



«Утверждаю»
Руководитель

О.Ю.Мунина

Приказ № 361 от 21.09.23

Перспективное меню

МОУ-СОШ № 1 г.Маркса

5 - 11 классы (льгота)

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак												
206	Макароны запечен. с яйцом	200	10.62	17.96	30.87	308.50	0.29	0.72	1.20	69.82	110.65	15.90	1.53
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	0.03	0.00	0.52	6.90	26.10	9.90	0.33
379	Кофейный напиток	200	3.60	2.67	28.27	155.20	0.03	1.47	0.10	158.67	132.00	29.33	2.43
	Итого		16.59	20.93	59.77	533.84	0.35	2.19	1.82	235.39	268.75	55.13	4.29

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся ДеЛи плюс. - 2017г.

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак												
173	Каша Геркулесовая	200/10	7.63	5.00	46.20	260.30	0.28	2.60	1.08	277.00	394.25	99.50	2.63
3	Бутерброд с сыром	30/15	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.11	0.00	139.20	96.00	9.45	0.49
382	Какао	200	3.78	0.67	26.00	125.11	0.02	1.33	0.00	133.33	111.11	25.56	2.00
	Итого		17.21	13.97	87.03	542.41	0.34	4.04	1.08	549.53	601.36	134.51	5.12

Примечание:

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

День: Среда
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Прием пищи, реп. наименование	Выход	Пищевые			Энергетич		Витамины			Митнеральные			
			вещества	(г)		ценность		(мг)		вещества (мг)				
	блюда		Б	Ж	У	(ККАЛ)	В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	
	Завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	26.30	19.90	86.81	486.00	0.75	0.84	1.08	359.74	387.28	47.80	117.00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.36	0.30	14.49	70.14	0.03	0	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	
376	Чай с сахаром	200\8	0.07	0.02	15.00	14.00	0.90	1.00	0.00	11.10	0.80	1.40	0.28	
	Итого		26.37	20.22	29.49	570.14	1.68	1.84	1.47	377.74	414.18	59.10	117.61	

Примечание:

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

День: Четверг
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Прием пищи, реп. наименование	Выход	Пищевые			Энергетическая		Витамины			Митнеральные			
			вещества	(г)		ценность		(мг)		вещества (мг)				
	блюда		Б	Ж	У	(ККАЛ)	В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса пшеница	200/10	3.30	8.60	14.53	183.40	0.40	1.90	0.40	92.30	128.30	26.70	1.30	
377	Чай с лимоном	200/7	3.26	2.10	9.60	41.60	0.02	2.13	0.10	15.33	23.20	12.27	2.13	
32	Бутерброд с маслом	30/10	15.30	7.60	0.97	159.24	0.30	0.50	2.20	147.00	150.00	17.00	2.15	
	Итого		21.86	18.30	25.10	384.24	0.72	4.53	2.70	254.63	301.50	55.97	5.58	

Примечание:

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

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Митнеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак												
171	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	6.32	6.90	28.96	333.35	0.23	1.95		28,45	140.01	50.19	1.65
377	Чай с лимоном	200/7	3.26	2.10	9.60	41.60	0.02	2.13	0.10	15.33	23.20	12.27	2.13
424	Булочка домашняя	50	3.78	6.27	1.39	159.00	0.06	0.02	0.00	10.30	35.00	23.90	0.65
	Итого		13.36	15.27	39.95	533.95	0.31	4.10	0.10	25.63	198.21	86.36	4.43

Примечание:

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

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Митнеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак												
215	Омлет натуратный	150	18,99	28.33	3.51	256.68	0.08	0.26	0.71	112.91	249.00	19.01	2.74
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,36	0.30	14.49	70.14	0.03	0	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
379	Кофейный напиток	200	3.60	2.67	28.27	155.20	0.03	1.47	0.10	158.67	132.00	29.33	2.43
	Итого		32.87	31.30	46.27	482.02	0.14	1.73	1.20	278.48	407.10	58.24	5.50

Примечание:

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

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Митнеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак												
181	Каша молочная манная	200/10	6,11	10.72	32.38	251.00	0.08	1.17	0.00	133.77	118.19	20.30	0.47
32	Бутерброд с маслом	30/10	15,3	7.60	0.97	159.24	0.30	0.5	2.20	147.00	150.00	17.00	2.15
377	Чай с лимоном	200/7	3.26	2.10	9.60	41.60	0.02	2.13	0.10	15.33	23.20	12.27	2.13
	Итого		32.87	20.42	42.95	451.84	0.40	3.80	2.30	296.10	291.39	49.57	4.75

Примечание:

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

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Митнеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак												
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	175.44	2.79	14.34	120.00	0.14	0.66	1.90	8.40	21.35	40.40	0.52
424	Булочка	50	3,78	6.27	1.39	159.00	0.06	0.02	0.00	10.30	35.00	23.90	0.65
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	14.00	0.90	1.00	0.00	11.10	0.80	1.40	0.28
	Итого		179.29	9.08	30.73	293.00	1.10	1.68	1.90	29.80	57.15	65.70	1.45

Примечание:

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

День: Четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№	Прием пищи, реп. наименование	Выход	Пищевые			Энергетич		Витамины			Митнеральные			
			вещества	(г)		ценность		(мг)		вещества (мг)				
	блюда		Б	Ж	У	(ККАЛ)	В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	
	Завтрак													
173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8.64	11.06	44.32	312.00	0.14	0.96	0.00	146.77	221.30	44.33	2.34	
3	Хлеб с сыром	30/15	7.28	12.52	43.92	318.00	0.12	0.00	0.00	19.80	70.00	27.40	1.30	
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	0.0200	1.33	0.00	133.33	111.11	25.56	2.00	
	ИТОГО:		19.70	24.25	114.24	755.11	0.28	2.29	0.00	299.90	402.41	97.29	5.64	

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

День: Пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 и старше

№	Прием пищи, реп. наименование	Выход	Пищевые			Энергетическая		Витамины			Митнеральные			
			вещества	(г)		ценность		(мг)		вещества (мг)				
	блюда		Б	Ж	У	(ККАЛ)	В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	
	Завтрак													
174	Каша молочная вязкая из риса	200/10	6.00	10.85	24.28	294.00	0.06	0.96	0.53	130.67	157.44	37.22	0.60	
ПР	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	15.30	7.60	0.97	159.24	0.3	0.50	2.20	147.00	150.00	17.00	2.15	
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	14.00	0.90	1.00	0.00	11.10	46.50	16.55	0.28	
	Итого		21.37	18.47	40.25	467.24	1.26	2.46	2.73	288.77	353.94	70.77	3.03	

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