



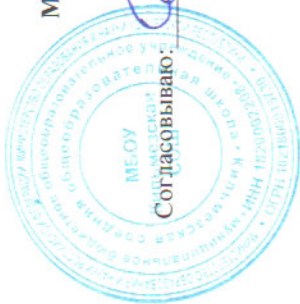
ООО "Опт Маркет Питание"

МБОУ Кильмезская СОШ

Утверждаю:

Директор Кулаковская Н.Л.

Директор О.Н. Берестова



**Примерное десятидневное меню горячих школьных обедов для детей в возрасте с 7 до 11 лет и с 12 до 18 лет
организатор питания ООО "Опт Маркет Питание".**

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептур в пищевой технологической карте	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г		Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества, мг			Пищевые вещества, г		Витамины, мг			Минеральные вещества, мг										
			Масса порции, г	Б	Ж	У	В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe			
																										Масса порции, г	Б	Ж
1 день																												
Обед																												
Москва 2011г.	87	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,74	5,98	6,8	88,5	0,06	14,7	0,01	1,9	35,78	44,1	18,5	0,67	250/10	2,1	6,98	8,4	105	0,08	18,5	0,01	2,38	42,58	53,6	23	0,84
Москва 2011г.	278	Тефтели 1-й вариант	120	15,3	17,8	14,4	282,7	0,23	1,61	19,7	0,97	105,6	34,1	6	120	15,3	17,8	14,4	282,7	0,23	1,61	19,7	0,97	105,6	34,1	6		
Ижевск 2008г.	92	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,18	25,6	0,1	0	131,4	95,8	32,3	1,17	180	3,8	8,1	26	196	0,2	31	0,12	0	158	115	39	1,4
Москва 2011г.	342	Компот из свежих плодов(яблоко)	200	0,16	0,16	28	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,2	4,4	5,14	0,95	200	0,16	0,16	28	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,2	4,4	5,14	0,95
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56
Готовый продукт		Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	50	2,8	0,56	24,7	114,76	0,05	0	0	0,46	11,5	5,3	12,5	1,56
			755	25,69	31,47	107,59	823,68	0,565	42,81	19,81	3,84	199,7	319,9	112,8	10,13	860	28,1	34,1	125,64	929,96	0,63	52,01	19,83	4,55	238,9	375,1	130,24	11,31

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прим пищи, наименование блюда	с 7 до 11 лет										с 12-18 лет														
			2 день			2 день			2 день			2 день			2 день			2 день			2 день						
			Масса порции, г	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг	Масса порции, г	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг	Масса порции, г	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг	Масса порции, г	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг					
Б	Ж	У	В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe						
			2 день																								
			обед										Обед														
Москва 2011г.	96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,9	6,07	9,88	0,07	6,75	0,01	1,9	31,9	51,6	20,1	0,75	250/10	2,4	7,58	12,35	99,75	0,08	8,43	0,01	2,4	39,9	64,5	25,1	0,93
Москва 2011г.	230	Рыба запеченная	100	13,9	13,45	4	0,1	1,4	45	4,6	39	171,9	38,72	0,76	100	13,9	13,45	4	193	0,1	1,4	45	4,6	39	171,9	38,72	0,76
Москва 2011г.	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	160/5	8,85	9,55	39,86	0,21	0	40	0,65	26,39	210,4	140,5	4,73	180/5	9,96	10,74	44,85	315	0,24	0	45	0	29,7	236,7	158	5,32
Пермь 2001г.	247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	0,016	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14	200	1,36	0	29,02	116,19	0,016	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	0,03	0	0	0,33	5,8	21,75	8,25	0,28	25	1,97	0,25	12,07	58,45	0,03	0	0	0,33	5,8	21,75	8,25	0,28
Готовый продукт		Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	50	2,8	0,56	24,7	114,76	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56
			725	29,38	29,6	107,18	0,451	32,15	85,01	7,91	117	491,1	218,2	7,44	820	32,4	32,58	126,99	897,15	0,516	33,83	90,01	7,99	134,1	556,9	246,97	8,99

