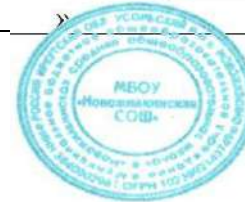


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального
Бюджетного
общеобразовательного
учреждения «Новожилкинская
средняя общеобразовательная
школа»

И.В.Шаламова _____

«_» _____ 2020г.



**Перспективное меню
На 2021-2022 учебный год для детей с 7-18 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 2008г

1 день с7 до 11 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
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	0.51
366	Сыр	10	2.32	3.32	0	33.1	0.2	0	0	0.12	3.9	27.8	4.45	0.55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
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
	фрукт	100	0.28	0.279	27.15	112.64	0.03	4.6	0	0.24	14.84	11.09	8.66	1.86
	Итого за завтрак		12.43	11.229	97.61	547.04	0.41	8.31	0.04	1.09	136.37	222.09	56.3	5.12
ОБЕД														
66	Щи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом и сметаной	200	5.06	6.01	8.39	105.22	0.04	15.024	0.168	1.1	46.344	70.86	19.36	1.016
241	Картофельное пюре	150	3.2	6.06	23.3	160.46	0.14	5.39	0.05	0.2	39.96	88.05	27.83	1.01
213	Птица тушенная	100	15.7	9.4	3.3	169	0.18	1.99	0.09	0.47	20.9	165.9	20.9	1.23
280	Компот из плодов или ягод сушен	200	0.33		22.66	91.98	0.02	5.6	0	0.11	9.41	6.16	5.04	1.28
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.35	111.95	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
30	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.051	3.05	5.296	38.43	0.013	3.43	0	1.443	14.4	17.5	8.31	0.375
	Итого за обед		30.881	25.44	102.666	771.8	0.573	31.434	0.308	3.323	165.314	503.31	127.5	8.731
	Итого за день		43.311	36.669	200.28	1318.84	0.983	39.744	0.348	4.413	301.684	725.4	183.8	13.851

2 день с 7 лет до 11 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 с вареньем	100	15.378	6.37	16.315	180.12	0.05	0.368	0.05	0.315	129.91	178.41	21.11	0.71
301	чай	200					0	0	0	0	0.3	0.2	0.15	0.02
139	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	яйцо отварное	1шт/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
	итого		23.688	11.56	32.965	337.68	0.17	0.368	0.15	0.555	169.36	332.83	49.09	3.64
ОБЕД														
68	Рассольник "Ленинградский" с консервированным тушеным мясом и сметаной	200	5.48	6.5	15.05	139.54	0.096	6.22	0.168	1.12	23.56	93.24	26.16	1.27
172	Рыба тушеная в томате с овощами	90	9.333	5.161	4.827	103.05	0.072	1.606	0.327	2.7	22.177	134.87	243	0.594
13	салат из моркови и изюма	80	0.976	0.064	19.28	90.52	0.048	4.6	1.2	0.296	25.08	45.23	26.98	0.736
224	Рис отварной	150	3.89	5.09	40.28	225.18	0.03	0	0.03	0.29	5.51	74.93	24.33	0.5
274	Кисель из концентрата ягодного или плодового	200	1.6	0	29.02	116.19	0	0	0	0	9.9	18.48	0	0.03
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.35	111.95	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Итого за обед		29.419	17.735	177.197	997.38	0.18	12.426	1.725	4.406	130.427	540.07	366.5	6.98
	Итого за день		53.107	29.295	210.16	1335.06	0.35	12.794	1.875	4.961	299.79	872.9	416	10.62

Здень с 7лет до 11 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
109	Каша овсянная из из "Геркулеса" жидкая	205	6.33	8.9	25.49	207.38	0.19	1.39	0.05	0.56	148.69	202.23	49.76	1.3
379/1 вар./	Бутерброд с маслом	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
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	итого		11.38	24.59	64.16	534.38	0.32	1.39	0.14	1.04	181.1	319.25	83.79	4.28
обед														
45	Суп картофельный с с бобовыми	200	1.872	3.111	30.888	79.032	0.08	6.728	0.192	0.192	14.744	47.296	18.016	0.64
227	Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.295	35.329	211.1	0.09	0	0.03	0.99	13.095	55.275	20.685	1.155
205	Сосиски,сардельки, колбаса отварные	80	7.061	17.11	1.675	191.72	0.138	0	0.021	0.426	19.2	110.624	12.725	1.354
16	Салат из свежих огурцов	80	0.576	8.064	2.4	82.88	0.024	7.28	0.008	3.592	16.744	30.736	10.192	0.44
299	чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.35	111.95	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Итого за обед		21.689	34.5	122.05	820.082	0.512	14.01	0.251	5.2	101.5	400.77	109.2	7.659
	Итого за день		33.069	59.09	186.21	1354.46	0.832	15.4	0.391	6.24	282.6	720.02	193	11.939

