



ООО "Опт Маркет Питание"



Утверждаю:

Директор Кулаковская Н.Л.

МОУ "Рябовская СОШ"

Согласовываю:

Начальник лагеря Рябова С.Ф.

Примерное десятидневное меню для оздоровительной компании в 2025 году 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/			№ рецепта или технологической карты	Применение пищи, наименование блюда	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
с 12-18 лет																														
1 день																														
Завтрак														Завтрак																
Ижевск 2008г.	123	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	150/5	5,1	6,3	28,05	179,7	0,03	0,98	0,03	0	95,7	345,6	31,23	3,62	200/5	7,9	8,4	37,4	234,3	0,04	1,3	0,04	0	127,6	460,8	41,6	4,8		
Москва 2011г.	375 376	Чай-заварка. Чай 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		
Москва 2011г.	71	Овощи натуральные свежие(помидор).	80	0,88	0,16	3,04	17,6	0,05	14	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9		
Москва 2011г.	14	Масло сливочное (порционно)	15	0,12	10,9	0,2	99	0	0	60	0,17	3,6	4,5	0	0,03	15	0,12	10,9	0,2	99	0	0	60	0,17	3,6	4,5	0	0,03		
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		
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		
			500	9,54	17,91	70,71	472,23	0,135	15,01	60,03	1,29	133,2	422	63,13	5,71	570	12,6	20,05	80,82	531,23	0,155	18,83	60,04	1,43	167,9	542,4	77,5	7,07		
			Обед													Обед														
Ижевск 2008г.	60	Уха со взбитым яйцом	200	17,44	8,05	17,9	138,08	0,18	16,84	0,09	0	58,72	313,2	50,62	1,8	250	21,8	10,35	22,4	172,6	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	132	0,23	6,2	0,35	0	28,5	337,9	40,4	4,99		
Москва 2011г.	203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	4,8	31	190	0,05	0	0,02	0,8	13,42	37,43	8,36	0,83	180	6,48	5,76	37,14	228	0,06	0	0,02	0,96	16,1	44,92	10	1		
Москва 2011г.	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,7	72,8	0,01	100	163,3	0,76	21,3	3,4	3,4	0,6	200	0,67	0,27	20,7	72,8	0,01	100	163,3	0,76	21,3	3,4	3,4	0,6		
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	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78		
Готовый продукт		Йогурт в ассортименте	95	3,2	4,2	14,5	85	0,03	0,57	9,5	0	117,8	90,25	14,25	0,23	95	3,2	4,2	14,5	85	0,03	0,57	9,5	0	117,8	90,25	14,25	0,23		
			785	42,69	23,7	112,12	720,61	0,525	123,01	173,23	2,12	248,5	796,6	127,5	9,02	875	49,4	27,61	123,16	806,33	0,615	127,8	173,29	2,28	268,7	916,2	145,83	10,14		
				52,23	41,61	182,83	1192,84	0,66	138,02	233,26	3,41	381,6	1219	190,7	14,73		62	47,66	203,98	1337,56	0,77	146,7	233,33	3,71	436,5	1459	223,33	17,21		

