за день | | 47.33 | 43.7 | 248.91 | 1568.64 | 0.836 | 9.61 | 0.59 | 138.4 | 292.9 | 858.49 | 310.61 | 15.82 |

2 день с 11-18 лет

| Перецеп-турника | Наименование блюда | Выход,г. | Белки,г | Жиры,г | Углево-ды,г | Энерге-тическая ценность, ккал | Витамины,мг | | | | Минеральые вещества,мг | | | |
|-----------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 106 | Каша манная молочная вязкая | 205 | 6.53 | 7.03 | 38.78 | 244.92 | 0.09 | 0.91 | 0.04 | 0.72 | 94.23 | 102.24 | 17.82 | 0.54 |
| 381/1вариан | Бутерброд с повидлом или джемом | 60 | 1.72 | 4.2 | 32.9 | 176.3 | 0.04 | 0.84 | 0.02 | 0.33 | 12.4 | 39.4 | 12.58 | 1.14 |
| ПОЯС.ЗАП | Хлеб ПШЕН.-РЖАНОЙ | 40 | 2.4 | 0.6 | 15.2 | 75.6 | 0.066 | 0 | 0 | 0 | 14.29 | 64.51 | 19.19 | 1.59 |
| 301 | чай -заварка | 200 | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 0.2 | 0.15 | 0.02 |
| | Итого за завтрак | 505 | 10.65 | 11.83 | 86.88 | 496.82 | 0.196 | 1.75 | 0.06 | 1.05 | 121.22 | 206.35 | 49.74 | 3.29 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 66 | Щи из свежей капусты с карто-фелем и тушенным консерви-рованным мясом | 250 | 5.06 | 6.01 | 8.39 | 105.22 | 0.04 | 15.024 | 0.168 | 1.1 | 46.344 | 70.86 | 19.36 | 1.016 |
| 212 | птица отварная С МАСЛОМ | 100 | 26.02 | 26.02 | 1.38 | 346.68 | 0.1 | 1.38 | 0.185 | 0.8 | 27.78 | 242.57 | 27.78 | 2.35 |
| 227 | макароны отварные | 200 | 5.26 | 7.06 | 54.18 | 301.06 | 0.12 | 0 | 0.04 | 1.32 | 17.46 | 73.73 | 27.58 | 1.54 |
| 246 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ | 60 | 0.66 | 0.12 | 2.75 | 13.8 | 0.036 | 15 | 0.084 | 0.42 | 8.4 | 15.6 | 12 | 0.54 |
| 293 | СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 2 | 0.2 | 5.8 | 36 | 0.02 | 4 | 0 | 0.2 | 14 | 14 | 8 | 2.8 |
| ПОЯСН.ЗАПИ | Хлеб пшеничный | 75 | 5.25 | 1.43 | 31.13 | 158.25 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.15 | 77.42 | 23.03 | 1.91 |
| | Итого за обед | 950 | 45.85 | 40.84 | 132.65 | 1077.2 | 0.406 | 35.404 | 0.477 | 3.84 | 141.034 | 512.66 | 117.75 | 10.186 |
| | Итого за день | | 45.85 | 40.84 | 132.7 | 1077.2 | 0.406 | 35.404 | 0.477 | 3.84 | 141.33 | 512.86 | 117.9 | 10.206 |