4 день с7 лет до 11 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
114	Каша рисовая молочная 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
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
	сок натуральный	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	итого		17.04	16.9	80.15	554.51	0.23	8.33	0.13	0.83	367.45	407.79	83.16	6.41
ОБЕД														
70	Суп картофельный с крупой иконсервир.тушен.мясом	200	5.336	5.728	17.584	142.384	0.096	6.68	0.2	1.168	17.024	106.42	25.72	1.296
21	Салат из свежих помидор и перца	80	0.848	8.08	2.976	88.592	0.04	46.648	0.136	4.056	16.8	17.488	12.304	0.6
241	Картофельное пюре	150	3.2	6.2	23.3	160.46	0.11	4.04	0.04	0.01	29.97	66.04	20.87	0.8
209	Котлеты,биточки,шницели припущенные	90	13.218	14.94	90.27	209.349	0.072	1.127	0.072	0.0576	15.012	118.36	16.42	1.32
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.35	111.95	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
289	напиток из шиповника	200	0.68	0	21.01	46.87	0.01	130	0.09	0.34	6.05	1.6	1.6	0.31
	Итого за обед		29.822	35.868	194.86	854.365	0.508	188.5	0.538	5.632	119.156	464.75	122.974	8.146
	Итого за день		46.862	52.768	275.01	1408.88	0.738	196.83	0.668	6.462	486.606	872.54	206.134	14.556

5 день

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
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	200					0	0	0	0	0.3	0.2	0.15	0.02
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	фрукты	100	0.28	0.279	27.15	112.64	0.03	4.6	0	0.24	14.84	11.09	8.66	1.86
	итого		11.79	13.399	111.51	624.81	0.23	5.74	0.05	0.71	109.91	222.52	68.04	5.45
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	45.84	109.088	33.464	1.192
219	каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.43	45	263.81	0.024	0	0.03	0.48	15	164.37	98.355	3.3
189	котлеты,биточки,шницели	90	9.612	10.548	5.166	159.08	0.072	0	0.045	0.585	11.808	122.78	18.963	1.935
30	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.051	3.05	5.296	38.43	0.013	3.43	0	1.443	14.4	17.5	8.31	0.375
272	кефир,ацидофилин.простокваша,ряженка	200	5.6	6.38	8.18	112.52	0.08	1.4	0.04	0	240.01	180.01	28	0.2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.35	111.95	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Итого за обед		35.509	32.896	118.07	917.334	0.381	11.07	0.283	3.74	361.4	748.6	233.2	10.822
	Итого за день		47.299	46.295	229.58	1542.144	0.611	16.81	0.333	4.45	471.3	971.1	301.2	16.272

бдень 7-11 лет

Нерецеп-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	205	6.04	7.27	25.72	170.37	0.21	1.31	0.05	0.17	133.11	185.42	47.34	1.21
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
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
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	итого		14.05	11.54	92.7	519.75	0.38	4.11	0.07	0.9	169.1	312.24	80.6	4.05
ОБЕД														
67	Борщ из свежей капуста с консервированным тушеным мясом	200	5.152	5.976	11.544	113.85	0.048	4.6	0.168	1.08	30.096	77.968	19.688	1.272
18	салат из свежих помидор и огурцов	80	0.78	4.104	3.63	52.65	0.032	15.28	0.088	2.152	24.416	24.32	13.328	0.608
227	макароны отварные	150	3.945	5.295	40.635	225.795	0.09	0	0.03	0.99	13.095	55.275	20.685	1.155
213	Птица тушенная	100	15.7	9.4	3.3	169	0.018	1.99	0.09	0.47	20.9	165.9	20.9	1.23
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.35	111.95	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	0.07	1.49	0.02	0.02	170.4	136.8	34.2	1.25
	фрукты	100	0.28	0.279	27.15	112.64	0.03	4.6	0	0.24	14.84	11.09	8.66	1.86
	Итого за обед		35.187	29.164	145.69	999.275	0.468	23.4	0.396	4.952	308.05	626.2	163.52	11.195
	Итого за день		49.237	40.704	238.39	1519.025	0.848	27.5	0.466	5.852	477.15	938.4	244.12	15.245