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептур и код технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	с 7 по 11 лет				с 12-18 лет																				
			Пищевые вещества, г		Витамины, мг		Пищевые вещества, г		Витамины, мг																		
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А, мкг	Е	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А, мкг	Е									
Масса порции, г			Минеральные вещества, мг			Минеральные вещества, мг			Минеральные вещества, мг																		
			4 день			4 день			4 день																		
			Обед			Обед			Обед																		
Москва 2011г.	103	Суп картофельный с макаронными изделиями.	2,27	1,9	14	94,6	0,09	6,6	0	1,14	23,36	54,06	21,82	0,9	250	2,84	2,4	17,5	118,25	0,11	8,25	0	1,43	29,2	67,6	27,3	1,13
Москва 2011г.	289	Рагу из птицы	17,57	17,63	26,05	324,1	0,11	15,9	28,8	2,7	39,13	190	49,35	2,5	280	20,5	20,5	30,4	378,1	0,13	18,6	33,6	3,15	45,65	221,7	57,6	2,9
Ижевск 2008г.	153	Компот из смеси замороженных сухофруктов	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0	20,4	20,75	25,5	0,81	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0	20,4	20,75	25,5	0,81
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56
Готовый продукт		Хлеб ржаной	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	50	2,8	0,56	24,7	114,76	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56
			25,78	23,31	100	717,08	0,295	23,25	28,82	4,73	100,2	334,8	119,4	5,55	840	30,7	27,96	128,14	852,01	0,36	27,6	33,62	5,7	118,4	406,6	139,4	6,96

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур	№ рецептур и наименование пищевой группы	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Энергетическая ценность, ккал			Минеральные вещества, мг							
			Масса порции, г	Б	Ж	У	В1	С	А, мкг	Са	Р	Е	Мг	Fe	В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мг	Fe
6 день																						

Обед																												
Москва 201 г.	108	Суп картофельный с клецками. Клецки.	200	2,8	3,7	15	115,4	0,08	4,6	16,8	1,3	26,7	57,8	20,3	0,9	250	3,6	4,6	18,8	144,3	0,1	5,8	21	1,6	33,4	72,2	25,4	1,2
			Москва 201 г.	109	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	5,25	6,9	25,05	180	0,17	0,96	0,1	96,75	34,38	134,8	5,2	180	6,3	8,2	30	216	0,2	1,15	0,1	0,22	116,1	41,2
Ижевск 2008 г.	80	Котлета "Геркулес"	90	15,6	24,1	15,7	254	0,14	0,84	0	0	31,8	219,2	43,8	3,16	100	17,5	26,8	17,4	282	0,16	0,93	0	0	35,3	243,6	48,7	3,51
Ижевск 2008 г.	141	Соус томатный	30	0,78	2,9	2,9	42	0,01	0,01	0,19	0	3,08	9,8	0,5	0,2	30	0,78	2,9	2,9	42	0,01	0,01	0,19	0	3,08	9,8	0,5	0,2
Москва 201 г.	375 376	Чай заварка. Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (с сахаром)	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Готовый продукт		Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	50	2,8	0,56	24,7	114,76	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56	25	1,98	0,25	12,07	58,45	0,03	0	0	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
			745	29,84	38,4	110,14	825,78	0,485	6,44	17,09	2,38	186,8	394	223,6	11,08	835	33	43,33	120,87	917,51	0,55	7,92	21,29	2,61	216,2	444,4	258,75	13,23

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур	№ рецептур на кулинарные изделия / технологическая карта	Прием пищи, наименование блюда	7 день				с 12-18 лет				с 12-18 лет													
			Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		Минеральные вещества, мг										
			Б	Ж	У	В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe	Б	Ж	У	В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe

Обед																											
Москва 2011г.	99	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,57	5,99	7,62	0,06	8,35	0,01	1,86	36,48	45,6	17,4	0,63	250/10	1,88	6,99	9,45	113,3	0,07	10,4	0,01	2,32	43,45	55,5	21,6	0,79
Москва 2011г.	265	Плов	240	26,3	26,92	41,53	0,1	2,05	0	4,4	22,7	319,5	62,7	4,22	280	29,4	30,1	46,4	574,8	0,1	2,29	0	4,9	25,4	357,2	70,1	4,7
Ижевск 2008г.	155	Компот из урока	200	0,6	0	31,4	0,02	0,88	0,36	0	33,1	34,33	28,92	1	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,88	0,36	0	33,1	34,33	28,92	1
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	0,03	0	0	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56
Готовый продукт		Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	50	2,8	0,56	24,7	114,76	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56
			700	31,85	33,44	104,97	0,235	11,28	0,37	6,82	103,8	447,7	123,5	6,91	840	38,6	38,15	136,1	1043,76	0,3	13,57	0,37	8,34	125,1	543,5	149,62	8,61