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической	Прием пищи, наименование блюда	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			
с 12 - 18 лет																															
2 день		2 день																													
Завтрак		Завтрак																													
Ижевск 2008г.	106	Запеканка из творога, соус молочный к блюдам или стуженное молоко	150/30	26,4	20,3	29,75	396,6	0,11	1	0,09	0	208,1	344,6	47,3	1,14	180/30	31,6	23,94	39,35	469,8	0,13	1,1	0,1	0	244,2	404,7	55,4	1,36			
Ижевск 2008г.	146	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	2,9	0,08	0	8,05	9,78	5,24	0,91	200	0,3	0	15,2	60	0	2,9	0,08	0	8,05	9,78	5,24	0,91			
Москва 2011г.	338	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	150	0,9	0,9	22,05	106	0,06	22,5	0	0,45	36	24,75	20,25	4,95	150	0,9	0,9	22,05	106	0,06	22,5	0	0,45	36	24,75	20,25	4,95			
			530	27,6	21,2	67	562,60	0,17	26,4	0,17	0,45	252,2	379,1	72,79	7	560	32,8	24,84	76,6	635,80	0,19	26,5	0,18	0,45	288,3	439,2	80,89	7,22			
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.	94	Рис припущенный с овощами	150	3,45	8,18	35,1	225	0,18	0,4	0,06	0	22,3	171,8	60	1,09	180	4,14	9,8	42,1	270	0,21	0,5	0,07	0	26,8	206,1	72	1,3			
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.	155	Компот из сушеных фруктов	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	1,97	0,25	12,07	58,45	0,03	0	0	0,33	5,8	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			
			705	23,8	23,5	128,08	805,87	0,415	21,68	63,26	1,01	151,2	476,5	154,4	5,33	845	31,9	30,06	174,71	1087,01	0,54	26,78	69,92	1,62	182,9	594,4	189,15	7,02			
				51,4	44,7	195,08	1368,47	0,585	48,08	63,43	1,46	403,3	855,6	227,2	12,33		64,7	54,9	251,31	1722,81	0,73	53,28	70,1	2,07	471,2	1034	270,04	14,24			

И нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологическая карта	Прием пищи, наименование блюда	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	Ca	P	Mg	Fe			
с 12-18 лет																															
3 день																3 день															
Завтрак																Завтрак															
Москва 2011г.	210	Омлет натуральный	150	13,9	24,8	2,64	289,6	0,1	0,26	324,5	0,75	103	225,8	16,1	2,63	200	18,5	33,06	3,52	386,1	0,13	0,34	432,7	1	137,3	301	21,5	3,5			
Москва 2011г.	71	Овощи натуральные свежие(помидор).	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9			
Ижевск 2008г.	148	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	22,4	153	0,02	0,65	0,02	0	64,4	55	7	0,33	200	2,7	2,8	22,4	153	0,02	0,65	0,02	0	64,4	55	7	0,33			
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			
			500	21,65	28,3	52,99	582	0,24	18,41	324,52	2,11	193	350,3	59,6	4,42	550	26,3	36,56	53,87	678	0,27	18,49	432,72	2,36	227,3	425,5	65	5,29			
Обед																Обед															
Москва 2011г.	102	Суп с картофельный с бобовыми	200	4,4	4,2	13,23	118,6	0,18	4,66	0	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64	250	5,5	5,25	16,53	148,2	0,22	5,8	0	2,43	42,68	88,1	35,6	2,05			
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			
Ижевск 2013г.	278 331	Тефтели 1-й вариант соус томатный	120	9,18	14,05	11,81	197,9	0,23	1,61	19,7	0,97	0,97	105,6	34,1	6	120	9,18	14,05	11,81	197,9	0,23	1,61	19,7	0,97	0,97	105,6	34,1	6			
Москва 2011г.	173	Каша вязкая пшеница с маслом	150/5	4,185	9,15	24,05	196	0,11	0	0,02	0,16	12,5	87	30,03	0,99	180/5	5,02	9,15	28,85	227,5	0,13	0	0,02	0,19	14,7	104,1	36,03	1,19			
Готовый продукт		Молоко, коктейль "Топтыжка"	200	5,6	6,4	29	156	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2	200	5,6	6,4	19	156	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2			
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			
			750	28,715	34,58	114,59	842,88	0,685	7,67	59,82	3,96	305,8	513,7	143,4	10,17	830	30,6	35,63	112,69	903,98	0,745	8,81	59,82	4,48	316,5	548,4	156,58	10,78			
				50,365	62,88	167,58	1424	0,925	26,08	384,34	6,07	498,8	864	203	14,59		56,9	72,19	166,56	1582	1,015	27,3	492,54	6,84	543,8	973,9	221,58	16,07			