7 день 7-11 лет

Нерецеп-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
124	макароны запеченные с сыром	206	6.8	10.6	37.4	292	0.18	0.14	0.12	1.5	198.94	85.16	38.44	1.98
379/1 вар./	Бутерброд с маслом	40	1.7	15.1	10.26	183.6	0.04	0	0.09	0.48	11.8	37.6	9.5	0.82
299	чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25
139	яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	итого		16.93	30.89	76.35	681.8	0.34	0.14	0.31	2.22	253.34	278.98	77.27	5.96
ОБЕД														
70	Суп картофельный с крупой иконсервир.тушен.мясом	200	5.336	5.728	17.584	142.384	0.096	6.68	0.2	1.168	17.024	106.42	25.72	1.296
172	Рыба тушенная в томате с овощами	90	9.333	5.161	4.827	103.05	0.072	1.606	0.327	2.7	22.177	134.87	243	0.594
241	Картофельное пюре	150	3.2	6.06	23.3	160.46	0.14	5.39	0.05	0.2	39.96	88.05	27.83	1.01
274	Кисель из концентрата ягодного или плодового	200	1.6	0	29.02	116.19	0	0	0	0	9.9	18.48	0	0.03
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.35	111.95	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Итого за обед		26.009	17.869	114.45	728.794	0.488	13.676	0.577	4.068	123.4	502.66	342.61	6.75
	Итого за день		42.939	48.759	190.8	1410.59	0.828	13.816	0.887	6.288	376.7	781.64	419.88	12.71

8день 7-11 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
52	суп молочный с крупой	200	4.94	6.06	16.62	148.54	0.08	1.14	0.05	0.1	212.08	184.5	33.26	0.36
381/1вариан	Бутерброд с повидлом или джем	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	200					0	0	0	0	0.3	0.2	0.15	0.02
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	итого		9.89	10.85	65.89	419.6	0.21	1.98	0.07	0.43	241.93	301.52	69.02	3.43
ОБЕД														
66	Щи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом и сметаной	200	5.06	6.01	8.39	105.22	0.04	15.024	0.168	1.1	46.344	70.86	19.36	1.016
235	капуста тушеная	150	3.93	4.845	20.175	130.74	0.075	51.165	0.15	0.3	86.205	71.505	29.73	1.365
16	Салат из свежих огурцов	80	0.576	8.064	2.4	82.88	0.024	7.28	0.008	3.592	16.744	30.736	10.192	0.44
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
	Хлеб ржаной	30	1.412	0.223	14.945	52.078	0.2	0	0	0	4.73	21.33	6.35	0.53
189	котлеты,биточки,шницели	90	9.612	10.548	5.166	159.08	0.072	0	0.045	0.585	11.808	122.78	18.963	1.935
	Итого за обед		27.69	44.04	103.276	948.298	0.621	74.689	0.551	7.257	249.63	516.58	162.69	10.126
	Итого за день		37.58	54.89	169.166	1367.9	0.831	76.669	0.621	7.687	491.56	818.1	231.71	13.556

9 день 7-11 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
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
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
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
	Хлеб ржаной	30	1.412	0.223	14.945	52.078	0.2	0	0	0	4.73	21.33	6.35	0.53
	итого		9.932	14.643	79.335	484.588	0.36	4.19	0.1	0.28	162.38	249.02	62.13	3.19
ОБЕД														
46	Суп картофельный с клецками	230	3	2.632	13.472	89.552	0.064	3.4	0.176	0.248	11.504	41.536	13.512	0.576
211	Плов из отварной птицы	120	21.257	25.902	23.457	426.9	0.097	1.2	0.662	0.948	30.914	226.32	54.89	2.045
21	Салат из свежих помидор и перца	80	0.848	8.08	2.976	88.592	0.04	46.648	0.136	4.056	16.8	17.488	12.304	0.6
301	чай	200					0	0	0	0	0.3	0.2	0.15	0.02
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.35	111.95	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
			31.645	37.534	79.625	811.754	0.381	51.248	0.974	5.252	93.818	440.384	126.916	7.061
	Итого за день		41.577	52.177	158.96	1296.34	0.741	55.438	1.074	5.532	256.2	689.4	189.046	10.251

