

Десятидневное меню горячих школьных обедов для детей в возрасте с 7 до 11 лет и с 12 до 18 лет в МОУ "Сям-Можгинская ООШ"

УТВЕРЖДАЮ директор \_\_\_\_\_ Е.Н.Сентимова

	с 7 до 11 лет														с 12 -18 лет													
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	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 <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>1 день</b>														<b>1 день</b>														
<b>Обед</b>														<b>Обед</b>														
Пермь 2001г.	№ 94 Ижевск 2011 г.	Рис припущенный	180	4,1	6,7	42,1	270	0,22	0	0,07	0	27	206	72	1,3	200	4,5	7,4	46,7	300	0,24	0	0,07	0	30	229	80	1,4
Ижевск 2008г., Москва 2011г.	№ 229 Москва 2011 г.	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	12	6	4,6	126	0,06	4,5	7	3	46,9	195	58,2	1	130	12,7	6,5	4,9	136,5	0,07	4,8	7,6	3,3	50,8	210,8	63,09	1,11
Москва 2011г.	№350 Москва 2011 г.	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24	117	0,008	2,2	0	0,07	14,4	8,3	4	0,07	200	0,13	0,05	24	117	0,008	2	0	0,07	14,4	8,3	4	0,07
Москва 2011г.	№338 Москва 2011 г.	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,03	0	0,2	16	11	9	2,2
Готовый продукт	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	готовый продукт	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	24,7	114	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56	50	2,8	0,56	24,7	114	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56
			<b>700</b>	<b>23,37</b>	<b>14,21</b>	<b>129,3</b>	<b>790,9</b>	<b>0,428</b>	<b>16,7</b>	<b>7,07</b>	<b>4,39</b>	<b>127,4</b>	<b>516,8</b>	<b>172,2</b>	<b>6,69</b>	<b>730</b>	<b>24,47</b>	<b>15,41</b>	<b>134,24</b>	<b>831,4</b>	<b>0,458</b>	<b>6,83</b>	<b>7,67</b>	<b>4,69</b>	<b>134,3</b>	<b>555,6</b>	<b>185,09</b>	<b>6,9</b>
<b>2 день</b>														<b>2 день</b>														
<b>обед</b>														<b>Обед</b>														
Ижевск 2008г.	№ 37,39 УР Ижевск 2008 г.	Бульон из кур прозрачный. Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	6,2	7,5	10,8	135,8	0,11	21,1	0,36	0	53,5	134,4	26,3	1,9	250/10	7,9	10	13,7	175,3	0,14	26,5	0,46	0	68,9	169,9	33,3	2,25
Москва 2011г.	№202, 203 Москва 2011г.	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,8	30,5	195,7	0,05	0	28,6	0,8	12,1	37,6	8,1	0,8	180	6,5	7	36,5	234,8	0,07	0	34,3	1	14,6	45,1	9,8	1
Москва 2011г.	№260, 141 Москва 2011 г.	Гуляш	45/45	13	15,1	1,2	199	0,03	0,83	0	2,3	19,6	138,7	19,8	2,7	50/50	14,4	16,7	1,3	221	0,3	0,9	0	2,5	21,8	154,1	22	3
Ижевск 2008	№149 Ижевск 2008 г.	Какао с молоком	200	4,9	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
Готовый продукт	готовый продукт	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,5	70,14	0,04	0	0	0,4	7	26	10	0,34	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	готовый продукт	Хлеб ржаной	30	1,7	0,34	14,8	69	0,03	0	0	0,28	7	31,8	7,5	0,94	30	1,7	0,34	14,8	69	0,03	0	0	0,28	7	31,8	7,5	0,94
