



ООО "Опт Маркет Питание"

МОУ "Каркалайская СОШ"

Утверждаю: \_\_\_\_\_ Директор Кулаковская Н.Л.

Согласовываю: \_\_\_\_\_ Директор Подчерцева Л.Я.

**Примерное десятидневное меню горячего питания обучающихся с 7 до 11 лет и с 12 до 18 лет организатор питания ООО "Опт Маркет Питание".**

---

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептур ы 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 <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
<b>1 день</b>												<b>1 день</b>																
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	6
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
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	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
			<b>535</b>	<b>22,13</b>	<b>24,26</b>	<b>103,81</b>	<b>709,4</b>	<b>0,51</b>	<b>2,51</b>	<b>59,7</b>	<b>2,36</b>	<b>53,16</b>	<b>363,9</b>	<b>196,3</b>	<b>12,24</b>	<b>555</b>	<b>23,2</b>	<b>25,45</b>	<b>108,8</b>	<b>744,4</b>	<b>0,54</b>	<b>2,51</b>	<b>64,7</b>	<b>1,71</b>	<b>56,47</b>	<b>390,2</b>	<b>213,74</b>	<b>12,83</b>

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ 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 <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
			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	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
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
			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	5,02

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ 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 <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
<b>3 день</b>													<b>3 день</b>															
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
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	1,41
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	3,94	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
			<b>530</b>	<b>20,64</b>	<b>18</b>	<b>85,19</b>	<b>587,2</b>	<b>0,17</b>	<b>27,11</b>	<b>0,23</b>	<b>1,96</b>	<b>69,72</b>	<b>186,2</b>	<b>54,61</b>	<b>5,6</b>	<b>560</b>	<b>21,6</b>	<b>18,96</b>	<b>91,38</b>	<b>625,2</b>	<b>0,18</b>	<b>27,11</b>	<b>0,23</b>	<b>2,12</b>	<b>72,4</b>	<b>193,7</b>	<b>56,25</b>	<b>5,77</b>

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептур ы или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	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 <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
<b>4 день</b>																												
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	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		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	0,31
			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	4,58

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 <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
5 день			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	0,76
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	1,5
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 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
			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	4,1

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 <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
<b>6 день</b>															<b>6 день</b>													
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	1,07
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	2,33
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 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	1,87
			<b>500</b>	<b>22,03</b>	<b>24,67</b>	<b>91,81</b>	<b>673,61</b>	<b>0,259</b>	<b>6,7</b>	<b>37,5</b>	<b>1,34</b>	<b>94,93</b>	<b>215</b>	<b>211</b>	<b>7,66</b>	<b>540</b>	<b>24,4</b>	<b>28,07</b>	<b>98,34</b>	<b>741,71</b>	<b>0,288</b>	<b>7</b>	<b>45</b>	<b>1,45</b>	<b>106,8</b>	<b>396,6</b>	<b>81,28</b>	<b>8,07</b>

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 <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
<b>7 день</b>				<b>7 день</b>																								
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	1,46
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	5,59
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	0,95
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	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
			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	10,12



Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ 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 <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
<b>8 день</b>																<b>8 день</b>												
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	4,99
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.	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	0,14
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	55	4,33	0,55	26,55	128,59	0,07	0	0	0,72	12,76	47,85	18,15	0,62
			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	7,43

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	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 <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
<b>9 день</b>																												
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.	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.	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
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	0,07
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
			<b>525</b>	<b>21,15</b>	<b>17,91</b>	<b>79,57</b>	<b>562,87</b>	<b>0,182</b>	<b>0,627</b>	<b>20,32</b>	<b>5,86</b>	<b>110,3</b>	<b>263,4</b>	<b>63,51</b>	<b>3,54</b>	<b>565</b>	<b>23,4</b>	<b>20,01</b>	<b>86,56</b>	<b>619,87</b>	<b>0,202</b>	<b>0,697</b>	<b>21,22</b>	<b>6,52</b>	<b>120,2</b>	<b>289,5</b>	<b>69,25</b>	<b>3,87</b>

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 <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
		<b>10 день</b>		<b>10 день</b>												<b>10 день</b>												
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	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	0,67
			500	31,65	27,52	101,90	778,40	0,19	2,93	0,36	5,19	69,6	406	111,4	5,89	540	34,8	30,7	106,77	839,08	0,19	3,17	0,36	5,69	72,3	443,7	118,82	6,37