



ООО "Опт Маркет Питание"

Утверждаю:

Директор Кулаковская Н.Л.



МОУ "Нарвдинская СОШ"

Согласовываю

Директор



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 сборнике технологической карты	Прим. пищи, блюда	с.7 до 11. лист												с.12-18. лист													
			Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества, 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	
			2 день																									
			Обед																									
Москва 2011г.	96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,9	6,07	9,88	79,8	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	193	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	280	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	116,19	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	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	725	29,38	29,6	107,18	784,92	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 или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	с 7 по 11 день										с 12-18 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							
			Б	Ж	У	В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Обед</b>																												
Москва 2011г.	102	Суп с картофелем и бобовыми.	200	4,4	7	37,24	216,35	0,18	4,66	0	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64	250	5,5	8,75	46,55	278,34	0,22	5,8	0	2,43	42,68	88,1	35,6	2,05
Москва 2011г.	37	Бульон куриный.	90/5	14,48	8,63	26,46	235,14	0,08	0,45	62,53	0,45	37,08	140	30,88	0,85	100/5	18	11,5	39,06	329,15	0,1	0,5	69,1	0,5	40,99	154,7	34,13	0,94
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	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78
			720	27,53	23,32	150,09	903,97	0,535	31,61	62,63	3,36	234,2	380,6	119,5	5,95	810	32,8	29,29	176,1	1092,47	0,615	38,2	69,22	3,9	273,2	432,2	136,62	6,68



Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептур на изделия из кондитерской группы	Прием пищи, наименование блюда	с 7 до 11 лет										с 12-18 лет																			
			Пищевые вещества, г					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Масса порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Обед</b>																																
Москва 2011г.	108	Суп картофельный с клецками.	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.	109	Клецки.	150	5,25	6,9	25,05	180	0,17	0,96	0,1	0,19	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	162	6,2				
Ижевск 2008г.	80	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	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 2008г.	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 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	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	50	2,8	0,56	24,7	114,76	0,05	0	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 и наименование рецептурной партии	Применение, наименование блюда	7 день				с 7 по 11 день				с 12-18 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		
			Б	Ж	У	В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe	

7 день																												
Обед																												
Москва 2011г.	99	Суп из 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
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
			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	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 рецептур/	№ рецептур и или технологической рецептур/	Прием пищи, наименование блюда	8 день			с 7 по 11 лет			с 12-18 лет																			
			Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
			<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			<b>Обед</b>				
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 "Загядка"	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

с 12-18 лет

с 7 до 11 лет

Технологическая документация / сборные рецептуры/ карты	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	9 день				9 день				9 день				9 день													
			Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		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		
			Масса порции, г																									
			<b>Обед</b>																									
Москва 2011г.	98 37	Суп крестьянский с крупой 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 2011г.	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
Ижевск 2008г.	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 2011г.	202	Макаронны 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 2011г.	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
			745	32,01	25,97	102,82	774,98	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/	№ рецептурного листа из книги технологической карты	Присм пищи, наименование блюда	с 7 по 11 день										с 12 по 18 день															
			Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал	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
			<b>10 день</b>																									
			<b>Общ</b>																									
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 рубленые из бройлер-циплят 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	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
			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