			<b>708</b>	<b>33,66</b>	<b>34,04</b>	<b>104,3</b>	<b>859,64</b>	<b>0,3</b>	<b>23,23</b>	<b>28,99</b>	<b>3,78</b>	<b>221,8</b>	<b>484,7</b>	<b>93,34</b>	<b>7,39</b>	<b>820</b>	<b>39,34</b>	<b>39,54</b>	<b>122,94</b>	<b>1007</b>	<b>0,64</b>	<b>28,7</b>	<b>34,79</b>	<b>4,44</b>	<b>246,5</b>	<b>560,6</b>	<b>110,74</b>	<b>8,46</b>
<b>2 день</b>														<b>2 день</b>														
<b>обед</b>														<b>Обед</b>														
я и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	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 <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe		Б	Ж	У			В <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg

3 день															3 день														
															Обед														
Ижевск 2008г., Москва 2011г.	№ 47 Ижевск 2008 г	Суп картофельный бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,25	14,48	0,28	1,9	41,52	146,9	27,28	2,16	250	6,2	5,2	22,3	167	0,31	18,1	0,35	2,4	51,9	183,6	34,1	2,7	
Ижевск 2008г.	№ 67 Пермь 2008 г	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,28	6,9	31,8	7,5	0,93	
Ижевск 2008г.	№ 92 Ижевск 2008 г	Картофельное пюре	150	3,2	6,7	22	164	0,18	25,6	0,1	0	13,1	96	32	1,2	180	3,8	8,1	26	196	0,2	31	0,12	0	15,8	115	39	1,4	
Ижевск 2008	№ 64, 243 Ижевск 2008 г	Печень по-строгановски, соус сметанный с луком	45/45	12,24	12,24	3,51	175,5	0,44	47,6	11,2	3,1	53,1	460,1	28,26	9,5	50/50	13,6	13,6	3,9	195	0,49	52,9	12,4	3,44	59	511,2	31,4	10,61	
Готовый продукт	готовый продукт Москва 2011	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
Готовый продукт	готовый продукт	Хлеб пшеничный	25	2,36	0,3	14,5	70,14	0,04	0	0	0,4	7	26	10	0,34	30	2,36	0,3	14,5	70,14	0,04	0	0	0,04	7	26	10	0,34	
Готовый продукт	готовый продукт	Хлеб ржаной	30	1,7	0,34	14,8	69	0,03	0	0	0,28	7	31,8	7,5	0,94	30	1,7	0,34	14,8	69	0,03	0	0	0,28	7	31,8	7,5	0,94	
			<b>570</b>	<b>26,86</b>	<b>24,34</b>	<b>105,2</b>	<b>754,52</b>	<b>0,985</b>	<b>91,68</b>	<b>11,58</b>	<b>6,11</b>	<b>141,47</b>	<b>801,3</b>	<b>119,3</b>	<b>17,7</b>	<b>820</b>	<b>30,34</b>	<b>27,87</b>	<b>116,52</b>	<b>850,91</b>	<b>1,12</b>	<b>106</b>	<b>12,87</b>	<b>6,64</b>	<b>161,6</b>	<b>913,4</b>	<b>137,5</b>	<b>19,72</b>	
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	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 <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	
4 день															4 день														
															Обед														
Ижевск 2008г.	№ 37,109,108 Ижевск 2008, Москва 2011	Бульон из куриного прозрачный. Клецки. Суп картофельный с клецками	200	8,8	7,3	24,5	215,7	0,15	5,67	35,54	1,6	43,1	134	33,8	1,8	250	11,2	9	30,65	270,2	44,5	7,14	0,19	2	53,9	167,3	42,3	2,3	
Москва 2011г.	№211 Москва 2011	Омлет с сыром	150/5	19,44	25,83	2,66	322,1	0,11	0,35	361	0,81	283,2	338	23,8	2,98	200/5	25,94	33,23	3,52	418,5	0,14	0,47	475	1,07	377,2	450,2	31,7	3,97	
Ижевск 2008г.	№ 40 Москва 2011	Салат картофельный с морковью и зеленым	60	1,6	4,2	5,7	67,6	0,055	5	31,5	1,7	11,7	39	14,5	0,54	100	2,4	7,1	9,5	112,7	0,09	8,4	52,5	2,8	19,6	65,2	24,1	0,9	