10 день с 7-до 11 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	Mq	Fe
53	Суп молочный с макар.изд-ями	200	5.58	6.12	19.73	156.08	0.08	1.14	0.05	0.1	212.08	184.5	33.26	0.36
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
300	чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
139	яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
	итого		20.63	20.79	58.48	514.28	0.25	1.28	0.23	0.79	452.88	509.82	82.02	4.49
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	45.84	109.088	33.464	1.192
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
265	Соус томатный	30	0.162	1.104	1.572	16.848	0.006	0.585	0.006	0.039	1.545	4.89	0.249	0.114
205	Сосиски,сардельки, колбаса отварные	80	7.061	17.11	1.675	191.72	0.138	0	0.021	0.426	19.2	110.624	12.725	1.354
13	салат из моркови и изюма	80	0.976	0.064	19.28	90.52	0.048	4.6	1.2	0.296	25.08	45.23	26.976	0.736
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.23	0.59	16.37	94.76	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.35	111.95	0.09	0	0	0	17.15	77.42	23.03	1.91
227	Макаронные изделия	150	5.52	5.295	35.329	211.1	0.09	0	0.03	0.99	13.095	55.275	20.685	1.155
	Итого за обед		29.005	34.991	138.24	1007.6	0.514	12.73	1.445	2.993	263.5	589.6	166.909	9.191
	Итого за день		49.635	55.781	196.72	1521.9	0.764	14.01	1.675	3.783	716.38	1099.4	248.929	13.681

Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
444.6	477.43	2055.29	14075.16
44.5	47.743	205.529	1407.5

Итого за 10 дней

Кол-во белков жтров, углеводов ккал.

на 1 учащегося с1.09.21по 31.05.2022г

1 день с11до 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
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	0.51
366	Сыр	30	6.96	9.96	0	99.3	0.6	0	0	0.36	11.7	83.4	13.35	1.65
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
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
	фрукт	100	0.28	0.279	27.15	112.64	0.03	4.6	0	0.24	14.84	11.09	8.66	1.86
	Итого за завтрак		19.008	18.223	107.432	670.096	0.864	8.31	0.04	1.33	154.46	324.142	79.018	7.366
ОБЕД														
66	Щи из свежей капусты с карто-фелем и тушенным консерви-рованным мясом и сметаной	250	6.325	7.512	10.487	131.525	0.05	18.78	0.21	1.375	57.925	88.575	24.2	1.27
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
213	Птица тушенная	100	15.7	9.4	3.3	169	0.18	1.99	0.09	0.47	20.9	165.9	20.9	1.23
280	Компот из плодов или ягод сушен	200	0.33		22.66	91.98	0.02	5.6	0	0.11	9.41	6.16	5.04	1.28
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	Хлеб пшеничный	80	5.296	0.528	37.36	179.12	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
30	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.085	5.083	8.83	64.05	0.021	5.72	0	2.41	24	29.16	13.85	0.625
	Итого за обед		37.17	31.547	139.899	1001.241	0.746	39.276	0.367	4.391	220.4	654.939	174.796	11.863
	Итого за день		56.18	49.77	247.331	1671.337	1.61	47.586	0.407	5.721	374.9	979.081	253.81	19.229