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	с 7 по 11 лет										с 12-18 лет															
			Масса порции, г		Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		Масса порции, г		Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг		Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У	В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe	Г	Б	Ж	У	В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			8 день																									
			Обед																									
Ижевск 2008г.	39	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,9	6,16	10,7	105,8	0,08	19,95	0,31	0	47,16	82,2	20,1	1,33	250/10	2,4	7,7	13,3	132,2	0,1	24,9	0,39	0	58,95	102,8	25,1	1,66
Ижевск 2008г.	76	Котлета "Загадка"	90	12,51	9,09	10,6	167,6	0,09	4,14	0,02	0	19,8	174,6	27	2,8	100	13,9	10,1	11,8	186,2	0,11	4,6	0,03	0	22	194,1	30,1	3,1
Москва 2011г.	199	Пюре из бобовых с маслом	150/5	13,6	10,95	35	293,5	0,5	0	30	0,53	96,2	214,6	61,7	4,7	180/5	16,3	12,3	41,99	344,5	0,54	0	30,02	0,64	115,1	257,2	74	5,59
Ижевск 2008г.	153	Компот из смеси сухофруктов замороженных	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0	20,4	20,75	25,5	0,81	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0	20,4	20,75	25,5	0,81
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56	55	4,33	0,55	26,55	128,59	0,07	0	0	0,72	12,76	47,85	18,15	0,62
			705	32,55	26,7	111,84	807,8	0,74	24,84	30,35	1,19	195,2	535,7	150,8	10,2	800	37,5	30,65	125,04	915,49	0,83	30,25	30,46	1,36	229,2	622,7	172,85	11,78

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов / рецепты и технологии вской кухни	№ рецептур / сборник рецептов / рецепты и технологии вской кухни	Прием пищи, наименование блюда	с 7 до 11 лет										с 12 до 18 лет														
			Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал		
			Б	Ж	У	В1	С	А, мкг			Е	Са	Р	Mg	Fe	Б			Ж	У	В1	С	А, мкг	Е		Са	Р
			9 день										9 день														
			обед										Обед														
Москва 2011г.	98 37	Суп крестьянский с крутой хлопьями овсяные "Геркулес". Бульон куриный.	200	7,68	6,53	5,07	0,08	9,68	0,07	1,84	40	106,4	21,01	1,15	250	9,6	8,16	6,33	138,75	0,1	12,1	0,08	2,3	50	133	26,26	1,43
Москва 2011г.	234	Котлеты или биточки рыбные	90	11,6	10,76	7,2	0,07	0,59	8,5	4,5	64,7	166,9	37,4	1,3	100	12,9	11,9	8	190	0,08	0,66	9,4	5	71,9	185,5	41,5	1,46
Ижевск 2008г.	141	Соус томатный	30	0,78	2,9	2,9	0,01	0,01	0,19	0	3,08	9,8	0,5	0,2	30	0,78	2,9	2,9	42	0,01	0,01	0,19	0	3,08	9,8	0,5	0,2
Москва 2011г.	202	Макароны отварные с маслом	150	5,60	4,8	30,95	0,05	0,00	0,02	0,80	13,42	37,43	8,36	0,83	180	6,58	5,76	37,14	228	0,06	0	0,02	0,96	16,1	44,92	10,00	1
Москва 2011г.	389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	0,02	4	0	0,2	14	8	2,8	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	8	2,8	200	
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56
Готовый продукт		Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	50	2,8	0,56	24,7	114,76	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56
			745	32,01	25,97	102,82	0,315	14,28	8,78	8,23	152,6	404,5	98,02	7,62	860	37,6	29,98	123,42	917,01	0,38	16,77	9,69	9,58	178,2	483,7	115,26	9,01

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептур за вид технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал			Минеральные вещества, мг			Минеральные вещества, мг													
			Масса порции, г	Б	Ж	У	В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe						
																							Масса порции, г	Б	Ж	У	В1	С
			10 день																									
			Обед												Обед													
Ижевск 2008г.	60	Уха со взбитым яйцом	200	17,4	6,6	17,9	138	0,18	16,8	0,09	0	58,72	313,2	50,62	1,8	250	21,8	8,25	22,4	172,6	0,23	21,05	0,12	0	73,4	391,5	63,28	2,26
Москва 2011г.	295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с маслом	90/5	13,7	26,46	13,9	349,2	0,09	0,9	82,2	2,61	49,9	87,78	18,72	1,3	100/5	15,3	29,4	15,4	388	0,1	1,04	91,3	2,9	55,5	97,5	20,8	1,44
Москва 2011г.	139	Капуста тушеная	150/5	3,06	5,5	11,8	116	0,05	27,3	0	3,09	88,1	61	31,3	1,2	200/5	4,08	7,3	15,7	154,7	0,06	36,4	0	4,12	117,4	81,3	41,7	1,6
Ижевск 2008г.	155	Компот из урока	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,88	0,36	0	33,1	34,33	28,92	1	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,88	0,36	0	33,1	34,33	28,92	1
Готовый продукт		Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	24,7	114,76	0,05	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56	50	2,8	0,56	24,7	114,76	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56	
			700	37,56	39,12	100,00	841,96	0,39	45,88	82,65	6,16	241,3	549,3	142,1	6,86	810	44,6	45,51	109,6	954,06	0,46	59,37	91,78	7,48	290,9	657,6	167,2	7,86