



ООО "Опт Маркет Питание"

МБОУ "Кильмезская СОШ"

Утверждаю:

Директор Кулаковская Н.Л.



Согласовываю: Директор Коланев А.В.

**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 / код пищевой группы	Приним пищи, наименование блюда	с 7 до 11 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	Ca	Р	Мg	Fe																																						
			1 день																																																			
			Обла																																																			
Москва 2011г.	103	Суп пюре картофельный с макаронными изделиями.	200	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.	278 331	Тертель 1-й вариант	120	15,3	17,8	14,44	282,7	0,23	1,61	19,7	0,97	105,6	34,1	6	120	15,3	17,8	14,44	282,7	0,23	1,61	19,7	0,97	105,6	34,1	6	120	15,3	17,8	14,44	282,7	0,23	1,61	19,7	0,97	105,6	34,1	6																
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	180/5	16,3	12,3	41,99	344,5	0,54	0	30,02	0,64	115,1	257,2	74	5,59													
Москва 2011г.	342	Компот из свежих плодов	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	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	25	1,97	0,25	12,07	58,45	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	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	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	50	2,8	0,56	24,7	114,76	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56													
			725	34,7	31,34	115,86	901,33	0,885	9,11	49,7	3,28	146,3	426,9	137,3	13,61	830	39,4	33,47	138,7	1033,26	0,97	10,76	49,72	3,91	176,8	509,6	161,29	15,51	725	34,7	31,34	115,86	901,33	0,885	9,11	49,7	3,28	146,3	426,9	137,3	13,61	830	39,4	33,47	138,7	1033,26	0,97	10,76	49,72	3,91	176,8	509,6	161,29	15,51

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептур на или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	с 7 до 11 лет										с 12-18 лет													
			Завтрак			Обед			Ужин				Завтрак				Обед				Ужин					
			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	Мg	Fe	Б	Ж	У	В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe					
		2 день																								
		2 день																								
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	20,1	250/10	2,4	7,58	12,35	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	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	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	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	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	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	0,516	33,83	90,01	7,99	134,1	556,9	246,97	8,99

Идентификация и нормативная документация / сборник рецептур/	Жир, рецептура и наименование блюда	Прием пищи, наименование блюда	3 день										3 день										с 12-18 лет									
			Пищевые вещества, г			Масса порции, г	Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг			Пищевые вещества, г			Масса порции, г	Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал	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				
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				
Москва 2011г.	202	Макаронные отварные с маслом	150	5,60	4,8	30,95	190,00	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				
Пермяк 2001г. Ижевск 2008г.	160 141	Голубцы ленивые. Соус томатный.	130	10,1	12,5	9,9	193,7	0,04	23,11	0,21	0,3	30,7	91,3	21,75	1,41	130	10,1	12,5	9,9	193,7	0,04	23,11	0,21	0,3	30,7	91,3	21,75	1,41				
Москва 2011г.	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 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	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78				
			765	23,01	24,26	103,04	723,88	0,255	43,09	0,54	1,99	119,7	283,7	74,36	5,19	845	24,5	26,76	111,83	788,28	0,285	48,04	0,62	2,15	134,2	311,8	81	5,69				

Технологические и нормативная документация / сборник рецептур/	Же рецептур и или технологической карты	Прием пищи, блюда	с 7 до 11 лет										с 12-18 лет																
			4 день			4 день			Витамины, мг				Энергетическая ценность, ккал			Пищевые вещества, г			Масса порции, г			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	В1	С	А, мкг	Е	Са
			4 день										4 день																
			Обед										Обед																
Москва 2011г.	87	Шн 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.	289	Рагу из птицы	240	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 сухофруктов	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	0,66	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	0,23	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	25,25	24,39	100,74	710,98	0,265	31,35	28,83	5,49	112,7	324,9	116,1	5,32	840	29,9	27,96	119,04	838,76	0,33	37,85	33,63	6,65	131,7	392,6	135,1	6,67	



Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептур и/или технологической карты	Применение, наименование блюда	с 7 до 11 лет										с 12 до 18 лет															
			Пищевые вещества, г		Витамины, мг			Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, г		Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал								
			Б	Ж	У	В1	С		А, мкг	Е	Са	Р	Мg		Fe	Б	Ж	У	В1		С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Москва 2011г.	108 109	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 2011г.	171	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	4,67	7,4	30,17	205,3	0,09	0	37,5	0,59	49,03	23,4	160,3	0,89	180	5,6	8,9	36,2	246,4	0,11	0	45	0,7	58,8	192,4	28,08	1,07
Москва 1996г.	466	Котлета "Переменка"	90	1,3	16,4	11,8	244	0,089	2,7	0	0	18,1	114	27,7	2,1	100	14,4	18,3	12,3	271	0,098	3	0	0	20,2	126,6	30,2	2,33
Москва 2011г.	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
			715	25,88	28,3	108,46	799,08	0,344	7,33	54,3	2,78	122,3	268	232,5	5,51	805	28,5	37,63	119,07	894,91	0,388	8,83	66	3,09	140,8	468,8	105,83	6,72

Обед

Обед

6 день

6 день

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	7 день				7 день				7 день				7 день								
			Масса порции, г		Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал		Витаминизация, мг		Минеральные вещества, мг		Масса порции, г		Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал		Витаминизация, мг		Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	Э	В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe	Б	Ж	У	Э	В1	С	А, мкг	Е	Са

Обед																												
Москва 2011г.	99	Суп овощей со сметаной.	200/10	1,57	5,99	7,62	97,2	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	514,12	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 урюка	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 пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,45	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
Москва 1983г.	1107	Гренки из ржаного хлеба	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78
			700	31,85	33,44	104,97	851,25	0,235	11,28	0,37	6,82	103,8	447,7	123,5	6,91	815	37,2	37,87	123,75	986,48	0,275	13,57	0,37	8,11	119,3	517	143,37	7,83

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептур и наименование рецептурной карты	Прием пищи, наименование блюда	8 день										с 12-18 лет														
			Масса порции, г			Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Масса порции, г			Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	Энергетическая ценность, ккал	Б	Ж	У	В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			<b>Обед</b>										<b>Обед</b>														
Ижевск 2008г.	60	Уха со взбитым яйцом	200	8,4	6,6	17,9	138	0,18	16,8	0,09	0	58,72	313,2	50,62	1,8	250	10,5	8,25	22,4	0,23	21,05	0,12	0	73,4	391,5	63,28	2,26
Ижевск 2008г.	63	Гуляш из свинины	90	12,51	5,85	3,6	118,8	0,2	5,6	0,32	0	25,7	304,1	36,4	4,5	100	13,9	6,5	4	0,23	6,2	0,35	0	28,5	337,9	40,4	4,99
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	0,2	31	0,12	0	158	115	39	1,4
Москва 2011г.	375	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	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Готовый продукт	376	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	0,07	0	0	0,72	12,76	47,85	18,15	0,62
			715	28,07	19,72	82,54	597,2	0,62	48,03	0,51	0,66	238,5	759,4	137,2	8,31	810	32,6	23,42	93,95	0,73	58,28	0,59	0,72	283,8	895,1	162,23	9,55

Технологическая карта / документация / сборник рецептов / рецептур и или технологическая карта	№ рецептур и или технологическая карта	Применение, наименование блюда	с 12-18 лет																									
			Завтрак					Обед																				
			Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Витамины, мг		Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества, мг		Минеральные вещества, мг																
Б	Ж	У	В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мг	Fe	Б	Ж	У	В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мг	Fe							
			9 день																									
			9 день																									
			Обед																									
Москва 2011 г.	98 37	Суп крестьянский с крупной хлопья овсяные "Геркулес". Бульон куриный.	200	7,68	6,53	5,07	111	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 2011 г.	234	Котлеты или биточки рыбные	90	11,6	10,76	7,2	171	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
Москва 2011 г.	202	Макароны отварные с маслом	150	5,60	4,8	30,95	190,00	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 2011 г.	389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	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		
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	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	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
			715	31,23	23,07	99,92	732,98	0,305	14,27	8,59	8,23	149,5	394,7	97,52	7,42	830	36,8	27,08	120,52	875,01	0,37	16,76	9,5	9,58	175,1	473,9	114,76	8,81

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур	№ рецептурной и нормативной документации / сборник рецептур	Применение блюда	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг											
			Масса порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	В1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe			
																											Масса порции, г	Б	Ж
			10 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	
Москва 2011г.	295	Котлеты рубленые 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 урюка	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	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78		
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	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	11,6	43,5	16,5	0,56		
			735	24,61	38,9	104,30	869,38	0,33	49,03	82,87	6,59	235,6	335,3	121,8	6,17	845	27,7	45,18	112,3	973,28	0,365	63,22	92,05	7,91	282,3	385,9	139,27	7,04	