

Утверждаю

Директор МБОУ «Тельминская СОШ»

Т.Н. Луценко/

« 9 » февраля 2021 г.

Принято 09.03.2021 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

2021 учебный год

МБОУ «Тельминская СОШ»

Возрастная категория: 7-18 лет

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений

ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера» Минздрава России

Пермь 2018

Директор МБОУ «Тельминская СОШ»

Т.Н. Луценко

№	блюдо	выход	белки(г)	жиры(г)	углеводы(г)	ккал	Ca(мг)	Mg(мг)	A(мг)	B1(мг)	с(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
1 день														
завтрак														
233	каша пшенная молочная жидкая	200	6,00	6,86	28,54	199,80	119,74	37,10	37,00	0,15	1,18	0,14	150,72	0,94
459	чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	9,50	40,00	7,90	5,00	0,00	0,00	1,00	0,02	9,10	0,87
	хлеб пшеничный	60												
77	колбаса варенная	50	5,25	8,55	0,10	98,50	16,00	7,85	0,00	0,07	0,00	0,20	59,10	0,68
			11,55	15,51	38,14	338,30	143,64	49,95	37,00	0,22	2,18	0,36	218,92	2,49
обед														
25	салат из моркови с зелен.гор.	60	1,14	3,66	3,48	51,60	13,56	16,56	0,00	0,04	1,08	2,28	30,84	0,38
100	рассольник ленинградский	250	1,88	5,10	13,23	106,25	14,75	24,25	0,00	0,09	6,95	2,35	59,50	0,80
307	котлеты или биточки рыбные	100	12,27	1,87	15,73	129,33	66,13	26,8	0,02	0,15	0,4	0,8	165,73	0,96
377	пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	122,4	45,9	29,52	35,82	0,14	4,5	0,18	92,7	1,04
494	компот из плодов или ягод	200	1,40	0,00	29,00	119,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	сушеных изюм													
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	4,38	24,00	0,00	0,26	0,24	0,20	2,28	1,70
			29,85	21,61	115,32	793,98	194,72	137,53	35,84	0,84	13,25	5,88	353,29	6,32
			41,40	37,12	153,46	1132,28	338,36	187,48	72,84	1,05	15,43	6,24	572,21	8,80
2 день														
завтрак														
226	каша "дружба"	200	5,24	6,68	27,62	191,60	130,14	30,66	39,40	0,09	1,32	0,14	140,08	0,44
465	кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	108,30	12,60	19,00	0,03	0,70	0,00	76,50	0,12
	хлеб пшеничный	60	6,42	2,70	26,10	164,40	75,00	24,60	0,00	0,25	0,12	0,11	3,35	2,16
	печенье	50												
	творожная масса	100	8,20	20,00	21,80	309,00								
			22,66	31,88	89,12	753,00	313,44	67,86	58,40	0,36	2,14	0,25	219,93	2,72
обед														
148	овощи свежие (порциями) перец	60	0,80	0,10	3,20	16,20	4,80	4,20	0,20	0,06	150,00	0,40	0,59	0,36
120	суп картофельный с рыбой	250	11,08	3,93	16,08	143,75	44,85	43,98	23,55	0,17	12,08	0,73	170,63	1,43
349	тефтели из говядины в мол соусе	100	9,90	10,30	8,40	166,00	41,20	17,10	0,02	0,05	1,50	0,40	12,30	1,55
176	рагу овощное	180	4,14	8,91	18,00	171,00	85,68	42,21	14,04	0,10	9,09	3,51	108,81	1,52
488	компот из апельсин и яблок	200	0,50	0,20	15,60	67,00	19,10	8,00	0,00	0,02	9,10	0,20	12,20	0,93
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	4,38	24,00	0,00	0,26	0,24	0,20	2,28	1,70
			35,80	27,22	104,18	828,95	250,01	155,89	37,81	0,83	182,09	5,51	309,04	8,93
			58,46	59,10	193,30	1581,95	563,45	223,75	96,21	1,19	184,23	5,77	528,98	11,65
3день														
завтрак														