Здень 11-18 лет

| Перецеп-турника | Наименование блюда | Выход,г. | Белки,г | Жиры,г | Углево-ды,г | Энерге-тическая ценность, ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества,мг | | | |
|-----------------|-----------------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 53 | СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕ | 205 | 6.98 | 7.65 | 24.66 | 195.1 | 0.19 | 1.39 | 0.05 | 0.56 | 148.69 | 202.23 | 49.76 | 1.3 |
| 379/1 вар./ | ХЛЕБ | 40 | 1.7 | 15.1 | 10.26 | 183.6 | 0.04 | 0 | 0.09 | 0.48 | 11.8 | 37.6 | 9.5 | 0.82 |
| 300 | Чай с сахаром,вареньем медом | 200 | 0.12 | | 12.04 | 48.64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.45 | 2 | 1.5 | 0.25 |
| | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | | | | | | | | | | | | | |
| | итого | 445 | 8.8 | 22.75 | 46.96 | 427.34 | 0.23 | 1.39 | 0.14 | 1.04 | 163.94 | 241.83 | 60.76 | 2.37 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2.34 | 3.889 | 38.61 | 98.79 | 0.1 | 8.41 | 0.24 | 0.24 | 18.43 | 59.12 | 22.52 | 0.8 |
| 211 | Плов из отварной птицы | 210 | 37.2 | 45.33 | 41.05 | 747.09 | 0.17 | 2.1 | 1.16 | 1.66 | 54.1 | 396.06 | 96.06 | 3.58 |
| 16 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0.72 | 10.06 | 2.48 | 103.46 | 0.03 | 9.1 | 0.01 | 4.49 | 20.93 | 38.42 | 12.74 | 0.55 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов медом | 200 | 0.56 | | 27.89 | 113.79 | 0.03 | 1.22 | 0.18 | 1.68 | 49.5 | 44.53 | 32.03 | 1.02 |
| ПОЯС.ЗАП | Хлеб ПШЕН.-РЖАНОЙ | 40 | 2.4 | 0.6 | 15.2 | 75.6 | 0.066 | 0 | 0 | 0 | 14.29 | 64.51 | 19.19 | 1.59 |
| пояс.запис | Хлеб ржаной | 60 | 3.6 | 0.9 | 22.83 | 113.4 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.15 | 77.42 | 23.03 | 1.91 |
| | Итого за обед | 860 | 46.82 | 60.779 | 148.06 | 1252.13 | 0.49 | 20.83 | 1.59 | 8.07 | 174.4 | 680.06 | 205.57 | 9.45 |
| | Итого за день | | 55.62 | 83.529 | 195.02 | 1679.47 | 0.72 | 22.22 | 1.73 | 9.11 | 338.34 | 921.89 | 266.33 | 11.82 |

4день 11-18 лет

| №рецеп- турника | Наименование блюда | Выход,г. | Белки,г | Жиры,г | Углево- ды,г | Энерге- тическая ценность, ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества,мг | | | |
|--------------------|--|----------|---------------|--------------|-----------------|--|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------------------|------------|---------------|---------------|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 114 | Каша рисовая молоч- ная жидкая | 205 | 5.12 | 6.62 | 32.61 | 210.13 | 0.07 | 1.39 | 0.05 | 0.17 | 131.85 | 143.7 | 30.36 | 0.44 |
| 376 | Бутерброд с сыром | 45 | 6.62 | 9.48 | 10.06 | 152 | 0.05 | 0.14 | 0.08 | 0.45 | 198.2 | 169.1 | 19.43 | 0.97 |
| 294 | Чай с лимоном | 200 | 0.07 | 0.01 | 15.31 | 61.62 | 0 | 2.8 | 0 | 0.01 | 6.25 | 3.54 | 2.34 | 0.29 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого | 450 | 11.81 | 16.11 | 57.98 | 423.75 | 0.12 | 4.33 | 0.13 | 0.63 | 336.3 | 316.4 | 52.13 | 1.7 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами мясом | 250 | 6.66 | 9.1 | 20.44 | 258.41 | 0.15 | 7.8 | 0.21 | 1.54 | 56.25 | 137.9 | 41.5 | 1.42 |
| 241 | Картофельное пюре | 200 | 4.266 | 8.08 | 31.07 | 213.95 | 0.187 | 7.186 | 0.067 | 0.026 | 53.28 | 117.4 | 37.11 | 1.346 |
| 191 | МЯСО ТУШЕННОЕ | 100 | 17.5 | 6.1 | 2.99 | 136.51 | 0.05 | 1.2 | 0.08 | 4.86 | 11.26 | 143.6 | 18.36 | 2.3 |
| 23 | салат из свеклы отварной | 100 | 1.43 | 5.09 | 9.5 | 75.35 | 0.01 | 1.9 | 0 | 2.3 | 31.65 | 36.88 | 18.82 | 1.2 |
| пояс.запис | Хлеб пшеничный | 75 | 5.25 | 1.43 | 31.13 | 158.25 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.15 | 77.42 | 23.03 | 1.91 |
| ПОЯС.ЗАП | Хлеб ПШЕН.-РЖАНОЙ | 40 | 2.4 | 0.6 | 15.2 | 75.6 | 0.066 | 0 | 0 | 0 | 14.29 | 64.51 | 19.19 | 1.59 |
| 284 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 200 | 0.25 | 0.25 | 25.35 | 104.07 | 0.02 | 7.8 | 0 | 0.11 | 11.4 | 7.04 | 5.34 | 1.2 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за обед | 965 | 31.096 | 21.55 | 115.24 | 763.73 | 0.42 | 18.09 | 0.147 | 7.3 | 139 | 447 | 121.85 | 9.546 |
| | Итого за день | | 42.906 | 37.66 | 173.22 | 1187.48 | 0.54 | 22.42 | 0.277 | 7.93 | 475.3 | 763 | 173.98 | 11.246 |