2 день с 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
141	Запеканка из творога	100	19.48	8.08	19.4	228.16	0.06	0.02	0.06	0.45	91.04	123.47	14.28	0.5
296	чай с сахаром и молоком	200	1.4	1.6	17.34	89.32	0.02	0.61	0.01	0	58.61	43.45	7.71	0.25
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
139	яйца вареные	1шт/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
	итого		31.128	15.224	63.212	531.896	0.254	0.63	0.17	0.69	199.09	367.592	63.638	4.806
ОБЕД														
68	Рассольник "Ленинградский" с консервированным тушеным мясом и сметаной	250	6.86	8.13	18.81	174.13	0.12	7.78	0.21	1.4	29.45	116.55	32.7	1.59
173	Рыба,тушенная в томате с овощ	140	14.52	8.03	7.51	160.29								
224	Рис отварной	200	5.187	6.787	53.707	300.24	0.04	0	0.04	0.387	7.347	99.907	32.44	0.667
13	салат из моркови и изюма	100	1.22	0.08	24.1	93.87	0.06	5.75	1.5	0.37	31.35	56.54	33.72	0.92
274	Кисель из концентрата ягодного или плодового	200	1.6	0	29.02	116.19	0	0	0	0	9.9	18.48	0	0.03
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	Итого за обед		36.155	23.971	188.359	1112.526	0.364	13.53	1.75	2.157	115.387	433.829	135.708	6.293
	Итого за день		67.283	39.2	251.6	1644.42	0.618	14.16	1.92	2.847	314.48	801.421	199.346	11.099

Здень 11-18 лет

Нерецептурника	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
109	Каша овсянная из из "Геркулеса" жидкая	205	6.33	8.9	25.49	207.38	0.19	1.39	0.05	0.56	148.69	202.23	49.76	1.3
379	Бутерброд с маслом	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
	фрукты	100	0.28	0.28	27.15	112.24	0.03	4.6	0	0.24	14.84	11.09	8.66	1.86
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	итого		13.6	25.224	101.13	703.476	0.4	5.99	0.14	1.28	206.22	376.79	106.268	7.286
обед														
45	Суп картофельный с 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
227	Макаронные изделия отварные	200	7.36	7.06	47.11	281.47	0.06	0	0.02	0.66	8.73	36.85	13.79	0.77
205	Сосиски,сардельки, колбаса отварные	100	8.83	21.38	2.08	239.63	0.13	0	0.02	0.4	18	103.71	11.93	1.27
16	Салат из свежих огурцов	100	0.72	10.08	1.92	103.6	0.03	9.1	0.01	4.49	20.93	38.42	12.74	0.55
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
	Хлеб пшеничный	80	5.296	0.528	37.36	179.12	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	Итого за обед		33.48	47.811	179.22	1208.146	0.65	18.81	0.31	5.8	245.41	595.49	161.426	10.322
	Итого за день		47.08	73.035	280.35	1911.622	1.05	24.8	0.45	7.08	451.63	972.29	267.694	17.608

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	Mq	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
	сок натуральный	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	итого		13.81	16.31	63.78	459.75	0.14	8.33	0.13	0.83	350.3	330.4	60.13	4.5
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	32.15	1.62
21	Салат из свежих помидор и перца	100	1.06	10.1	3.72	110.74	0.05	58.31	0.17	5.07	21	21.86	15.38	0.75
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
209	Котлеты,биточки, шницели припущенные	100	14.68	16.6	10.03	232.61	0.06	0.94	0.06	0.48	12.51	98.63	13.68	1.1
265	соус томатный	30	0.16	1.1	1.57	16.84	0.02	1.95	0.02	0.13	5.15	16.3	0.83	0.38
	Хлеб пшеничный	80	5.296	0.528	37.36	179.12	0.144	0	0	0	27.44	123.9	36.848	3.056
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.9	36.848	3.056
301	чай	200					0	0	0	0	0.3	0.2	0.15	0.02
	Итого за обед		37.3	44.512	131.92	1082.86	0.73	76.74	0.567	7.17	168.4	635	172.996	11.328
	Итого за день		51.11	60.822	195.7	1542.61	0.87	85.07	0.697	8	518.7	966	233.126	15.828

5 день с 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
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	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 или	200					0	0	0	0	0.3	0.2	0.15	0.02
272	ряженка,кефир	200	5.6	6.38	8.18	112.52								
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	итого		19.048	19.854	102.362	681.546	0.254	1.14	0.05	0.47	105.36	257.882	73.198	4.736
ОБЕД														
71	Суп с крупой и рыбн.консерв.	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
219	каша гречневая рассыпчатая	200	11.64	7.24	60	351.74	0.16	0	0.02	0.32	10	109.58	65.57	2.2
189	котлеты,биточки,шницели	90	9.612	10.548	5.166	159.08	0.072	0	0.045	0.585	11.808	122.78	18.963	1.935
30	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.085	5.08	8.83	64.05	0.021	5.71	0	2.41	24	29.16	13.85	0.625
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	Итого за обед		26.51	23.81	100.2	726.486	0.4	5.71	0.065	3.315	73.248	385.39	135.23	7.816
	Итого за день		45.55	43.67	202.6	1408.03	0.65	6.85	0.115	3.785	178.608	643.27	208.43	12.552

