

## СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Г-Пудгинская СОШ им.К.Герда"

Щёткин А.В.

" " 2021 год.

## УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО "Профессионал-1"

Бессольцын И.А.

" " 2021 год.

Примерное циклическое десятидневное меню горячих школьных завтраков и обедов для  
организации питания детей в возрасте с 7 до 11 лет и с 11 лет и старше в общеобразовательных учреждениях

Сезон: для осенне-зимнего и весенне-летнего

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	с 7 до 11 лет										с 11 лет и старше																																	
				Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг																				
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe																		
<b>1 день</b>																								<b>1 день</b>																							
<b>Завтрак</b>																								<b>Завтрак</b>																							
Сб.-Москва-2011	183	Каша гречневая жидкая молочная с маслом слив.	150/5	6,81	9,74	26,38	221,25	0,15	0,21	1,23	55,08	0,29	137,68	184,31	74,42	2,15	200/10	9,09	12,99	35,18	295	0,21	0,29	1,64	73,44	0,39	183,58	245,75	99,23	2,87																	
Сб.-Москва-2011	14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02	12	0,1	8,7	0,16	79,2	-	0,012	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024																	
Сб.-Москва-2011	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	26,66	-	152,22	124,56	21,34	0,48	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	26,66	-	152,22	124,56	21,34	0,48																	
		Хлеб пшен.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64																	
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69																	
				14,41	21,02	67,66	513,45	0,28	0,45	2,82	126,74	1,07	306,9	360,77	114,46	3,59		18,05	25,92	85,79	642,9	0,367	0,548	3,23	154,1	1,46	359,28	443,11	146,87	4,704																	
<b>Обед</b>																								<b>Обед</b>																							
Сб.-Москва-2011	49	помидоры свежие порц.	80	1,26	4,8	7,03	76,56	0,04	0,04	26,32	301,6	12,8	25,56	27,09	13,31	0,46	100	1,57	6,02	8,79	95,7	0,05	0,05	32,9	377	16	31,96	33,86	16,64	0,57																	
Сб.-Москва-2011	102	Суп картофельный с бобовыми мясной	200	4,39	4,21	13,23	118,6	0,18	0,06	4,66	201,52	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	0,07	5,8	251,9	2,42	42,68	88,1	35,58	2,05																	
Сб.-Ижевск 2008г.	87	Суфле "золотая рыбка"	90	9,3	11,27	9,9	147,4	0,05	0,1	0,2	16	2,02	32,1	112,16	33,2	1,68	100	10,33	12,5	11	163,8	0,05	0,11	0,23	17,9	2,25	35,7	124,6	36,8	1,9																	
Сб.-Москва-2011	128	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,2	9,46	18,59	178,6	0,15	0,12	18,39	61,91	0,25	43,05	89,93	28,31	1,06	180/5	3,82	11,29	22,18	213	0,18	0,14	21,95	73,89	0,3	51,38	107,33	33,8	1,27																	
Сб.-Москва-2011	349	Кампот из смеси сухофрукт	200	0,7	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	200	0,7	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7																	
		Хлеб пшен.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76	180,8	0,13	0,064	-	-	1,04	20,8	66,4	28	1,28																	
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032	-	-	0,56	13,6	48	16,4	0,92																	
				25,15	30,7	123,57	849,26	0,569	0,412	50,3	621,83	18,72	193,13	408,9	154,04	7,19		30,31	36,33	147,59	1013,95	0,704	0,486	61,61	761,49	23,08	228,6	491,73	184,68	8,69																	
				39,56	51,72	191,23	1362,71	0,849	0,862	53,12	748,57	19,79	500,03	769,67	268,5	10,78		48,36	62,25	233,38	1656,85	1,071	1,034	64,84	915,59	24,54	587,88	934,84	331,55	13,394																	
		Средняя сбалансированность		0,8	1,1	4												0,8	1,1	4																											