5 день с 11-18 лет

| №рецеп-турника | Наименование блюда | Выход,г. | Белки,г | Жиры,г | Углево-ды,г | Энерге-тическая ценность, ккал | Витамины,мг | | | | Минеральые вещества,мг | | | |
|----------------|--|----------|---------|--------|-------------|--------------------------------|-------------|-------|------|-------|------------------------|--------|--------|-------|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 112 | Каша пшеничная молочная жидкая | 205 | 6.04 | 7.27 | 34.29 | 227.16 | 0.21 | 1.31 | 0.05 | 0.17 | 133.11 | 185.42 | 47.34 | 1.21 |
| 381/1вариан | Бутерброд с повидлом или джемом | 60 | 1.72 | 4.2 | 32.9 | 176.3 | 0.04 | 0.84 | 0.02 | 0.33 | 12.4 | 39.4 | 12.58 | 1.14 |
| 301 | чай -заварка | 200 | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 0.2 | 0.15 | 0.02 |
| ПОЯС.ЗАП | Хлеб ПШЕН.-РЖАНОЙ | 40 | 2.4 | 0.6 | 15.2 | 75.6 | 0.066 | 0 | 0 | 0 | 14.29 | 64.51 | 19.19 | 1.59 |
| 89 | яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 10.4 | 45 | 0.03 | 10 | 0.01 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| | итого | 605 | 10.56 | 12.47 | 92.79 | 524.06 | 0.346 | 12.15 | 0.08 | 0.7 | 176.1 | 300.53 | 88.26 | 6.16 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Борщ из свежей капуста с картофелем консервированным тушеным мясом | 250 | 6.44 | 7.47 | 14.43 | 142.31 | 0.06 | 5.75 | 0.21 | 135 | 37.62 | 97.46 | 24.61 | 1.68 |
| 227 | макароны отварные | 200 | 5.26 | 7.06 | 54.18 | 301.06 | 0.12 | 0 | 0.04 | 1.32 | 17.46 | 73.73 | 27.58 | 1.54 |
| 269 | какао с молоком | 200 | 3.77 | 3.93 | 25.95 | 153.92 | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0.01 | 124.44 | 109.65 | 26.75 | 0.82 |
| 202 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ("ЕЖИКИ") | 100 | 9.16 | 13.53 | 9.44 | 196.14 | 0.07 | 1.5 | 0.11 | 0.63 | 59.29 | 143.98 | 21.23 | 1.63 |
| 30 | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0.085 | 5.08 | 3.31 | 61.5 | 0.02 | 5.5 | 0 | 2.31 | 23.05 | 28 | 13.3 | 0.6 |
| | Итого за обед | 850 | 24.72 | 37.07 | 107.3 | 854.93 | 0.31 | 14.05 | 0.38 | 139.3 | 261.86 | 452.82 | 113.47 | 6.27 |
| | Итого за день | 1455 | 35.28 | 49.54 | 200.1 | 1378.99 | 0.66 | 26.2 | 0.46 | 140 | 437.96 | 753.35 | 201.73 | 12.43 |

