

Утверждаю

Директор О.Г.Редькина Приказ от 30.08.2023 г. № 37

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

	с 7 до 11 летс 12 -18 лет

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептур ы 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 ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1 день																1 день															
		Обед														Обед															
Ижевск 2008г., Москва 2011г.	37.99	Бульон из кур прозрачный. Суп из овощей со сметаной	200/8	1.54	5.6	7.54	93	0.06	8.34	0.008	1.86	34.8	44.36	17.4	0.63	250/10	1.86	6.99	9.45	113.3	0.07	10.42	0.01	2.32	43.45	55.5	21.55	0.79			
Ижевск 2008г., Москва 2011г.	268	Котлеты, биточки, шницели	90	14.8	7.6	12.7	250.2	0.07	0.31	8.6	6.4	36.7	167.2	50.2	2.5	100	16.4	17	14.06	278	0.08	0.34	9.56	7.1	40.7	185.8	55.8	2.78			
Ижевск 2008г.	141	Соус томатный	30	0.8	2.9	2.8	42	0.003	1.2	0.09	0	1.5	4.9	0.2	0.1	50	1.3	4.8	4.7	70	0.005	2	0.16	0	2.6	8.2	0.4	0.2			
Москва 2011г.	303, 174	Каша пшеничная вязкая	150	4	4.2	24.6	152.4	0.08	0	0	0.67	0.67	15.6	101	1.7	180	4.8	5.1	29.5	183	0.1	0	0	0.8	18.8	121.1	26	2			
Москва 2011г.	388	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	20.8	88.2	0.01	100	163.3	0.8	21.3	3.4	3.4	0.6	200	0.7	0.3	20.8	88.2	0.01	100	163.3	0.8	21.3	3.4	3.4	0.6			

Готовый продукт			40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
		Хлеб пшеничный																										
Готовый продукт			40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	1.86	138
				27.24	21.44	107.52	811.28	0.303	109.9	172	10.61	113.4	312.7	195.4	7.21		31.6	35.3	127.47	964.02	0.375	112.8	173	12.08	149.9	472.4	122.2	145
				#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#####	#####	#REF!	#####	#REF!	#####	####		####	####	#REF!	#REF!	#####	#####	#####	#####	#####	#REF!	#####	####
		Средняя сбалансированность																										
				#REF!	#REF!	4											#REF!	#REF!	4									

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептур ы 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 ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe	
																2 день													
		обед														Обед													
Ижевск 2008г.	36.43	Бульон мясной. Рассольник со сметаной	200/8	3.34	5.7	11.24	109.4	0.13	0	0.068	17.34	35.9	86.46	22.08	1.12	250/10	4.1	7.1	13.9	136.7	0.156	21.7	0.09	0	44.9	98.1	27.8	1.44	
Москва 2011г.	229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	12	5.9	4.6	126	0.06	4.5	7	3	46.9	195	58.2	1	120	12	5.9	4.6	126	0.06	4.5	7	3	46.9	195	58.2	1	
Ижевск 2008г.	92	Пюре картофельное	180	3.8	8.1	26	196	0.2	31	0.12	0	158	115	39	1.4	180	3.8	8.1	26	196	0.2	31	0.12	0	158	115	39	1.4	
Москва 2011г.	348	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0.78	0.05	27.63	114.8	0.016	0.6	0	0.8	32.3	21.9	17.6	0.48	200	0.78	0.05	27.63	114.8	0.016	0.6	0	0.8	32.3	21.9	17.6	0.48	
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
Готовый продукт		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	1.86	138	
				25.32	20.59	108.55	731.68	0.486	36.1	7.188	22.02	291.5	495.6	160.1	5.68		27.2	22.2	121.09	805.02	0.542	57.8	7.21	4.86	305.1	528.4	157.7	143	
				#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#####	#####	#REF!	#####	#REF!	#####	####		####	####	#REF!	#REF!	#####	#####	#####	#####	#####	#REF!	#####	####	
		Средняя сбалансированность		#REF!	#REF!	4											#REF!	#REF!	4										