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической	Прием пищи, наименование блюда	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
				4 день				Завтрак								4 день												
Москва 2011г.	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,23	7,2	19,9	146,4	0,07	0,7	2,64	0,01	30,4	109,5	21,34	0,52	250	8,8	9,6	29,5	183	0,09	0,8	33	0,02	163	136,9	26,7	0,65
Москва 2011г.	375	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
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		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	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	2,5
			625	10,72	9	68,07	372	0,16	6,03	13	0,54	177	238	53	4,01	675	13,3	31,4	144,07	322	4,16	2,13	43,2	14,35	309,4	259,4	53,15	3,84
								Обед												Обед								
Москва 2011г.	106 107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	200	6,19	7,12	26,97	165,8	0,11	8,06	14,03	1,1	55,53	113,7	37,2	1,2	250	7,74	8,02	35,83	219,69	0,14	10	17,54	1,4	69,41	142,1	46,5	1,4
Ижевск 2008г.	81	Фрикадельки "Петушок" с маслом	90/5	14,51	19,5	14,91	261	0,1	0	0,7	0	16,9	143,2	222,7	1,47	100/5	17,1	21,6	21,76	288	0,11	0	0,77	0	18,7	158,2	246	1,62
Ижевск 2008г.	92	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	22,9	163,5	0,18	25,6	0,1	0	131,4	95,8	32,3	1,17	200	4,2	9	29,2	218	0,24	34,1	0,13	0	175,2	127,7	43,1	1,56
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	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	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
			720	29,22	34,18	132,95	887,51	0,48	34,41	14,85	1,89	241,5	448,2	338,5	6,49	830	34,4	39,43	154,96	1022,9	0,58	44,85	18,46	2,19	301	523,5	381,85	7,23
				39,94	43,18	201,02	1260	0,64	40,44	27	2,43	418	686	391	10,50		47,7	70,83	299,03	1345	4,74	46,98	61,66	16,54	610,4	782,9	435	11,07

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	рецептурный или технологический карт	Прием пищи, наименование блюда	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
с 12-18 лет																												
5 день Завтрак																5 день												
Ижевск 2008г.	125	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5	5,3	10,45	21,8	195,7	0,06	1,03	0,05	0	101,6	91,31	16,8	0,31	200/5	7,02	12,55	29,05	248,1	0,08	1,37	0,06	0	134,9	121,7	21,9	0,4
Москва 2011г.	375 376	Чай-заварка.Чай 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		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	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	2,5
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	25	1,98	0,25	12,07	58,45	0,03	0	0	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
			580	8,35	10,92	69,07	401	0,11	5,06	0,05	0,53	132,5	129,9	34,45	3,67	630	10,1	33,02	142,72	367	4,11	1,4	0,26	14,33	165,8	154,3	34,35	3,46
Обед																Обед												
Москва 2011г.	108 109	Суп картофельный с клецками. Клецки.	200	3,6	4,21	17,98	137,1	0,09	3,96	24,56	1,3	28,18	64,8	21,59	1,05	250	4,64	5,44	23,21	176,95	0,12	5,11	31,7	1,67	36,36	83,5	27,86	1,35
Ижевск 2008г.	37	Бульон из кур прозрачный.	200	6,5	2,6	0,2	50	0,05	1,78	0,07	0	11,29	79,5	9,71	0,69	200	6,5	2,6	0,2	50	0,05	1,78	0,07	0	11,29	79,5	9,71	0,69
Москва 2011г.	45	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,6	7,4	45,52	0,05	15,1	0	6,7	23,1	22,2	22,7	0,4	100	1,31	3,25	9,27	56,9	0,03	18,8	0	8,4	28,8	27,7	28,3	0,5
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.	88	Рыба, запеченная в яйце с маслом	100/10	15,71	25,1	13,03	302,3	0,12	0,35	0,21	0	60,7	236,6	27,95	1,58	100/10	15,7	25,1	13,03	302,3	0,12	0,35	0,21	0	60,7	236,6	27,95	1,58
Ижевск 2008г.	155	Компот из сушеных фруктов	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	25	1,98	0,25	12,07	58,45	0,03	0	0	0,33	5,75	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	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78
			790	32,49	37,73	101,5	817,75	0,465	19,07	0,74	7,45	236,4	455,3	238,6	9,93	890	33,8	39,68	108,32	865,13	0,475	22,96	0,74	9,18	261,5	467,6	271,38	11,03
				40,84	48,65	170,57	1219	0,575	24,13	0,79	7,98	368,9	585,1	273	13,6		43,9	72,7	251,04	1232	4,585	24,36	1	23,51	427,2	621,8	305,73	14,49