бдень 11-18 лет

| Перецеп-турника | Наименование блюда | Выход,г. | Белки,г | Жиры,г | Углево-ды,г | Энерге-тическая ценность, ккал | Витамины,мг | | | | Минеральые вещества,мг | | | |
|-----------------|---|----------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mq | Fe |
| 112 | Каша пшеничная молочная жидкая | 205 | 6.04 | 7.27 | 34.29 | 227.16 | 0.21 | 1.31 | 0.05 | 0.17 | 133.11 | 185.42 | 47.34 | 1.21 |
| 300 | Чай с сахаром,вареньем медом | 200 | 0.12 | | 12.04 | 48.64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.45 | 2 | 1.5 | 0.25 |
| 319 | Сдоба обыкновенная | 60 | 4.71 | 3.67 | 35.3 | 193 | 0.08 | 0 | 0.02 | 0.72 | 12.59 | 45.86 | 7.89 | 0.64 |
| ПОЯС.ЗАПИСКА | Хлеб ПШЕН.-РЖАНОЙ | 40 | 2.4 | 0.6 | 15.2 | 75.6 | 0.066 | 0 | 0 | 0 | 14.29 | 64.51 | 19.19 | 1.59 |
| | итого | 505 | 13.27 | 11.54 | 96.83 | 544.4 | 0.356 | 1.31 | 0.07 | 0.89 | 163.44 | 297.79 | 75.92 | 3.69 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Суп картофельный с крупой икон-сервир.тушен.мясом | 250 | 6.67 | 7.16 | 21.98 | 177.98 | 0.12 | 8.35 | 0.25 | 1.46 | 21.28 | 133.03 | 32.15 | 1.62 |
| | мясом | | | | | | | | | | | | | |
| 246 | СВЕЖИЙ ПОМИДОР НАРЕЗКА | 100 | 1.1 | 0.2 | 4.58 | 23 | 0.006 | 25 | 0.13 | 0.7 | 14 | 26 | 20 | 0.9 |
| 219 | каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11.64 | 7.24 | 60 | 351.74 | 0.32 | 0 | 0.04 | 0.64 | 20 | 219.16 | 131.14 | 4.4 |
| 212 | Птица отварная с маслом | 100 | 26.02 | 26.02 | 1.38 | 346.68 | 0.1 | 1.385 | 0.19 | 0.8 | 29.85 | 237 | 29.85 | 1.75 |
| ПОЯСН.ЗАПИСКА | Хлеб пшеничный | 75 | 5.25 | 1.43 | 31.13 | 158.25 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.15 | 77.42 | 23.03 | 1.91 |
| 286 | кофейный напиток | 200 | 2.79 | 3.19 | 19.71 | 118.63 | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0.05 | 123.39 | 93.96 | 18 | 0.25 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | 925 | 53.47 | 45.24 | 138.8 | 1176.28 | 0.68 | 36 | 0.6 | 3.65 | 225.67 | 786.6 | 254.17 | 10.83 |
| | Итого за день | | 66.74 | 56.78 | 235.6 | 1720.68 | 1.03 | 37.3 | 0.7 | 4.54 | 389.11 | 1084 | 330.09 | 14.52 |

7 день 11-18 лет

| Перецеп-турника | Наименование блюда | Выход,г. | Белки,г | Жиры,г | Углево-ды,г | Энерге-тическая ценность, ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества,мг | | | |
|-----------------|--|----------|---------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 141 | Запеканка из творога | 200 | 29.22 | 12.11 | 29.1 | 342.23 | 0.09 | 0.7 | 0.09 | 0.6 | 244.9 | 338.98 | 40.11 | 1.35 |
| 379/1 вар./ | ХЛЕБ | 50 | 2.12 | 18.87 | 12.82 | 229.5 | 0.04 | 0 | 0.09 | 0.48 | 11.8 | 37.6 | 9.5 | 0.82 |
| 294 | Чай с лимоном | 200 | 0.07 | 0.01 | 15.31 | 61.62 | | 2.8 | | 0.01 | 6.25 | 3.54 | 2.34 | 0.29 |
| 281 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИР. | 150 | 0.47 | 0 | 60.22 | 117.92 | 0.022 | 6 | 0.05 | 0.66 | 25.41 | 5055 | 13.88 | 1.612 |
| | итого | 600 | 31.88 | 30.99 | 117.45 | 751.27 | 0.152 | 9.5 | 0.23 | 1.75 | 288.4 | 5435.1 | 65.83 | 4.072 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Суп картофельный с крупой и консервированным тушеным мясом | 250 | 6.67 | 7.16 | 21.98 | 177.98 | 0.12 | 8.35 | 0.25 | 1.46 | 21.28 | 133.03 | 32.15 | 1.62 |
| 172 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | | | | | | | | | | | | |
| 225 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 200 | 4.266 | 8.08 | 31.07 | 213.95 | 0.187 | 7.186 | 0.07 | 0.026 | 53.28 | 117.4 | 37.11 | 1.346 |
| 23 | салат из свеклы отварной | 100 | 1.43 | 5.09 | 9.5 | 75.35 | 0.01 | 1.9 | 0 | 2.3 | 31.65 | 36.86 | 18.82 | 1.2 |
| 293 | СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 2 | 0.2 | 5.8 | 36 | 0.02 | 4 | 0 | 0.2 | 14 | 14 | 8 | 2.8 |
| пояс.запис | Хлеб пшеничный | 75 | 5.25 | 1.43 | 31.13 | 158.25 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.15 | 77.42 | 23.03 | 1.91 |
| пояс.запис | Хлеб ПШЕН.-РЖАНОЙ | 40 | 2.4 | 0.6 | 15.2 | 75.6 | 0.066 | 0 | 0 | 0 | 14.29 | 64.51 | 19.19 | 1.59 |
| | Итого за обед | 965 | 22.016 | 22.56 | 114.7 | 737.13 | 0.493 | 21.44 | 0.3 | 3.986 | 152 | 443.2 | 138.3 | 10.466 |
| | Итого за день | | 53.896 | 53.55 | 232.1 | 1488.4 | 0.645 | 30.94 | 0.5 | 5.736 | 440 | 5878 | 204.1 | 14.538 |