259	макаронные изделия	200	12,30	10,00	35,90	283,00	227,50	22,40	73,90	0,07	0,20	1,10	181,10	1,45
	с сыром													
457	чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	0,82
	хлеб пшеничный	60	6,42	2,70	26,10	164,40	75,00	24,60	0,00	0,25	0,12	0,11	3,35	2,16
353	сосиска отварная	70	7,35	11,97	0,14	137,90	22,40	10,99	0,00	0,10	0,00	0,28	82,74	0,95
			26,27	24,77	71,44	623,30	330,00	62,19	73,90	0,41	0,32	1,49	274,89	5,38
обед														
45	салат сельдь с картофелем	60	3,48	5,10	4,44	77,40	16,26	14,34	3,12	0,05	5,82	2,34	63,96	0,49
104	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,58	4,50	5,78	70,00	37,05	20,30	0,00	0,05	11,90	2,35	45,65	0,78
375	плов из отварной птицы	210	21,10	23,80	27,30	408,00	28,70	37,40	82,40	0,06	1,20	5,60	115,70	1,53
494	компот из плодов или ягод	200	1,20	0,00	15,20	67,00	42,74	24,16	124,40	0,02	0,86	1,17	0,83	0,70
	сушеных курага													
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	4,38	24,00	0,00	0,26	0,24	0,20	2,28	1,70
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	0,01	0,03	10,00	0,20	0,40	2,20
			33,66	32,48	100,98	857,00	178,87	131,26	206,81	0,59	24,28	9,60	167,10	8,35
			59,93	57,25	172,42	1480,30	508,87	193,45	280,71	1,00	24,60	11,09	441,99	13,73
4день														
завтрак														
234	каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	6,88	32,62	214,60	147,48	31,66	42,60	0,06	1,54	0,18	152,44	0,17
463	какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	19,00	0,03	0,70	0,01	91,10	0,65
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
73	бутерброд с джемом или повидлом	40	1,60	3,80	20,20	121,00	7,40	3,90	20,00	0,02	0,10	0,27	15,90	0,44
470	кисломолочные напитки	200	5,80	5,00	8,00	101,00	240,80	28,10	40,10	0,08	1,00	0,00	180,60	0,20
			20,52	20,38	92,02	640,20	556,98	102,36	121,70	0,36	3,42	0,54	442,28	2,90
обед														
34	салат из свеклы с чесноком	60	0,84	3,66	4,50	54,00	20,70	11,52	0,00	0,01	3,12	2,70	22,80	0,76
128	суп гороховый	250	7,45	3,67	16,20	127,75	46,75	36,75	20,00	0,26	0,50	0,30	94,80	2,69
329	бигус	200	21,50	21,60	5,00	300,00	86,00	41,60	0,00	0,08	15,40	3,60	242,90	3,89
496	напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	0,00	0,01	80,00	0,80	3,20	0,61
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	4,38	24,00	0,00	0,26	0,24	0,20	2,28	1,70
	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	34,00	13,00	0,01	0,04	60,00	0,20	0,30	0,30
			40,77	33,21	95,00	867,75	253,73	146,47	20,01	0,83	159,34	7,87	368,52	11,38
			61,29	53,59	187,02	1507,95	810,71	248,83	141,71	1,19	162,76	8,41	810,80	14,28
5день														
завтрак														
268	омлет натуральный	180	155,08	17,45	3,88	235,38	142,34	22,43	312,65	0,08	0,55	0,83	269,45	2,91
	с кукурузой консерв.	60	1,30	0,20	6,70	34,80	25,20	7,80	1,20	0,01	2,88	0,02	0,53	0,22
459	чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	9,50	40,00	7,90	5,00	0,00	0,00	1,00	0,02	9,10	0,87
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
63	бутерброд с сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,80	13,90	0,06	0,03	0,10	0,30	135,50	0,37