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептур ы или технолог ической карты	Прием пищи, наименование бждода	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
				Б	Ж	У		B ₁	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B ₁	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe						
3 день																3 день																		
																			Обед															
Ижевск 2008г., Москва 2011г.	37, 109, 108	Бульон из кур прозрачный. Клецки. Суп картофельный с клецками	200	6.7	5.3	15.1	145.4	0.11	5.67	17.2	1.3	33.5	105.8	26.1	1.3	250	8.5	6.6	18.95	182.3	0.14	7.14	21	1.6	41.9	132.2	32.7	1.7						
Москва 2011г.	255, 332	Печень по-строгановски, соус сметанный с луком	45/45	11.9	10.1	3.2	165	0.18	7.6	5204	3.1	29.9	215.4	15.7	4.5	50/50	13.3	11.2	3.52	185	0.2	8.45	5782	3.44	33.2	2393	17.47	5						
Москва 2011г.	202, 203	Макаронныен изделия отварные с маслом	150	5.2	4.28	30.9	184.1	0.05	0	20	0.8	12.02	37.43	8.33	0.83	180	6.64	4.41	37.3	215.3	0.06	0	20	0.95	14.26	44.86	10.06	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						
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44						
Готовый продукт		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	1.86	138						
				28.48	20.44	98.45	716.6	0.41	13.3	5241	5.95	102.6	429.9	71.43	8.48		35	23.3	123.73	874.12	0.51	15.62	5823	7.05	123.5	2671	76.69	146						
				#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#####	#####	#REF!	#####	#REF!	#####	####		####	####	#REF!	#REF!	#####	#####	#####	#####	#####	#REF!	#####	####						
		Средняя сбалансированность		#REF!	#REF!	4											####	####	4															

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептур ы или технологической карты	Прием пищи, наименование б/дода	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	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Завтрак													Завтрак												
			Обед													Обед												
Ижевск 2008г., Москва 2011г.	36.11	Бульон мясной. Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	3.3	2.72	12.55	96	0.1	5.9	0.04	1.16	27.3	74.9	22.3	1.21	250	4.17	3.38	15.7	120.1	0.124	7.38	0.05	1.45	34.1	93.7	28.3	1.51
Ижевск 2008г.	87	Суфле "Золотая рыбка" с маслом	100/5	14.55	19.25	15.65	282.6	0.15	1.13	0.36	0	39.1	189.8	32.13	1	100/5	14.6	19.3	15.65	282.6	0.15	1.13	0.36	0	39.1	189.8	32.13	1
Ижевск 2008г.	92	Пюре картофельное	180	3.8	8.1	26	196	0.2	31	0.12	0	158	115	39	1.4	180	3.8	8.1	26	196	0.2	31	0.12	0	158	115	39	1.4
Москва 2011г.	389	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		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
Готовый продукт		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	1.86	1.38
				27.26	30.81	108.65	821.5	0.54	42.03	0.52	2.11	254.5	462.2	121.3	7.98		30	31.8	126.51	915.02	0.604	43.51	0.53	2.71	268.2	510.9	122.5	8.53
				#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#####	#####	#REF!	#####	#REF!	#####	#####		####	####	#REF!	#REF!	#####	#####	#####	#####	#####	#REF!	#####	#####
		Средняя сбалансированность		#REF!	#REF!	4											####	####	4									

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептур ы или технолог ической 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 ₁	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe
7 день																												
Обед														Обед														
Ижевск 2008г., Москва 2011г.	37.99	Бульон из кур прозрачный. Суп из овощей со сметаной	200/8	1.54	5.6	7.54	93	0.06	8.34	0.008	1.86	34.8	44.36	17.4	0.63	250/10	1.86	6.99	9.45	113.3	0.07	10.42	0.01	2.32	43.45	55.5	21.55	0.79
Москва 2011г.	259	Жаркое по-домашнему	240	22.8	25.1	19.1	393.9	0.43	29.4	0	1.7	38	297.3	59.3	4.7	280	26.7	29.3	22.2	459.5	0.5	34.2	0	2	44.3	346.9	69.2	5.4
Ижевск 2008г.	153	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.4	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46	33	0.96	200	1.16	0.3	47.26	196.4	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46	33	0.96
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
Готовый продукт		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	1.86	138
				30.11	31.74	108.15	845.4	0.58	38.54	0.008	4.51	94.74	456.2	129.6	7.86		36.2	37.7	127.87	1000.72	0.7	45.42	0.01	5.58	116.6	546.8	138.8	146
				#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#####	#####	#REF!	#####	#REF!	#####	####		####	####	#REF!	#REF!	#####	#####	#####	#####	#####	#REF!	#####	####
		Средняя сбалансированность		#REF!	#REF!	4											#REF!	#REF!	4									