\* - Салат витаминный (вариант 2) для осенне-зимнего периода, в весенне-летний период (с 1 марта) заменяется помидоры свежие (порц.) рецептура №71



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		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>3 день</b>														<b>3 день</b>																
<b>Завтрак</b>														<b>Завтрак</b>																
Сб.-Москва-2011	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,8	14,36	120	0,07	0,148	0,66	29,2	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52	250	5,47	4,74	17,95	150	0,09	0,185	0,82	36,5	0,37	163	136,87	26,67	0,65
Сб.-Москва-2011	209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	-	104	0,24	22	76,8	4,8	1	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	-	104	0,24	22	76,8	4,8	1
Сб.-Москва-2011	14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02	12	0,1	8,7	0,16	79,2	-	0,012	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024
Сб.-Москва-2011	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
		Хлеб пшен.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
				<b>13,04</b>	<b>16,16</b>	<b>53,34</b>	<b>417</b>	<b>0,17</b>	<b>0,378</b>	<b>0,69</b>	<b>178,2</b>	<b>1,32</b>	<b>180,5</b>	<b>241</b>	<b>46,24</b>	<b>2,76</b>		<b>15,5</b>	<b>18,75</b>	<b>66,26</b>	<b>502</b>	<b>0,217</b>	<b>0,433</b>	<b>0,85</b>	<b>194,5</b>	<b>1,68</b>	<b>219,58</b>	<b>289,27</b>	<b>59,17</b>	<b>3,284</b>
<b>Обед</b>														<b>Обед</b>																
Сб.-Москва-2011	45	Огурцы свеж.порц.	80	1,05	2,6	5,01	47,68	0,016	0,03	15,07	159,52	6,74	23,06	22,21	22,64	0,39	100	1,31	3,25	6,27	59,6	0,02	0,04	18,84	199,4	8,43	28,83	27,77	28,3	0,49
Сб.-Москва-2011	87*	Уха с рыбными консервами	200	6,88	6,72	14,3	133,8	0,8	3,16	7,3	284,4	7,04	36,24	141,22	37,9	1	250	8,6	8,4	17,88	167,3	1	3,95	9,12	355,5	4,4	45,3	176,53	47,4	1,25
Сб.-Москва-2011	291	Плов из птицы	210	17,80	10,99	37,50	320,60	0,11	0,15	6,33	291,70	0,50	48,60	184,1	56,70	2,07	250	21,2	13,08	44,6	381,7	0,13	0,18	7,53	347,3	0,6	57,9	219,2	67,50	2,46
Сб.-Москва-2011	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
		Хлеб пшен.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76	180,8	0,13	0,064	-	-	1,04	20,8	66,4	28	1,28
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032	-	-	0,56	13,6	48	16,4	0,92
				<b>32,69</b>	<b>21,27</b>	<b>131,63</b>	<b>830,18</b>	<b>1,071</b>	<b>3,436</b>	<b>29,43</b>	<b>776,42</b>	<b>15,99</b>	<b>166,18</b>	<b>456,77</b>	<b>168</b>	<b>5,81</b>		<b>40,17</b>	<b>25,98</b>	<b>157,84</b>	<b>1001,8</b>	<b>1,34</b>	<b>4,29</b>	<b>36,22</b>	<b>943</b>	<b>15,54</b>	<b>198,91</b>	<b>561,34</b>	<b>205,06</b>	<b>7,1</b>
				<b>45,73</b>	<b>37,43</b>	<b>184,97</b>	<b>1247</b>	<b>1,241</b>	<b>3,814</b>	<b>30,12</b>	<b>954,62</b>	<b>17,31</b>	<b>346,68</b>	<b>697,77</b>	<b>214,24</b>	<b>8,57</b>		<b>55,67</b>	<b>44,73</b>	<b>224,1</b>	<b>1504</b>	<b>1,557</b>	<b>4,723</b>	<b>37,07</b>	<b>1137,5</b>	<b>17,22</b>	<b>418,49</b>	<b>850,61</b>	<b>264,23</b>	<b>10,384</b>
		Средняя сбалансированность		1,0	0,8	4												1,0	0,8	4										

