МОУ "Рябовская СОШ"

Утверждаю:	Директор Кулаковская Н.Л.	Согласовываю:	Директор Штина Л.Е
	Примерное десятидневное меню горячего питания об питания ООО "Опт М		г организатор

											c 7 d	о 11 лет									c 12 -1	8 лет					
Технологическая и нормативная	№ рецептур ы или	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции,	Пище	вые вещ	ества, г	Энергети ческая		Витам	ины, мг		Минер	альные	вещес	тва, мг	Масса порции,	Пище	вые веп	цества, г	Энергети ческая		Витам	ины, мг		Мине	ральны	е вещест
документация / сборник рецептур/	технолог ической карты		Γ	Б	Ж	У	ценность, ккал	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Г	Б	Ж	У	ценность, ккал	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	Р	Mg
	•				1 день		•	•										1	1 день								
Москва 2011г.	278 331	Тефтели 1-й вариант	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
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
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
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
			535	22.13	24.26	103.81	709.4	0.51	2.51	59.7	2.36	53.16	363.9	196.3	12.24	555	23.2	25.45	108.8	744.4	0.54	2.51	64.7	1.71	56.47	390.2	213.74

											с 7 да	11 лет									c 12 -1	8 лет					
Технологическая и нормативная	№ рецептур	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции,	Пище	вые веще	ества, г	Энергети ческая		Витам	ины, мг		Минер	альные	вещест	ва, мг	Масса порции,	Пище	вые веп	цества, г	Энергети ческая		Витам	ины, мг		Мине	ральны	е вещест
документация / сборник	ы или технолог ической карты		Γ	Б	Ж	У	ценность, ккал	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe	Γ	Б	Ж	У	ценность, ккал	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg
		2 день																		2 день							
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
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
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
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
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
			500	21.49	32.49	79.14	697.32	0.211	52.2	82.2	6.46	157.8	206	68.92	3.7	585	25.5	37.51	96.89	832.1	0.256	61.44	91.3	8.01	198.4	262.6	87.65

											c 7 de	11 лет									c 12 -18	8 лет					
и нормативная	№ рецептур ы или	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции,	Пищев	ые веще	ества, г	Энергети ческая		Витам	ины, мг		Минер	альные	вещест		Масса порции,	Пищен	вые вен	цества, г	Энергети ческая		Витам	ины, мг		Мине	ральны	е веще
документация / сборник рецептур/	технолог ической карты		Γ	Б	Ж	У	ценность, ккал	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe	Γ	Б	Ж	У	ценность, ккал	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg
						3 день														3 день							
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
Пермь 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
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
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
			530	20.64	18	85.19	587.2	0.17	27.11	0.23	1 06	69.72	106 2	54.61	5.6	560	21.6	10 06	91.38	625.2	0.10	27.11	0.23	2 12	72.4	193.7	56.2

											с 7 да	0 11 лет									c 12 -1	8 лет					
Технологическая	№	Прием пищи, наименование	Macca	Пище	вые веще	ества, г	Энергети		Витам	ины, мг		Минер	альные	вещест	гва, мг	Macca	Пище	вые веп	цества, г	Энергети		Витам	ины, мг		Мине	ральны	е вещест
и нормативная	рецептур	бдюда	порции,				ческая									порции,				ческая							
документация	ы или технолог		Γ	Б	ж	У	ценность,	В 1	C	А, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe	Γ	Б	Ж	У	ценность,	В 1	C	А, мкг	E	Ca	P	Mg
/ сборник	ической			_		-	ккал										_		_	ккал							1
рецептур/	карты		<u> </u>	<u> </u>			<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>		<u> </u>		<u> </u>					<u> </u>			<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>		لــــــا
						4 де	нь													4 день							
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
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
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
Готовый продукт		Кекс	30	2.93	4.18	20.91	124.4	0.03	0	19.5	0.39	12.3	26.1	4.5	0.31	30	2.93	4.18	20.91	124.4	0.03	0	19.5	0.39	12.3	26.1	4.5
			520	25.04	22.31	102.5	689.4	0.21	16.65	48.32	3.75	83.43	280.4	95.85	4.18	560	28	27.96	106.85	743.4	0.23	19.35	53.12	4.2	89.95	312.1	104.1