8день 11-18 лет

| №рецеп-турника | Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углево-ды,г | Энерге-тическая ценность, ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества,мг | | | |
|----------------|---------------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|--------------|----------------|---------------|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 52 | суп молочный с крупой | 250 | 6.18 | 7.58 | 23.238 | 185.68 | 0.08 | 1.14 | 0.05 | 0.1 | 212 | 184.5 | 33.26 | 0.36 |
| 381/1вариан | Бутерброд с повидлом или джемом | 60 | 1.72 | 4.2 | 32.9 | 176.3 | 0.04 | 0.84 | 0.02 | 0.33 | 12 | 39.4 | 12.58 | 1.14 |
| 301 | чай | 200 | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 0.2 | 0.15 | 0.02 |
| ПОЯС.ЗАП | Хлеб ПШЕН.-РЖАНОЙ | 40 | 2.4 | 0.6 | 15.2 | 75.6 | 0.066 | 0 | 0 | 0 | 14.3 | 64.51 | 19.19 | 1.59 |
| | итого | 550 | 10.3 | 12.38 | 71.338 | 437.58 | 0.186 | 1.98 | 0.07 | 0.43 | 239 | 288.6 | 65.18 | 3.11 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Суп с крупой и рыбной консервой сайра | 200 | 4.976 | 6.568 | 14.712 | 136.784 | 0.012 | 6.24 | 0.168 | 1.232 | 45.8 | 109.1 | 33.464 | 1.192 |
| 235 | капуста тушеная | 200 | 5.24 | 6.46 | 26.9 | 174.32 | 0.05 | 34.11 | 0.1 | 0.2 | 57.5 | 47.67 | 19.82 | 0.91 |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0.72 | 10.08 | 3 | 103.6 | 0.03 | 9.1 | 0.01 | 4.49 | 20.9 | 38.42 | 12.74 | 0.55 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | 13.43 | 12.48 | 211.59 | 0.03 | 1.22 | 0.18 | 1.68 | 49.5 | 44.53 | 32.03 | 1.02 |
| пояс.запис | Хлеб пшеничный | 75 | 5.25 | 1.43 | 31.13 | 158.25 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.2 | 77.42 | 23.03 | 1.91 |
| пояс.запис | Хлеб ПШЕН.-РЖАНОЙ | 40 | 2.4 | 0.6 | 15.2 | 75.6 | 0.066 | 0 | 0 | 0 | 14.3 | 64.51 | 19.19 | 1.59 |
| 202 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ("ЕЖИКИ") | 100 | 9.16 | 13.53 | 9.44 | 196.14 | 0.07 | 1.5 | 0.11 | 0.63 | 59.3 | 144 | 21.23 | 1.63 |
| | Итого за обед | 915 | 28.306 | 52.098 | 112.86 | 1056.28 | 0.35 | 52.2 | 0.57 | 8.23 | 264 | 526 | 161.504 | 8.802 |
| | Итого за день | | 38.606 | 64.478 | 184.2 | 1493.86 | 0.53 | 54.2 | 0.64 | 8.66 | 504 | 814 | 226.684 | 11.912 |