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			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe
112	Каша пшеничная молочная	205	6.04	7.27	25.72	170.37	0.21	1.31	0.05	0.17	133.11	185.4	47.34	1.21
301	чай	200					0	0	0	0	0.3	0.2	0.15	0.02
139	яйца вареные	1шт/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
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
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.9	36.848	3.056
	итого		20.998	16.484	87.492	577.786	0.464	1.31	0.17	1.13	195.44	432.2	97.028	5.926
ОБЕД														
67	Борщ из свежей капуста с консервированным тушеным рованным мясом и сметаной	200	6.44	7.47	14.43	142.31	0.06	5.75	0.21	1.35	37.62	97.5	24.61	1.59
18	салат из свежих помидор и огурц	100	0.975	5.13	4.538	65.812	0.04	19.1	0.11	2.69	30.52	30.4	16.66	0.608
227	макароны отварные	200	7.36	7.06	47.1	271.47	0.06	0	0.02	0.66	8.73	36.85	13.79	0.77
205	Сосиски,сардельки, колбаса отварные	100	8.83	21.38	2.08	239.63	0.13	0	0.02	0.4	18	103.7	11.93	1.27
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.9	36.848	3.056
286	кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.63	0.07	1.49	0.02	0.02	170.4	136.8	34.2	1.25
	фрукты	100	0.28	0.28	27.15	112.24	0.03	4.6	0	0.24	14.84	11.09	8.66	1.86
	Итого за обед		31.84	45.45	141.2	1101.71	0.53	30.9	0.4	5.36	307.55	540	146.7	10.404
	Итого за день		52.84	61.94	228.7	1679.49	1	32.3	0.6	6.49	502.99	972	243.73	16.33

7день 11-18 лет

Нерецептурника	Наименование блюда	Выход,г.	Белки,г	Жиры,г	Угле-ды,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
124	макароны запеченные с сыром	100/3	3.4	5.3	18.7	146									
379/1 вар./	Бутерброд с маслом	40	1.7	15.1	10.26	183.6	0.04	0	0.09	0.48	11.8	37.6	9.5	0.82	
299	чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.87	36.848	3.056	
	итого		10.388	21.344	67.192	529.856	0.184	0	0.09	0.48	42.69	163.47	47.848	4.126	
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	
173	Рыба,тушенная в томате с овощ	140	14.52	8.03	7.51	160.29									
246	помидоры свежие	100	1.1	0.2	4.6	23.33	0.03	12.5	0.07	0.35	7	13	10	0.45	
241	Картофельное пюре	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	
274	Кисель из концентрата ягодного или плодового	200	1.6	0	29.02	116.19	0	0	0	0	9.9	18.48	0	0.03	
	Хлеб пшеничный	80	5.296	0.528	37.36	179.12	0.144	0	0	0	27.44	123.87	36.848	3.056	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.87	36.848	3.056	
	Итого за обед		38.62	24.94	157.7	1022.48	0.625	28.04	0.4	1.836	146	529.7	153	9.558	
	Итого за день		49.008	46.29	224.9	1552.33	0.809	28.04	0.5	2.316	189	693.1	200.8	13.684	