											c 7 de	0 11 лет									c 12 -1	8 лет					
Технологическая	№	Прием пищи, наименование	Macca	Пище	вые веще	ства, г	Энергети		Витам	ины, мг		Минер	альные	вещест	ва, мг	Macca	Пище	вые веп	цества, г	Энергети		Витам	ины, мг	,	Мине	ральны	е вещест
и нормативная документация	рецептур ы или	бдюда	порции,				ческая									порции,				ческая							
/ сборник	технолог ической		Г	Б	Ж	У	ценность, ккал	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe	Γ	Б	Ж	У	ценность, ккал	B 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg
рецептур/	карты																										
		5 день																		5 день							
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
Ижевск 2008г.	92	Пюре картофельное	180	3.8	8.1	26	196	0.2	31	0.12	0	158	115	39	1.4	200	4.2	9	28.9	217.7	0.22	34.4	0.13	0	175.5	127.7	43.3
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
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
			530	20.57	22.13	69.7	563.76	0.35	32.43	45.12	5.06	219.6	342.7	91.62	4	550	21	23.03	72.6	585.46	0.37	35.83	45.13	5.06	237.1	355.4	95.92

											с 7 да	0 11 лет									c 12 -1	8 лет					
Технологическая	№	Прием пищи, наименование	Macca	Пище	вые веще	ества, г	Энергети		Витам	ины, мг		Минер	альные	вещест	ва, мг	Macca	Пище	вые веп	цества, г	Энергети		Витам	ины, мг		Мине	ральны	е вещест
и нормативная документация / сборник рецептур/	рецептур ы или технолог ической карты	бдюда	порции, г	Б	Ж	У	ческая ценность, ккал	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe	порции, г	Б	Ж	У	ческая ценность, ккал	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg
1 , ,,		6 день																		6 день							
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
Москва 1996г.	466	Котлета "Переменка"	90	13	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
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
Готовый продукт		Хлеб ржаной	60	3.36	0.67	29.64	137.71	0.06	0	0	0.55	13.8	63.6	15	1.87	60	3.36	0.67	29.64	137.71	0.06	0	0	0.55	13.8	63.6	15
			500	22.03	24.67	91.81	673.61	0.259	6.7	37.5	1.34	94.93	215	211	7.66	540	24.4	28.07	98.34	741.71	0.288	7	45	1.45	106.8	396.6	81.28

											с 7 да	о 11 лет									c 12 -1	8 лет					
Технологическая и нормативная	N₂	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции,	Пище	вые веще	ества, г	Энергети ческая		Витам	иины, мг		Минер	альные	вещест		Масса порции,	Пище	вые веп	цества, г	Энергети ческая		Витам	ины, мг		Мине	еральнь	іе вещест
документация / сборник рецептур/	рецептур ы или технолог ической карты		Г	Б	Ж	У	ценность, ккал	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe	Г	Б	Ж	У	ценность, ккал	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg
		7 день																		7 день							
Ижевск 2008г.	81	Фрикадельки "Петушок"	90	14.5	15.4	14.86	222.6	0.1	0	0.7	0	15.4	141.7	222.7	1.46	90	14.5	15.4	14.86	222.6	0.1	0	0.7	0	15.4	141.7	222.7
Москва 2011г.	199	Пюре из бобовых с маслом	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
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
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
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
			525	34.34	28.39	109.27	797.63	0.705	0.9	30.72	1.28	156.2	451.6	316.3	9.06	575	37.7	28.92	133.7	913.36	0.76	0.9	30.72	1.84	167.8	499.8	330.84