Москва 2011г.	№ 260, 261 Ижевск 2013	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	готовый продукт	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	93,5	0,05	0	0	0,53	9,3	34,8	13,2	0,45	50	3,94	0,5	24,14	1,16	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56	
Готовый продукт	готовый продукт	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	24,5	114	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56	50	2,8	0,56	24,5	114	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5	1,56	
			<b>705</b>	<b>35,86</b>	<b>38,31</b>	<b>91,66</b>	<b>872,9</b>	<b>0,415</b>	<b>11,05</b>	<b>428</b>	<b>5,1</b>	<b>369,9</b>	<b>601,6</b>	<b>99,2</b>	<b>7,61</b>	<b>855</b>	<b>46,35</b>	<b>50,41</b>	<b>107,31</b>	<b>976,56</b>	<b>44,84</b>	<b>16,04</b>	<b>527,69</b>	<b>6,99</b>	<b>484,9</b>	<b>782</b>	<b>128,5</b>	<b>9,57</b>	
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	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 <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	

		Обед														Обед													
		Обед														Обед													
Москва 2011г.	№ 60 Ижевск 2008	Уха со взбитым яйцом	200	10,8	2,9	10	105,6	0,14	15	0,07	0	39,4	208,3	39,4	1,4	250	13,5	3,6	12,5	132	0,18	18,7	0,09	0	49,2	260,4	49,3	1,73	
Ижевск 2008г.	№ 303 Ижевск 2008	Каша пшеничная вязкая	150	4	4,2	24,6	152,4	0,08	0	0	0,67	15,6	101	21,6	1,7	180	4,8	5,1	29,5	183	0,1	0	0	0,8	18,8	121,1	26	2	
Ижевск 2008г.	№ 295 Москва 2011	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	90	13,7	19,9	13,9	349,2	0,09	0,94	82,3	2,6	5	88,8	18,7	1,3	100	15,3	29,4	15,5	388	0,1	1,04	91,4	2,9	55,5	97,5	20,8	1,4	
Москва 2011г.	№ 153 Ижевск 2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,8	0,02	0,2	20,4	20,8	25,5	0,81	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,8	0,02	0,2	20,4	20,8	25,5	0,81	
Готовый продукт	готовый продукт	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,5	70,14	0,04	0	0	0,4	7	26	10	0,34	50	3,94	0,5	24,14	1,16	0,06	0	0	0,66	11,6	43,5	16,5	0,56	
Готовый продукт	готовый продукт	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,8	92	0,04	0	0	0,37	9,2	42,4	10	1,25	50	2,8	0,56	24,5	114	0,05	0	0	0,46	11,5	53	12,5		
			<b>710</b>	<b>33,7</b>	<b>27,75</b>	<b>114,2</b>	<b>893,34</b>	<b>0,4</b>	<b>16,74</b>	<b>82,39</b>	<b>4,24</b>	<b>96,6</b>	<b>487,3</b>	<b>125,2</b>	<b>6,8</b>	<b>830</b>	<b>40,94</b>	<b>39,16</b>	<b>137,54</b>	<b>942,16</b>	<b>0,5</b>	<b>20,54</b>	<b>91,51</b>	<b>5,02</b>	<b>167</b>	<b>596,3</b>	<b>150,6</b>	<b>6,5</b>	
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	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	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Обед														Обед													
		Обед														Обед													
Ижевск 2008г.	№ 112 Москва 2011	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,5	87,2	0,07	4,86	0	1,16	23,6	46,2	19	0,8	250	2,57	2,78	15,7	109	0,09	6,08	0,09	1,45	29,5	57,7	23,8	1	