8день 11-18 лет

Нерецептурника	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
52	суп молочный с крупой	250	6.18	7.56	20.77	185.67	0.08	1.14	0.05	0.1	212	184.5	33.26	0.36
381	Бутерброд с повидлом или джемс	60	1.72	4.2	32.9	176.3	0.04	0.84	0.02	0.33	12	39.4	12.58	1.14
300	чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25
	фрукты	100	0.28	0.28	27.15	112.24	0.03	4.6	0	0.24	14.8	11.09	8.66	1.86
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.4	123.9	36.848	3.056
	итого		13.468	12.984	119.052	674.466	0.294	6.58	0.07	0.67	270	360.9	92.848	6.666
ОБЕД														
66	Щи из свежей капусты с карто-фелем и тушенным консерви-рованным мясом и сметаной	250	6.325	7.512	10.487	131.525	0.05	18.78	0.21	1.375	57.9	88.58	24.2	1.27
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	0	27.89	94	0.03	1.22	0.18	1.68	49.5	44.53	32.03	1.02
	Хлеб пшеничный	80	5.296	0.528	37.36	179.12	0.144	0	0	0	27.4	123.9	36.848	3.056
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.4	123.9	36.848	3.056
189	котлеты,биточки,шницели	90	9.612	10.548	5.166	159.08	0.072	0	0.045	0.585	11.8	122.8	18.963	1.935
	Итого за обед		26.596	28.56	126.51	861.736	0.47	44.4	0.34	6.96	195	501	157.249	10.527
	Итого за день		40.064	41.544	245.56	1536.2	0.76	51	0.41	7.63	465	862	250.097	17.193

9 день 11-18 лет

Нерецептурника	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
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
	хлеб пшеничный	27	2.12	0.81	13.44	70.74	0.04				9.99	58.86	17.55	0.75
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
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
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	итого		12.578	15.584	87.652	560.106	0.254	4.19	0.1	0.28	177.93	333.002	87.148	4.556
ОБЕД														
46	Суп картофельный с клецками	250/30	3.53	2.73	17.93	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
21	Салат из свежих помидор и перца	100	1.06	10.1	3.72	110.74	0.05	58.31	0.17	5.07	21	21.86	15.38	0.75
301	чай	200					0	0	0	0	0.3	0.2	0.15	0.02
	Хлеб пшеничный	80	5.296	0.528	37.36	179.12	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	Итого за обед		52.254	59.632	126.3	1300.51	0.588	64.66	1.55	7.04	144.7	717.784	201.18	11.182
	Итого за день		64.832	75.216	213.9	1860.61	0.842	68.85	1.65	7.32	322.6	1050.79	288.32	15.738

10 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
53	Суп молочный с макар.изд-ями	200	5.58	6.12	19.73	156.08	0.08	1.14	0.05	0.1	212.08	184.5	33.26	0.36
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
300	чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25
	итого		12.32	15.6	41.83	356.72	0.13	1.28	0.13	0.55	413.73	355.6	54.19	1.58
ОБЕД														
71	Суп с крупой и рыбн.консерв.	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	макароньы отварные	200	7.36	7.06	47.1	281.47	0.06	0	0.02	0.66	8.73	36.85	13.79	0.77
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
265	соус томатный	30	0.16	1.1	1.57	16.84	0.02	1.95	0.02	0.13	5.15	16.3	0.83	0.38
205	Сосиски,сардельки, колбаса отварные	100	8.83	21.38	2.08	239.63	0.13	0	0.02	0.4	18	103.71	11.93	1.27
13	салат из моркови и изюма	100	1.22	0.08	24.1	113.15	0.06	5.75	1.5	0.37	31.35	56.537	33.72	0.92
	Хлеб пшеничный	80	5.296	0.528	37.36	179.12	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.168	0.944	26.192	151.616	0.144	0	0	0	27.44	123.872	36.848	3.056
	Итого за обед		38.464	44.122	184.79	1394.16	0.748	16.8	1.79	3.11	298.8	708.7	202.216	11.692
	Итого за день		50.784	59.722	226.62	1750.88	0.878	18.08	1.92	3.66	712.53	1064.3	256.406	13.272

Итого за 10 дней

Кол-во белков жтров,углеводов ккал.

на 1 учащегося с1.09.2021по31.05.22

Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
524.32	548.16	2310.1	16520.65
52.432	54.816	231.01	1652.07

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ПЕРСПЕКТИВНОМУ МЕНЮ
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД ПО МБОУ НОВОЖИЛКИНСКАЯ СОШ

В МБОУ "Новожилкинская СОШ" производится двухкратное 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 Уралський региональный центр питания.Пермь 2008г.

Используется :творог классический от 9% жирности.

Молоко йодированное.

Яйцо, яичный порошок

Филе минтая

Рыба свежемороженая

Сметана 15 %

Фарш говяжий кат.А

йогурт