											с 7 да	11 лет									c 12 -1	8 лет					
		Прием пищи, наименование	Macca	Пище	вые веще	ества, г	Энергети		Витам	ины, мг		Минер	альные	вещест	ва, мг	Macca	Пище	вые веп	цества, г	Энергети		Витам	ины, мг		Мине	ральны	іе вещест
Технологическая		бдюда	порции,				ческая									порции,				ческая							
и нормативная	№ рецептур		Γ				ценность,	В 1	C	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe	Γ				ценность,	В 1	C	А, мкг	E	Ca	P	Mg
документация	ы или			Б	Ж	У	ккал										Б	Ж	У	ккал							
/ сборник	технолог ической																										
рецептур/	карты																										
		8 день																		8 день							
Ижевск 2008г.	63	Гуляш из свинины	90	12.51	5.85	5.6	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
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
Москва 2011г.	15	Сыр (порциями)	10	2.63	2.66	0	34.3	0.003	0.07	21	0.04	100	60	5.5	0.07	20	5.26	5.32	0	68.6	0.006	0.14	42	0.08	200	120	11
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
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
			500	22.3	15.78	66.64	493.5	0.443	31.3	21.42	0.7	279.8	506.2	92.1	6.58	555	27.4	20.49	71.55	585.19	0.506	37.37	42.47	0.8	410.4	623.6	109.95

											c 7 de	о 11 лет									c 12 -1	8 лет					
Технологическая и нормативная документация /	№ рецептур ы или	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции,	Пище	вые вещ	ества, г	Энергети ческая		Витам	ины, мг		Минер	альные	вещест		Масса порции,	Пище	вые веп	цества, г	Энергети ческая		Витам	ины, мг		Мине	ральны	е вещест
сборник рецептур/	технолог ической карты		Г	Б	Ж	У	ценность, ккал	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe	Г	Б	Ж	У	ценность, ккал	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg
					9день									<u>l</u>				<u>I</u>			<u>. </u>	<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>		
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
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
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
Москва 2011г.	330	Соус сметанный	35	0.5	1.8	2	25.94	0.007	0.007	11.8	0	9.55	7.98	1.85	0.07	35	0.5	1.8	2	25.94	0.007	0.007	11.8	0	9.55	7.98	1.85
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
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
			525	21.15	17.91	79.57	562.87	0.182	0.627	20.32	5.86	110.3	263.4	63.51	3.54	565	23.4	20.01	86.56	619.87	0.202	0.697	21.22	6.52	120.2	289.5	69.25

											c 7 da	11 лет									c 12 -18	3 лет					
Гехнологическая и нормативная окументация	№ рецептур ы или технолог ической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пище	вые веще		Энергети ческая ценность, ккал		Витам	ины, мг		Минер	альные	вещест		Масса порции, г	Пищев	вые веш		Энергети ческая ценность, ккал		Витам	ины, мг		Мине	ральны	е вещес
/ сборник рецептур/				Б	Ж	У		В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg
		10 день																		10 день							
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
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
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	60	4.75	0.6	28.97	140.28	0.07	0	0	0.79	13.8	52.2	19.8	0.67	60	4.75	0.6	28.97	140.28	0.07	0	0	0.79	13.8	52.2	19.8
			500	31.65	27.52	101.90	778.40	0.19	2.93	0.36	5.19	69.6	406	111.4	5.80	540	34.8	30.7	106.77	839.08	0.19	3 17	0.36	5.69	72.3	443.7	118 82

Fe

6

5.32

0.95

Fe

1.44

1.6

0.14

0.28

1.56 **5.02**

Fe

1

1.41

2.8 0.56

Fe

2.9

0.81

0.56

0.31 **4.58**

Fe

0.76

1.5

0.28

1.56 **4.1**

Fe

1.07

2.33

2.8 1.87

Fe

1.46

5.59

0.95 1.56

0.56

Fe

4.99 1.4 0.14

0.28

0.62

Fe 1.46

0.28 0.07

0.28

0.78

4.7 1 0.67 6.37