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/			№ рецептуры или технологической	Применение пищи, наименование блюда	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
6 день			Завтрак													Завтрак														
Ижевск 2008г.	129	Каша овсяная" Геркулес" жидкая с маслом	150/5	6,6	11,75	20,05	197,5	0	1,03	0,05	0	112,1	150,6	38,8	0,96	200/5	9,2	14,4	26,7	250,5	0	1,37	0,06	0	148,9	200,8	51,2	1,27		
Ижевск 2008г.	146	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	2,9	0,08	0	8,05	9,78	5,24	0,91	200	0,3	0	15,2	60	0	2,9	0,08	0	8,05	9,78	5,24	0,91		
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	25	1,98	0,25	12,07	58,45	0,03	0	0	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28		
Москва 2011г.	338	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	150	2,65	0,9	22,05	106	0,06	22,5	0	0,45	36	24,75	20,25	4,95	150	2,65	0,9	22,05	106	0,06	22,5	0	0,45	36	24,75	20,25	4,95		
			530	11,53	12,9	69,37	422	0,09	26,43	0,13	0,78	161,9	206,9	72,54	7,1	580	14,1	15,55	76,02	475	0,09	26,77	0,14	0,78	198,7	257,1	84,94	7,41		
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		
Москва 2011г.	265	Плов	240	20,19	45,07	41,42	652,8	0,62	2,05	0	4,4	19,9	279,4	63,4	2,9	280	23,6	52,58	48,33	761,6	0,72	2,4	0	5,1	23,2	326	74	3,4		
Москва 2011г.	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,77	4,8	2,9	56,4	0,03	6,6	53,1	0,3	15,2	27,1	12,8	0,58	100	0,96	6	3,6	70,5	0,04	8,3	66,4	0,4	19	33,9	16	0,73		
Москва 2011г.	342	Компот из свежих фруктов(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	3,95	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		
			780	26,97	56,69	107,17	1046,5	0,8	29,5	53,41	5,44	108,1	436,6	117,9	6,32	890	31	66,94	117,38	1195,8	0,93	36,5	66,79	6,24	127	510,6	136,74	7,3		
				38,5	69,59	176,54	1468	0,89	55,93	53,54	6,22	270	643,5	190,5	13,42		45,2	82,49	193,4	1671	1,02	63,27	66,93	7,02	325,7	767,6	221,68	14,71		

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	рецепт или технологическая карта	Прием пищи, наименование блюда	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					
7 день		Завтрак																Завтрак															
Ижевск 2008г.	119	Каша "Дружба" вязкая с маслом	150/5	5,1	6,7	30,69	200,41	0,12	0,98	0,03	0	97,09	138,8	35,23	0,76	200/5	6,8	8,81	40,59	265,07	0,16	1,29	0,04	0	128,4	183,5	46,6	1					
Ижевск 2008г.	149	Какао с молоком	200	5,55	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0	122,6	116,2	21,64	0,71	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0	122,6	116,2	21,64	0,71					
Москва 2011г.	15	Сыр (порционно)	10	2,6	2,7	0	34,3	0,003	0,07	21	0,04	100	60	5,5	0,07	10	2,6	2,7	0	34,3	0,003	0,07	21	0,04	100	60	5,5	0,07					
Готовый продукт		Йогурт	95	3,2	4,2	14,5	85	0,03	0,57	9,5	0	117,8	90,25	14,25	0,23	95	3,2	4,2	14,5	85	0,03	0,57	9,5	0	117,8	90,25	14,25	0,23					
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					
			510	20,4	19,1	101,84	627	0,253	2,92	30,56	0,7	449,1	448,7	93,12	2,33	560	21,5	21,21	111,74	691	0,293	3,23	30,57	0,7	480,4	493,5	104,49	2,57					
		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.	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					
Ижевск 2008г.	92	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	22,9	163,5	0,18	25,6	0,1	0	131,4	95,8	32,3	1,17	200	4,2	9	29,2	218	0,24	34,1	0,13	0	175,2	127,7	43,1	1,56					
Ижевск 2008г.	155	Компот из сушеных фруктов	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	25	1,98	0,25	12,07	58,45	0,03	0	0	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28					
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					
			730	23,8	40,01	112,59	907,11	0,43	35,73	82,67	5,26	268,1	338,3	118,1	5,94	840	26,8	46,2	122,22	1016,51	0,51	46,42	91,8	6,01	324,5	389,8	135,17	6,63					
				44,2	59,11	214,43	1534	0,683	38,65	113,23	5,96	717,2	787	211,2	8,27		48,2	67,41	233,96	1708	0,803	49,65	122,37	6,71	804,9	883,2	239,66	9,2					

