



ООО "Опт Маркет Питание"

Утверждаю:

Директор Кулаковская Н.Л.



МОУ "Булайская СОШ"

Согласовываю:

Директор Фирстова Л.Ф.

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 рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | с 12 -18 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------|-------------|---------------|-------------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|--|--|--|
| | | | | 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 | | В ₁ | С | А, мкг | Е | Са | Р | Mg | Fe | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А, мкг | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | 1 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | 0,97 | 105,6 | 34,1 | 6 | 120 | 15,3 | 17,8 | 14,4 | 282,7 | 0,23 | 1,61 | 19,7 | 0,97 | 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 | 53 | 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 рецептов/ | № рецептур ы или технологической карты | Прием 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 | | | | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | | 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 |
| | | | 2 день | | | | | | | | | | | | | 2 день | | | | | | | | | | | | |
| | | | обед | | | | | | | | | | | | | 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 | 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 |
| | | | 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 |

| и нормативная документация / сборник рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | с 12 -18 лет | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | | 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 | | В ₁ | С | А, мкг | Е | Са | Р | Mg | Fe | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А, мкг | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | 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 2013г. | 196 | Капуста тушенная с мясом. | 240 | 23,2 | 26,3 | 22,7 | 403,6 | 0,05 | 22,9 | 0 | 2,9 | 41,7 | 191,6 | 48,2 | 4,7 | 280 | 27 | 30,6 | 30,48 | 470,8 | 0,06 | 26,7 | 0 | 3,9 | 48,6 | 223,5 | 56,2 | 5,5 |
| 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 |
| | | | 715 | 30,51 | 33,26 | 84,89 | 743,78 | 0,215 | 42,88 | 0,31 | 3,79 | 117,3 | 346,6 | 92,45 | 7,65 | 805 | 34,8 | 39,1 | 95,27 | 837,38 | 0,245 | 51,63 | 0,39 | 4,79 | 136 | 399,1 | 105,45 | 8,78 |

| Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | с 12 -18 лет | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|------------|-------------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | 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 | | В ₁ | С | А, мкг | Е | Са | Р | Mg | Fe | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А, мкг | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | 4 день | | | | | | | | | | | | 4 день | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Обед | | | | | | | | | | | | Обед | | | | | | | | | | | | |
| Москва 2011г. | 103 | Суп 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. | 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 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 | 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 | 53 | 12,5 | 1,56 |
| | | | 725 | 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 рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | с 12 -18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | 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 | | В ₁ | С | А, мкг | Е | Са | Р | Mg | Fe | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А, мкг | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | | | | |
| 5 день | | | 5 день | | | | | | | | | | | | 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | Обед | | | | | | | | | | | | Обед | | | | | | | | | | | |
| Москва 2011г. | 102 37 | Суп с картофелем и бобовыми. Бульон куриный. | 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. | 240 | Фрикадельки рыбные с маслом | 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/ | № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | с 12 -18 лет | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|-----------------|---------------------|-------------|---------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|------------|--------------|---------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | | 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 | | В ₁ | С | А, мкг | Е | Са | Р | Mg | Fe | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А, мкг | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 6 день | | | | 6 день | | | | | | | | | | | 6 день | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | Обед | | | | | | | | | | | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 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 пшеничная рассыпчатая с маслом | 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 | 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 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 | 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/ | № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | с 12 -18 лет | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | | 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 | | В ₁ | С | А, мкг | Е | Са | Р | Mg | Fe | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А, мкг | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 7 день | | | 7 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | 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/ | № рецептуры или технологической карты | Прием 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 | | | | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | | 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 |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | 8 день | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Обед | | | | | | Обед | | | | | | 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/ | № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | с 12 -18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|--|-----------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|----------------|-------|--------|------|--------------------------|-------|-------|------|-----------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|----------------|-------|--------|---------------|--------------------------|-------|--------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | 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 | | В ₁ | С | А, мкг | Е | Са | Р | Mg | Fe | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А, мкг | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 2011г. | 389 | Соки фруктовые и ягодные | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 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/ | № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | с 12 -18 лет | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|-----------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|----------------|-------|--------|------|--------------------------|-------|-------|------|-----------------|---------------------|-------|-------|-------------------------------|----------------|-------|--------|------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | | 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 | | В ₁ | С | А, мкг | Е | Са | Р | Mg | Fe | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А, мкг | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 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 | 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 |