9 день 11-18 лет

| Рецептурника | Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углево-ды,г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества,мг | | | |
|--------------|------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 114 | Каша рисовая молоч,жидкая | 205 | 5.12 | 6.62 | 32.61 | 210.13 | 0.07 | 1.39 | 0.05 | 0.17 | 131.85 | 143.73 | 30.36 | 0.44 |
| 365 | масло сливоч.порциями | 10 | 0.1 | 7.2 | 0.1 | 66 | 0 | 0 | 0.05 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0.05 | 0.02 |
| 300 | Чай с сахаром,вареньем медом | 200 | 0.12 | | 12.04 | 48.64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.45 | 2 | 1.5 | 0.25 |
| пояс.запис | Хлеб пшеничный | 75 | 5.25 | 1.43 | 31.13 | 158.25 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.15 | 77.42 | 23.03 | 1.91 |
| 318 | СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ | 155 | 27.12 | 5.24 | 44.67 | 242.1 | 66 | 0 | 0 | 0.05 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0.05 |
| | итого | 645 | 37.71 | 20.49 | 120.55 | 725.12 | 66.16 | 1.39 | 0.1 | 0.32 | 154.95 | 228.55 | 57.94 | 2.67 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | СУП ПОЛЕВОЙ | 250 | 3.75 | 3.29 | 16.84 | 111.94 | 0.08 | 4.25 | 0.22 | 0.31 | 14.38 | 51.92 | 15.89 | 0.72 |
| 211 | Плов из отварной птицы | 210 | 37.2 | 45.33 | 41.05 | 747.09 | 0.17 | 2.1 | 1.16 | 1.66 | 54.1 | 396.06 | 96.06 | 3.58 |
| 229 | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100 | 3.13 | 3.29 | 6.99 | 77.88 | 0.12 | 10.9 | 0.05 | 0.22 | 21.8 | 67.59 | 22.89 | 0.76 |
| 301 | чай -заварка | 200 | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 0.2 | 0.15 | 0.02 |
| пояс.запис | Хлеб пшеничный | 75 | 5.25 | 1.43 | 31.13 | 158.25 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.15 | 77.42 | 23.03 | 1.91 |
| пояс.запис | Хлеб ПШЕН.-РЖАНОЙ | 40 | 2.4 | 0.6 | 15.2 | 75.6 | 0.066 | 0 | 0 | 0 | 14.29 | 64.51 | 19.19 | 1.59 |
| | Итого за обед | 875 | 51.73 | 53.94 | 111.2 | 1170.76 | 0.526 | 17.25 | 1.43 | 2.19 | 122 | 657.7 | 177.21 | 8.58 |
| | Итого за день | | 89.44 | 74.43 | 231.8 | 1895.88 | 66.686 | 18.64 | 1.53 | 2.51 | 277 | 886.25 | 235.15 | 11.25 |