			167,86	28,65	47,38	568,78	432,24	65,53	313,91	0,29	4,61	1,24	416,82	5,81
обед														
3	салат из капусты белокач. с яблоком	60	0,72	3,72	3,72	51,00	20,94	7,80	0,00	0,02	9,30	2,70	13,26	0,76
132	суп пюре из картофеля	250	5,03	5,98	18,03	146,00	122,13	38,23	37,50	0,14	8,65	0,23	143,65	1,16
367	курица в соусе томатном	120	16,90	18,30	3,80	247,00	29,60	21,70	0,12	0,04	1,30	0,70	83,00	1,52
202	каша гречневая рассыпчатая	180	6,75	6,91	11,79	208,26	16,94	106,45	28,80	0,16	0,00	0,50	161,15	3,61
493	компот из плодов консервирован	200	0,30	0,30	37,10	152,00	13,30	7,60	0,00	0,00	1,00	0,00	6,20	0,29
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	4,38	24,00	0,00	0,26	0,24	0,20	2,28	1,70
	шоколад молочный	20	2,00	6,90	10,10	110,80	70,40	13,60	0,00	0,02	0,00	0,16	0,52	0,30
			41,08	45,89	127,44	1180,06	327,68	235,78	66,42	0,80	20,57	4,56	412,30	10,77
			208,94	74,54	174,82	1748,84	759,92	301,31	380,33	1,08	25,18	5,81	829,12	16,58
6 день														
завтрак														
230	каша пшеничная молочная жидкая	200	5,46	6,20	25,82	181,00	121,70	27,54	37,00	0,10	1,18	0,50	146,80	1,23
465	кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	108,30	12,60	19,00	0,03	0,70	0,00	76,50	0,12
	хлеб пшеничный	60	6,42	2,70	26,10	164,40	75,00	24,60	0,00	0,25	0,12	0,11	3,35	2,16
	йогурт	100	5,00	2,50	3,50	54,00	122,00	15,00	0,02	0,04	0,60	0,00	1,40	0,10
			19,68	13,90	69,02	487,40	427,00	79,74	56,02	0,42	2,60	0,61	228,05	3,61
обед														
	икра из кабачков	60	0,00	4,20	4,20	54,00								
95	борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,425	7,15	75,625	40,875	25,675	0	0,045	7,475	2,4	52,875	1,215
339	котлеты из говядины	100	17,40	13,80	15,60	256,00	54,10	25,50	4,60	0,16	0,30	1,40	181,80	2,83
256	макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42	16,54	10,64	41,18	0,07	0,00	1,01	54,45	1,29
488	компот из апельсин и яблок	200	0,50	0,20	15,60	67,00	19,10	8,00	0,00	0,02	9,10	0,20	12,20	0,93
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	4,38	24,00	0,00	0,26	0,24	0,20	2,28	1,70
			35,74	26,95	120,93	946,05	185,00	110,21	45,78	0,72	17,20	5,28	305,84	9,41
			55,42	40,85	189,95	1433,45	612,00	189,95	101,81	1,13	19,80	5,90	533,90	13,02
7 день														
завтрак														
231	каша кукурузная молочная жидкая	200	5,36	6,48	30,42	201,40	129,58	22,94	39,00	0,07	1,30	0,26	123,32	0,95
463	какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	19,00	0,03	0,70	0,01	91,10	0,65
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
69	бутерброд с маслом	15/20	1,60	11,00	10,00	146,00	7,60	2,80	60,00	0,02	0,00	0,04	17,50	0,25
			14,54	22,18	71,62	551,00	298,48	64,44	118,00	0,29	2,08	0,39	234,16	3,29
обед														
	огурчик соленый	60	0,50	0,10	1,00	7,80	13,80	8,40	0,00	0,01	3,00	0,06	0,12	0,36
116	суп картофельный с макарон. изд.	250	2,675	27,575	16,75	100,75	22,9	24,325	1,7	0,105	7,775	1,375	66,475	1,0875
301	рыба запеченная													
	(горбуша) с яйцом	100	10,70	2,90	8,50	102,00	32,80	19,30	32,90	0,07	0,90	1,70	138,70	0,87
205	каша рисовая рассыпчатая	180	4,43	5,85	45,29	251,46	11,23	31,45	28,80	0,04	0,00	0,32	96,57	0,05