\* - Салат картофельный с морковью и зеленым горошком для осенне-зимнего периода, в весенне-летний период (с 1 марта) заменяется на огурцы свежие (рецептура № 71)

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		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>4 день</b>																<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>																<b>Завтрак</b>															
Сб.-Москва-2011	182	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,54	8,65	27,35	210,3	0,14	0,13	0,86	48,52	0,16	101,93	136,08	35,1	0,9	200/10	7,51	11,72	37,05	285	0,19	0,17	1,17	65,88	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23	
Сб.-Москва-2011	14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02	12	0,1	8,7	0,16	79,2	-	0,012	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024	
Сб.-Москва-2011	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	22,22	-	125,78	90	14	0,13	200	3,16	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	22,22	-	125,78	90	14	0,13	
		Хлеб пшен.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64	
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	
				12,22	19,07	67	485	0,25	0,34	2,16	116	0,94	245	278	68	1,99		15,55	23,79	86,03	615	0,327	0,398	2,47	142,1	1,28	287,36	347,17	87,9	2,714	
<b>Обед</b>																<b>Обед</b>															
Сб.-Москва-2011	22	Салат картофельный с соевым соусом	80	2,3	5,6	7,6	90,16	0,07	0,07	6,6	42	2,24	15,6	52,2	19,3	0,7	100	2,7	7,06	9,5	112,7	0,09	0,09	8,3	52,5	2,8	19,5	65,2	24,10	0,9	
Сб.-Москва-2011	103	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,9	94,6	0,09	0,05	6,6	161,8	1,14	23,36	54,06	21,8	0,9	250	2,68	2,83	17,37	118,3	0,11	0,06	8,25	202,3	1,4	29,2	67,6	27,30	1,12	
Сб.-Москва-2011	279	Тефтели с рисом (2-ой вариант)	90/50	9,52	10,54	12	180,7	0,06	0,09	0,52	49	0,57	30,1	105,8	21	0,86	100/5	10,2	11,3	12,87	193,63	0,07	0,1	0,56	52,5	0,6	32,3	113,4	22,5	0,93	
Сб.-Москва-2011	321	Капуста тушеная	150	3,09	4,9	14,14	112,7	0,04	0,06	25,7	83,1	2,6	83,2	60,2	30,9	1,2	180	3,7	5,80	16,9	135,2	0,05	0,07	30,9	99,7	3,11	99,8	72,2	37,17	1,45	
Сб.-Москва-2011	348	Компот из урюка	200	0,78	0,06	27,63	116,4	0,016	0,03	0,6	87,4	0,82	33,22	22,8	18,16	0,48	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	0,03	0,6	87,4	0,82	33,22	22,8	18,16	0,48	
		Хлеб пшен.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76	180,8	0,13	0,064	-	-	1,04	20,8	66,4	28	1,28	
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032	-	-	0,56	13,6	48	16,4	0,92	
				24,14	24,24	118,08	789,86	0,405	0,372	40,02	423,3	8,57	211,28	380,86	144,46	5,79		28,43	28,21	141,65	936,63	0,51	0,446	48,61	494,4	10,33	248,42	455,6	173,63	7,08	
				36,36	43,31	185,08	1274	0,66	0,71	42,18	539	9,51	456	659	212	7,78		43,98	52	227,68	1552	0,837	0,844	51,08	636,5	11,61	535,78	802,77	261,53	9,79	