10 день 11-18 лет

| Нерецептурника | Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углево-ды,г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества,мг | | | |
|----------------|---|------------|---------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 102 | Каша "Дружба" | 205 | 6.56 | 8.33 | 35.09 | 241.11 | 0.07 | 0.3 | 0.03 | 0.14 | 65.22 | 94.41 | 23.62 | 0.52 |
| 381/1вариант | Бутерброд с повидлом или джемом | 60 | 1.72 | 4.2 | 32.9 | 176.3 | 0.04 | 0.84 | 0.02 | 0.33 | 12.4 | 39.4 | 12.58 | 1.14 |
| 301 | чай -заварка | 200 | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 0.2 | 0.15 | 0.02 |
| ПОЯС.ЗАП | Хлеб ПШЕН.-РЖАНОЙ | 40 | 2.4 | 0.6 | 15.2 | 75.6 | 0.066 | 0 | 0 | 0 | 14.29 | 64.51 | 19.19 | 1.59 |
| | итого | 505 | 10.68 | 13.13 | 83.19 | 493.01 | 0.176 | 1.14 | 0.05 | 0.47 | 92.21 | 198.52 | 55.54 | 3.27 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | 71 Суп картофельный с крупой и рыбными консервами мясом | 250 | 6.66 | 9.1 | 20.44 | 258.41 | 0.15 | 7.8 | 0.21 | 1.54 | 56.25 | 137.91 | 41.5 | 1.42 |
| | 227 макароны отварные | 200 | 5.26 | 7.06 | 54.18 | 301.06 | 0.12 | 0 | 0.04 | 1.32 | 17.46 | 73.73 | 27.58 | 1.54 |
| | 202 ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ("ЕЖИКИ") | 100 | 9.16 | 13.53 | 9.44 | 196.14 | 0.07 | 1.5 | 0.11 | 0.63 | 59.29 | 143.98 | 21.23 | 1.63 |
| | 232 икра кабачковая | 50 | 0.682 | 2.61 | 3.68 | 39.32 | 0.05 | 16.75 | 0.005 | 2.35 | 32.22 | 33.84 | 14.69 | 0.87 |
| пояс.запис | Хлеб пшеничный | 75 | 5.25 | 1.43 | 31.13 | 158.25 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.15 | 77.42 | 23.03 | 1.91 |
| пояс.запис | Хлеб ПШЕН.-РЖАНОЙ | 40 | 2.4 | 0.6 | 15.2 | 75.6 | 0.066 | 0 | 0 | 0 | 14.29 | 64.51 | 19.19 | 1.59 |
| | Итого за обед | | 29.412 | 34.33 | 134.07 | 1028.78 | 0.546 | 26.05 | 0.365 | 5.84 | 196.66 | 531.39 | 147.22 | 8.96 |
| | Итого за день | | 40.092 | 47.46 | 217.26 | 1521.79 | 0.722 | 27.19 | 0.415 | 6.31 | 288.87 | 729.91 | 202.76 | 12.23 |

Итого за 10 дней

Кол-во белков жтров,углеводов ккал.

на 1 учащегося с1.09.2021по31.05.22

| Белки | Жиры | Углево-ды | Ккал |
|----------------|----------------|---------------|------------------|
| 515.755 | 551.967 | 2050.9 | 15012.394 |
| 51.5755 | 55.1967 | 205.09 | 1501.24 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ПЕРСПЕКТИВНОМУ МЕНЮ
НА 2022 -2023 ГОД ПО МБОУ НОВОЖИЛКИНСКАЯ СОШ

В МБОУ "Новожилкинская СОШ" двухразовое питание для учащихся.

Для составления меню использовалась Сбрник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "пермская государственная медицинская академия"им.акад.Е.А.Вагнера Уралский региональный центр питания.Пермь 2008г.

Используется :творог классический от 9% жирности.

Молоко Производитель СХАО "Белореченское"

Яйцо, яичный порошок

Филе минтая горбуша красная

сметана 15%

соль йодированная

фарш говяжий, мясо говядина

Хлеб ржаной Производитель СХАО "Белореченское" Состав продукта:мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая.мука ржаная хлебопекарная обдирная,сыворотка молочная,сахар-песок,солодовыйэкстракт,соль поваренная пищевая,маргарин,дрожжи хлебопекарные,комплексная пищевая добавка.Пищевая ценность в 100гр продукта:белки-6,0г жиры-1,5гр, углеводы-38,0гр. Энергетическая ценность(калорийность)791 кДж(189 ккал)

Хлеб пшеничный. Производитель СХАО "Белореченское" Состав продукта: мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая,сыворотка молочная,маргарин,сольповаренная пищевая,дрожжи хлебопекарные,сахар-песок, комплексная пищевая добавка-улучшитель хлебопекарный.Пищевая ценность в 100гр. Белки -7гр,жиры- 1,9гр, углеводы - 41,5г.Энергетическая ценность(калорийность)-883кДж(211 ккал)

блины изготавливаются из яичного порошка

омлет изготавливается из яичного порошка.

Выпечка и кондитерские изделия промышленной выработки

хлеб промышленной выработки

Директор школы:

И.В.ШАЛАМОВА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
ПО МБОУ НОВОЖИЛКИНСКАЯ СОШ

МБОУ НОВОЖИЛКИНСКАЯ СОШ - 5ТИ ДНЕВНАЯ УЧЕБНАЯ НЕДЕЛЯ.
ВТОРАЯ СМЕНА -НЕТ
ПРОДЛЕНКА - НЕТ