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецепта или технологии	Прием пищи, наименование блюда	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
с 12 -18 лет																												
8 день																												
Ижевск 2008г.	130	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	147/3	1,65	6,15	15,75	129	0,1	1,04	0,03	0	8,04	106,7	22,8	0,3	177/3	2,2	8,5	21	172	0,02	1,38	0,04	0	10,75	142,2	30,4	0,4
Ижевск 2008г.	148	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	22,4	153	0,02	0,65	0,02	0	64,4	55	7	0,33	200	2,7	2,8	22,4	153	0,02	0,65	0,02	0	64,4	55	7	0,33
Москва 2011г.	71	Овощи натуральные свежие(огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0,1	17	30	14	0,5	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0,1	17	30	14	0,5
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
			500	9	9,55	64,2	411	0,22	6,59	0,05	0,76	101	235,2	60,3	1,69	530	9,55	11,9	69,45	454	0,14	6,93	0,06	0,76	103,8	270,7	67,9	1,79
Обед																												
Москва 2011г.	87	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,74	5,98	13,3	88,5	0,06	14,7	0,01	1,9	35,78	44,1	18,5	0,67	250/10	2,1	6,98	20,75	105	0,08	18,5	0,01	2,38	42,58	53,6	23	0,84
Москва 2011г.	259	Жаркое по-домашнему	240	22,2	24,8	39,1	407,1	0,17	9,3	0	4,2	41,7	282,2	58,2	5,3	280	25,9	28,9	45,62	475	0,2	10,1	0	4,9	48,7	329,2	67,9	6,2
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	25	1,98	0,25	12,07	58,45	0,03	0	0	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28	25	1,98	0,25	12,07	58,45	0,03	0	0	0,33	5,75	21,75	8,25	0,28
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
Готовый продукт		Кондитерское изделие	25	0,29	1,4	2	21,7	0,02	0	13	26	8,2	17,4	3	0,2	25	0,29	1,4	2	21,7	0,02	0	13	26	8,2	17,4	3	0,2
			750	30,01	33,19	111,37	777,11	0,35	28	13,01	33,09	116,9	432,5	108,5	10,81	840	34,1	38,29	125,34	861,51	0,4	32,6	13,01	34,27	130,7	489	122,65	11,88
				39,01	42,74	175,57	1188	0,57	34,59	13,06	33,85	218	667,7	168,8	12,5		43,6	50,19	194,79	1315	0,54	39,53	13,07	35,03	234,5	759,7	190,55	13,67