		Средняя сбалансированность		0,8	0,9	4												0,8	0,9	4											
<b>*- Салат из белокочанной капусты с 1 марта заменяется на Салат из сырых овощей рецептура №29</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		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>6 день</b>																<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>																<b>Завтрак</b>															
Сб.-Москва-2011	182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом слив.	150/5	5,77	9,47	25,3	210,4	0,16	0,15	0,86	47,82	0,52	112,8	169,8	44,7	1,26	200/10	7,82	12,83	34,27	285	0,21	0,2	1,17	64,8	0,71	152,76	230,31	60,66	1,71	
Сб.-Москва-2011	15	сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	20	4,64	5,9	0	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	
Сб.-Москва-2011	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
		Хлеб пшен.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64	
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	
				13,92	15,88	63,87	450	0,24	0,25	1,03	105,42	1,29	314,5	321,5	71,8	2,68		17,31	19,44	82,14	567	0,317	0,316	1,34	122,4	1,75	360,46	402,31	95,36	3,52	
<b>Обед</b>																<b>Обед</b>															
Сб.-Москва-2011	1	салат из свеж.огурцов	80	0,92	0,14	5,8	28,08	0,02	0,02	12,4	20,7	16,7	26,5	23,2	13,8	1	100	1,15	0,18	7,19	35,1	0,03	0,03	15,5	25,9	0,17	33,1	29	17,3	1,2	
Сб.-Москва-2011	96	рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,6	85,8	0,07	0,05	6,7	16,2	1,88	23,3	45,4	19,3	0,68	250	2,01	5,09	11,9	107,3	0,09	0,06	8,4	20,3	2,4	29,2	56,7	24,2	0,85	
Сб.-Ижевск-2008	76/141	котлета "загадка"	90	12,51	9,09	10,62	167,6	0,04	0,09	0,18	14,28	1,8	28,56	99,71	29,47	1,45	100	13,9	10,10	11,8	186,2	0,05	0,11	0,23	17,9	2,25	35,7	124,6	36,8	1,8	
Сб.-Москва-2011	202	макаронные изделия отварные	150	5,6	0,6	31,9	156,3	0,06	0,02	0	0	0,8	11,1	37,05	8,6	0,84	180	6,7	0,7	38,3	187,6	0,07	0,02	0	0	0,9	13,3	44,5	10,3	1,01	
Сб.-Москва-2011	349	Камлот из шиповника	200	0,7	0,09	32,01	132,8	0,11	0,02	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	200	0,7	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
		Хлеб пшен.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76	180,8	0,13	0,064	-	-	1,04	20,8	66,4	28	1,28	
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032	-	-	0,56	13,6	48	16,4	0,92	
				27,64	14,86	132,74	765,88	0,429	0,272	20,01	91,98	22,89	147,74	314,6	121,93	6,32		32,86	17,32	158,28	909,4	0,434	0,336	24,86	104,9	7,83	178,18	392,64	150,46	7,76	
				41,56	30,74	196,61	1216	0,669	0,522	21,04	197,4	24,18	462,24	636,1	193,73	9		50,17	36,76	240,42	1477	0,751	0,652	26,2	227,3	9,58	538,64	794,95	245,82	11,28	
		Средняя сбалансированность		0,8	0,6	4												0,8	0,6	4											