Ижевск 2008г.	№ 101 Ижевск 2008	Овощи в молочном соусе	150	3,45	3,6	13,95	102	0,021	36,75	0,78	0	59,5	114,5	28,95	1	200	4,6	4,8	18,6	136	0,28	49	1,04	0	79,4	152,6	38,6	1,33	
Москва 2011г.	№ 234 Москва 2011	Котлеты или биточки рыбные	90	10,6	12,6	13,1	209	0,07	0,54	40,4	4,2	60,8	154,2	34	1,2	100	11,8	14,1	14,5	232,7	0,07	0,6	45	4,7	67,5	171,3	37,7	1,35	
Ижевск 2008г.	№ 342 Москва 2011	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,4	0,95	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	
Готовый продукт	готовый продукт	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,5	70,14	0,04	0	0	0,4	7	26	10	0,34	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	№456 Москва 2011	Коржики молочные	75	4,89	8,43	47,68	286	0,08	0,05	9	2,99	19,2	48,5	17,8	0,85	75	4,89	8,43	47,68	286	0,08	0,05	9	2,99	19,2	48,5	17,8	0,85	
			<b>745</b>	<b>23,51</b>	<b>27,31</b>	<b>129,6</b>	<b>868,94</b>	<b>0,291</b>	<b>43,1</b>	<b>50,18</b>	<b>8,83</b>	<b>184,28</b>	<b>393,8</b>	<b>115,2</b>	<b>5,14</b>	<b>875</b>	<b>27,96</b>	<b>30,77</b>	<b>148,5</b>	<b>995,2</b>	<b>0,59</b>	<b>56,63</b>	<b>55,13</b>	<b>9,88</b>	<b>221,38</b>	<b>478</b>	<b>139,54</b>	<b>6,04</b>	
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	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	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Обед														Обед													
		Обед														Обед													
Ижевск 2008 г. Москва 2011	№ 160 Пермь 2001	Голубцы ленивые	180	16,8	17,2	12,6	273,1	0,072	41,6	0,036	0	0	146,7	38,25	2,19	220	20,6	21	15,5		0,088	50,8	0,044	0	0	179,3	46,75	2,67	
Москва 2011г.	№ 42 Москва 2011	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	150	2,6	9,3	13,9	149	0,125	19,6	0	4,1	23,9	71	28,1	1,1	150	2,6	9,3	13,9	149	0,125	19,6	0	4,1	23,9	71	28,1	1,1	
Москва 2011г.	№ 331 Москва 2011 г.	Соус сметанный с томатом	60	1,06	3	4,2	48,06	0,015	0,8	20,28	0,17	17,5	17,6	5,8	0,23	60	1,6	5,8	5,6	84	0,006	2,4	0,2	0	3	9,8	0,4	0,2	
Москва 2011г.	№ 389 Москва 2011	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
Москва 2011г.	готовый продукт	печенье	50	4,25	5,65	34,8	207	0,05	0	32,5	0,65	20,5	7,5	43,5	0,5	50	4,25	5,65	34,8	207	0,05	0	32,5	0,65	20,5	7,5	43,5	0,5	
Готовый продукт	готовый продукт	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,5	70,14	0,04	0	0	0,4	7	26	10	0,34	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	готовый продукт	Хлеб ржаной	30	1,7	0,34	14,8	69	0,03	0	0	0,28	7	31,8	7,5	0,94	30	1,7	0,34	14,8	69	0,03	0	0	0,28	7	31,8	7,5	0,94	
			<b>700</b>	<b>29,77</b>	<b>35,79</b>	<b>115</b>	<b>901,1</b>	<b>0,352</b>	<b>66</b>	<b>52,82</b>	<b>5,8</b>	<b>89,9</b>	<b>314,6</b>	<b>141,2</b>	<b>8,1</b>	<b>830</b>	<b>35,69</b>	<b>42,59</b>	<b>128,94</b>	<b>710,7</b>	<b>0,379</b>	<b>76,8</b>	<b>32,744</b>	<b>5,89</b>	<b>80</b>	<b>356,9</b>	<b>150,75</b>	<b>8,77</b>	
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	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	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	