Технологическая и информационная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической	Прием пищи, наименование блюда	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			
9 день																9 день															
Завтрак																Завтрак															
Москва 2011г.	173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	150	9,75	8,3	33,24	234	0,1	0,72	45,96	0,58	110	166	33,25	1,8	200	13	11,06	44,32	312	0,14	0,96	61,28	0,77	147	221	44,33	2,34			
Москва 2011г.	375 376	Чай-заварка. Чай 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		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			
			600	14,77	9,02	92,59	498	0,18	4,75	161,12	1,44	146,7	226,3	59,15	5,44	650	18	11,78	103,67	576	0,22	4,99	61,28	1,63	183,7	281,3	70,23	5,98			
Обед																Обед															
Ижевск 2008г.	37	Бульон из кур прозрачный.	200	6,5	2,6	0,2	50	0,05	1,78	0,07	0	11,29	79,5	9,71	0,69	200	6,5	2,6	0,2	50	0,05	1,78	0,07	0	11,29	79,5	9,71	0,69			
Москва 2011г.	113 114	Суп - лапша домашняя. Лапша домашняя.	250	2,57	5,54	11,62	116	0,05	0,5	12,5	2,57	28,55	38,5	10,7	0,65	250	2,57	5,54	11,62	116	0,05	0,5	12,5	2,57	28,55	38,5	10,7	0,65			
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			
Москва 2011г.	171	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом.	150/5	8,30	9,21	37,37	264,90	0,20	0,00	40,00	0,60	24,83	197,3	31,73	4,44	200/5	11	12,18	49,42	350,35	0,26	0	52,9	0,8	32,85	260,9	174,22	5,9			
Ижевск 2008г.	13	Салат из свежей капусты.	80	0,96	4,17	8,4	67,6	0,002	0	0,02	0	3,74	2,4	1,09	0,05	100	1,2	4,9	10,5	84,5	0,003	0	0,03	0	4,7	3	1,4	0,06			
Ижевск 2008г.	155	Компот из сушеных фруктов	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	1,97	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	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			
			850	28,8	30,49	132,76	916,71	0,422	1,97	61,38	8,46	172,2	514,2	130,6	9,28	930	33	35,33	147,71	1038,06	0,493	2,04	75,19	9,16	188,4	597	277,49	10,91			
				43,57	39,51	225,35	1414	0,602	6,72	222,5	9,9	318,9	740,5	189,7	14,72		51	47,11	251,38	1614	0,713	7,03	136,47	10,79	372,1	878,3	347,72	16,89			

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептур или технологий отечественной кухни	Применение пищи, наименование блюда	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																													
		10 день																												10 день																											
		Завтрак																												Завтрак																											
Ижевск 2008г.	128	Каша пшеничная молочная жидкая 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	200	7	9,2	33,4	240	0,23	1,28	0,13	0,25	129	45,84	179,7	7																													
Москва 2011г.	14	Сыр (порционно)	15	3,9	4,05	0	51,45	0,004	0,1	31,5	0,06	150	90	8,25	0,1	15	3,9	4,05	0	51,45	0,004	0,1	31,5	0,06	150	90	8,25	0,1																													
Готовый продукт		Кондитерское изделие	85	0,29	1,4	2	21,7	0,02	0	13	26	8,2	17,4	3	0,2	85	0,29	1,4	2	21,7	0,02	0	13	26	8,2	17,4	3	0,2																													
Пермь 2001г.	247	Кисель из концентрата плодового или ягодного.	200	1,36	0	29,02	116,19	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14	200	1,36	0	29,02	116,19	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14																													
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																													
			500	14,75	12,85	80,22	486	0,264	25,06	44,6	27,11	274,8	194,3	167	6,2	550	16,5	15,15	88,57	546	0,324	25,38	44,63	27,17	307	205,7	211,85	8																													
		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																													
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																													
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	61,73	4,71	180/5	16,3	12,25	41,99	344,5	0,54	0	30,02	0,64	115,1	257,2	74,03	5,59																													
Ижевск 2008г.	158	Напиток из апельсина	200	0,1	0	25,2	96	0,01	13,2	0,01	0	7,96	5,06	2,86	0,14	200	0,1	0	25,2	96	0,01	13,2	0,01	0	7,96	5,06	2,86	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	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																													
			730	35,97	41,93	122,55	896,51	0,80	20,79	30,02	3,22	185,2	565,2	149,2	10,6	820	41,1	47,44	133,71	995,46	0,87	22,56	30,04	3,83	215,5	645,1	171,44	12,01																													
				50,72	54,78	202,77	1383	1,06	45,85	74,62	30,33	459,9	759,5	316,2	16,8		57,6	62,59	222,28	1542	1,194	47,94	74,67	31	522,5	850,9	383,29	20,01																													