\*- салат из свежих помидоров и огурцов для весенне-летнего периода заменяется на салат из моркови с яблоками на осенне-зимний период (рецептура №59)

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		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>7 день</b>															<b>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															<b>Завтрак</b>															
Сб.-Москва-2011	121	Суп молочный с крупой рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,036	0,14	0,66	29,2	0,02	127,6	90,94	14,14	0,12	250	3,71	4,47	7,68	89	0,045	0,17	0,82	36,5	0,025	159,5	136,42	17,68	0,81
Сб.-Москва-2011	209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	-	104	0,24	22	76,8	4,8	1	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	-	104	0,24	22	76,8	4,8	1
Сб.-Москва-2011	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
		Хлеб пшен.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
Сб.-Москва-2011	14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,01	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02	12	0,1	8,7	0,16	79,2	-	0,012	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024
				<b>11,64</b>	<b>15,93</b>	<b>45,12</b>	<b>368</b>	<b>0,136</b>	<b>0,37</b>	<b>0,69</b>	<b>178,2</b>	<b>1,04</b>	<b>177,7</b>	<b>222,44</b>	<b>39,04</b>	<b>2,36</b>		<b>13,74</b>	<b>18,48</b>	<b>55,99</b>	<b>441</b>	<b>0,172</b>	<b>0,418</b>	<b>0,85</b>	<b>194,5</b>	<b>1,335</b>	<b>216,08</b>	<b>288,82</b>	<b>50,18</b>	<b>3,444</b>
<b>Обед</b>															<b>Обед</b>															
Сб.-Москва-2011	67	Винегрет овощной	80	1,12	8	5,7	100	0,03	0,02	7,68	159,6	3,6	24,9	34,5	15,6	0,6	100	1,4	10	7,2	125,1	0,04	0,03	9,6	199,5	4,5	31,2	43,2	19,5	0,8
Сб.-Москва-2011	108	суп картофельный с клецками	200	2,8	3,6	15	115,4	0,08	0,06	4,6	181,2	1,2	26,6	57,6	20,2	0,9	250	3,5	4,5	18,8	144,3	0,1	0,08	5,8	226,5	1,5	33,3	72	25,3	1,12
Сб.-Москва-2011	234	Котлеты рыбные	90/8	11,6	13,77	14,23	228,07	0,07	0,13	5,17	51,08	4,56	66,2	167,9	36,97	1,32	100/10	13	15,46	15,98	256	0,08	0,15	0,66	57,34	5,12	74,28	188,46	41,5	1,48
Сб.-Москва-2011	128	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,2	9,46	18,59	178,6	0,15	0,12	18,39	61,91	0,25	43,05	89,93	28,31	1,06	180/5	3,82	11,29	22,18	213	0,18	0,14	21,95	73,89	0,3	51,38	107,33	33,8	1,27
Сб.-Москва-2010	349	Кампот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,008	0,9	2	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,008	0,9	2	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
		Хлеб пшен.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76	180,8	0,13	0,064	-	-	1,04	20,8	66,4	28	1,28
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032	-	-	0,56	13,6	48	16,4	0,92
				<b>25,18</b>	<b>35,86</b>	<b>124,21</b>	<b>931,97</b>	<b>0,471</b>	<b>0,41</b>	<b>36,74</b>	<b>455,79</b>	<b>10,89</b>	<b>200,73</b>	<b>440,13</b>	<b>139,52</b>	<b>6,48</b>		<b>30,28</b>	<b>42,57</b>	<b>149,12</b>	<b>1113,4</b>	<b>0,586</b>	<b>0,504</b>	<b>38,91</b>	<b>559,23</b>	<b>13,1</b>	<b>238,74</b>	<b>529,79</b>	<b>169,64</b>	<b>7,82</b>
				<b>36,82</b>	<b>51,79</b>	<b>169,33</b>	<b>1300</b>	<b>0,607</b>	<b>0,78</b>	<b>37,43</b>	<b>633,99</b>	<b>11,93</b>	<b>378,43</b>	<b>662,57</b>	<b>178,56</b>	<b>8,84</b>		<b>44,02</b>	<b>61,05</b>	<b>205,11</b>	<b>1555</b>	<b>0,758</b>	<b>0,922</b>	<b>39,76</b>	<b>753,73</b>	<b>14,435</b>	<b>454,82</b>	<b>818,61</b>	<b>219,82</b>	<b>11,264</b>
		Средняя сбалансированность		0,9	1,2	4												0,9	1,2	4										

\*- салат из свежих огурцов для весенне-летнего периода заменяется на салат из свеклы отварной (рец. №52) на осенне-зимний период