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептур и или технологической карты	Прием пищи, наименование б/ода	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		
			Завтрак														8 день													
			Завтрак														Завтрак													
			Обед														Обед													
			Обед														Обед													
Ижевск 2008г.	37.39	Бульон из кур прозрачный. Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	6.2	7.5	10.8	135.8	0.11	21.2	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		
Ижевск 2008г., Москва 2011г.	268	Котлеты, биточки, шницели	90	14.8	7.6	12.7	250.2	0.07	0.31	8.6	6.4	36.7	167.2	50.2	2.5	100	16.4	17	14.06	278	0.08	0.34	9.56	7.1	40.7	185.8	55.8	2.78		
Ижевск 2008г.	141	Соус томатный	30	0.8	2.9	2.8	42	0.003	1.2	0.09	0	1.5	4.9	0.2	0.1	50	1.3	4.8	4.7	70	0.005	2	0.16	0	2.6	8.2	0.4	0.2		
Москва 2011г.	174	Каша вязкая гречневая	150	4.6	5	20.5	145.5	0.11	0	0	0.34	8.4	109	72	2.4	180	5.5	6.6	24.6	174.6	0.14	0	0	0.41	10.1	130.6	86.4	2.9		
Москва 2011г.	348	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0.78	0.05	27.63	114.8	0.016	0.6	0	0.8	32.3	21.9	17.6	0.48	200	0.78	0.05	27.63	114.8	0.016	0.6	0	0.8	32.3	21.9	17.6	0.48		
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44		
Готовый продукт		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	1.86	138		
				31.79	23.79	108.68	850.4	0.379	23.31	9.05	8.29	148.5	505.9	186.2	8.95		38.4	39.5	133.65	1044.22	0.491	29.44	10.18	9.37	177.6	614.8	208.6	147		
				#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#####	#####	#REF!	#####	#REF!	#####	####		####	####	#REF!	#REF!	#####	#####	#####	#####	#####	#REF!	#####	####		
		Средняя сбалансированность		#REF!	#REF!	4											####	####	4											

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептур ы или технологической карты	Прием пищи, наименование бждоа	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
				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	Fe				
9 день																	9 день															
		обед														Обед																
Пермь 2018г.	123	Суп с рыбными консервами	200	7	9.1	10.8	153.2	0.07	6.4	12	0.18	24.9	122	27.8	0.91	250	8.9	11.4	13.5	192	0.09	8	15	0.22	31.1	152.5	34.7	1.14				
Пермь 2018г.	76	Котлета "Загадка"	90	14.8	9.1	10.6	167.6	0.1	4.1	0.027	0	19.8	174.7	27.1	2.79	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	13.00	6.5	33.30	243.00	0.47	0.00	28.60	0.50	90.20	202.9	58.80	4.50	180	15.6	7.8	40	291	0.56	0	34.2	0.6	108.2	243.5	70.50	5.4				
Москва 2011г.	388	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	20.8	88.2	0.01	100	163.3	0.8	21.3	3.4	3.4	0.6	200	0.7	0.3	20.8	88.2	0.01	100	163.3	0.8	21.3	3.4	3.4	0.6				
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44				
Готовый продукт		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	1.86	138				
				40.11	25.74	109.75	814.1	0.72	110.5	203.9	2.23	172.3	571.5	137	10.4		45.6	30.7	135.06	988.92	0.88	112.6	212.5	2.68	205.6	691.9	153.8	149				
				#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#####	#####	#REF!	#####	#REF!	#####	####		####	####	#REF!	#REF!	#####	#####	#####	#####	#####	#REF!	#####	####				
		Средняя сбалансированность		#REF!	#REF!	4											#REF!	#REF!	4													

[illegible]