495	компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	0,00	0,01	0,20	0,40	19,20	0,69
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	4,38	24,00	0,00	0,26	0,24	0,20	2,28	1,70
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	0,01	0,03	10,00	0,20	0,40	2,20
			28,68	40,71	144,34	858,01	171,21	147,27	63,41	0,69	22,20	4,33	325,98	8,40
			43,22	62,89	215,96	1409,01	469,69	211,71	181,41	0,97	24,28	4,72	560,14	11,69
8 день														
завтрак														
227	каша манная молочная жидкая	200	6,22	6,58	31,24	209,20	136,90	20,40	40,20	0,08	1,38	0,52	122,38	0,46
457	чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	0,82
	хлеб пшеничный	60	6,42	2,70	26,10	164,40	75,00	24,60	0,00	0,25	0,12	0,11	3,35	2,16
78	ворено-копченые колбасы	30	5,16	11,70	0,06	126,30	9,00	6,60	0,00	0,05	0,00	0,18	64,20	0,90
			18,00	21,08	66,70	537,90	226,00	55,80	40,20	0,37	1,50	0,81	197,63	4,34
обед														
9	салат из квашен капусты с луком	60	0,96	3,66	4,98	56,40	25,38	8,64	0,00	0,01	10,68	2,70	18,72	0,35
110	солянка сборная мясная	250	7,33	9,53	2,75	126,00	30,95	19,05	20,00	0,05	1,90	0,38	90,55	1,47
356	печень говяжья по- строгоновски	100	16,20	14,10	5,90	215,00	26,40	17,70	7,27	0,25	9,80	4,40	289,50	6,03
377	картофельное пюре	180	3,78	7,20	10,98	122,40	45,90	29,52	35,82	0,14	4,50	0,18	92,70	1,04
487	компот из яблок и лимона	200	0,30	0,20	14,20	60,00	13,50	5,90	0,00	0,02	3,30	0,10	8,00	1,16
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	4,38	24,00	0,00	0,26	0,24	0,20	2,28	1,70
543	булочка дорожная	60	4,30	8,00	28,80	205,00	9,80	6,00	39,50	0,05	0,00	0,70	31,90	0,45
			41,29	42,81	105,53	993,40	180,93	118,57	102,59	0,93	19,82	6,03	517,17	13,29
			59,29	63,89	172,23	1531,30	406,93	174,37	142,79	1,30	21,32	6,85	714,80	17,63
9 день														
завтрак														
286	сырники из творога запеченные	100	19,93	5,20	21,27	210,67	146,53	21,53	39,07	0,05	0,20	0,33	206,67	0,66
	с молоком сгущен.	30	2,16	2,55	16,65	98,10	92,10	10,20	12,60	0,02	0,30	0,06	65,70	0,06
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
63	бутерброд с сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,80	13,90	0,06	0,03	0,10	0,30	135,50	0,37
465	кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	108,30	12,60	19,00	0,03	0,70	0,00	76,50	0,12
			36,07	21,15	78,82	655,37	603,73	74,63	70,73	0,29	1,38	0,77	486,61	2,65
обед														
148	овощи свежие (порциями)помидор	60	0,70	0,10	3,10	14,40	6,00	6,60	0,03	0,04	15,00	0,32	0,36	0,54
118	суп из овощей с фасолью	250	1,725	4,525	8,95	83,25	29,1	21,675	0	0,075	8,85	2,35	52,45	0,8275
143	с гренками	30	4,19	0,44	25,74	123,69	10,91	7,48	0,00	0,05	0,00	0,62	34,00	0,60
329	бигус	200	21,50	21,60	5,00	300,00	86,00	41,60	0,00	0,08	15,40	3,60	242,90	3,89
501	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44

	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	4,38	24,00	0,00	0,26	0,24	0,20	2,28	1,70
	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	34,00	13,00	0,01	0,04	60,00	0,20	0,30	0,30
			39,40	30,85	113,99	915,34	234,39	138,76	0,03	0,73	103,57	7,57	348,53	12,10
			75,47	52,00	192,81	1570,71	838,12	213,39	70,77	1,02	104,95	8,33	835,13	14,75
10день														
завтрак														
232	каша из овсяных хлопьев "геркулес"	200	6,46	8,12	25,64	2,00	157,92	48,50	42,60	0,14	1,54	0,46	188,34	1,06
	жидкая													
463	какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	19,00	0,03	0,70	0,01	91,10	0,65
	хлеб пшеничный	60	6,42	2,70	26,10	164,40	75,00	24,60	0,00	0,25	0,12	0,11	3,35	2,16
	йогурт	100	5,00	2,50	3,50	54,00	122,00	15,00	0,02	0,04	0,60	0,00	1,40	0,10
267	яйцо отварное	1	5,10	4,60	0,30	63,00	22,10	7,80	0,10	0,03	0,00	0,20	77,30	1,01
			26,28	20,82	69,34	377,40	488,32	118,20	61,72	0,49	2,96	0,78	361,49	4,98
обед														
148	овощи свежие (порциями) огурец	60	0,50	0,10	1,50	8,40	13,80	8,40	0,01	0,02	6,00	0,06	0,18	0,36
98	свекольник	250	2,05	4,75	10,73	93,75	40,90	30,03	0,00	0,06	8,13	2,40	66,10	1,53
328/364	жаркое по домашнему	220	22,40	23,50	14,00	357,00	27,20	27,90	0,00	0,14	3,90	3,70	264,70	3,92
484	кисель из концентрата	200	0,00	0,00	15,00	60,00	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,02
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	4,38	24,00	0,00	0,26	0,24	0,20	2,28	1,70
			34,33	32,13	84,13	784,15	139,68	106,73	0,01	0,65	18,35	6,43	341,30	8,97
			60,61	52,95	153,47	1161,55	628,00	224,93	61,73	1,14	21,31	7,22	702,79	13,95
	всего за 10 дней		724,00	554,15	1805,41	14557,34	5936,06	2169,16	1530,29	11,08	603,84	70,33	6529,86	136,06
	среднее за 10 дней		72,40	55,42	180,54	1455,73	593,61	216,92	153,03	1,11	60,38	7,03	652,99	13,61

составил и подписал И.А. Андреев №