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		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>8 день</b>																<b>8 день</b>															
Завтрак																Завтрак															
Сб.-Москва-2011	173	каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5	6,4	8,16	32,7	230,3	0,13	0,55	0,71	45,2	0,57	108,3	163,3	32,7	1,7	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,17	0,74	0,96	61,28	0,77	146,77	221,3	44,33	2,34	
Сб.-Москва-2011	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	22,22	-	125,78	90	14	0,13	200	3,16	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	22,22	-	125,78	90	14	0,13	
Сб.-Москва-2011	15	Сыр (порциями)	20	4,64	6	-	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	20	4,64	6	-	72	0,01	0,06	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2	
		Хлеб пшен.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64	
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	
				17,64	17,33	72,22	511	0,25	0,81	2,15	125,02	1,34	424,68	402,2	72,4	2,97		21,22	20,43	93,14	635	0,317	1,016	2,4	141,1	1,81	469,15	480,5	91,63	4	
Обед																Обед															
Сб.-Москва-2011	2	Салат из свежих помидор	80	1,05	2,6	5,01	47,68	0,016	0,03	15,07	159,52	6,74	23,06	22,21	22,64	0,39	100	1,31	3,25	6,27	59,6	0,02	0,04	18,84	199,4	8,43	28,83	27,77	28,3	0,49	
Сб.-Москва-2011	98	Суп крестьянский с крупой мясной	200	6,88	6,72	14,3	133,8	0,8	3,16	7,3	284,4	7,04	36,24	141,22	37,9	1	250	8,6	8,4	17,88	167,3	1	3,95	9,12	355,5	4,4	45,3	176,53	47,4	1,25	
Сб.-Москва-2011	171	каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,3	262,5	0,19	0,11	0	40,6	0,44	23,55	185,6	124	4,2	180	9,94	10,74	44,76	315	0,23	0,13	0	48,7	0,53	28,3	222,7	148,8	5,04	
Сб.-Москва-2011	279	Тефтели с рисом (2-ой вариант)	90/50	9,52	10,54	12	180,7	0,06	0,09	0,52	49	0,57	30,1	105,8	21	0,86	100/5	10,2	11,3	12,87	193,63	0,07	0,1	0,56	52,5	0,6	32,3	113,4	22,5	0,93	
Сб.-Москва-2011	155	Компот из изюма	200	0,66	0,9	32,01	132,8	0,016	0,024	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	200	0,66	0,9	32,01	132,8	0,016	0,024	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
Сб.-Москва-2010		Хлеб пшен.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76	180,8	0,13	0,064	-	-	1,04	20,8	66,4	28	1,28	
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032	-	-	0,56	13,6	48	16,4	0,92	
				32,7	30,58	143,43	952,78	1,211	3,486	23,62	574,32	16,5	171,23	564,07	256,3	8,8		39,11	35,75	170,87	1128,73	1,51	4,34	29,25	696,9	16,07	201,61	678,24	308,86	10,61	
				50,34	47,91	215,65	1463	1,461	4,296	25,77	699,34	17,84	595,91	966,27	328,7	11,77		60,33	56,18	264,01	1763	1,827	5,356	31,65	838	17,88	670,76	1158,74	400,49	14,61	
		Средняя сбалансированность		0,9	0,9	4												0,9	0,9	4											

\* - Салат из белокочанной капусты для осенне-зимнего периода, в весенне-летний период (с 1 марта) заменяется на огурцы свежие (рецептура № 71)



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		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>9 день</b>														<b>9 день</b>																
<b>Завтрак</b>														<b>Завтрак</b>																
Сб.-Москва-2011	222	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	150/50	19,13	13,6	43,05	370	0,1	0,32	0,95	93,52	0,7	170,6	245,5	31,8	1,72	180/50	22	18,6	49,5	425,5	0,12	0,37	1,09	107,6	0,8	196,2	282,4	36,5	1,98
Сб.-Москва-2011	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
		Хлеб пшен.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
				<b>22,64</b>	<b>14,11</b>	<b>81,62</b>	<b>538</b>	<b>0,17</b>	<b>0,36</b>	<b>0,98</b>	<b>93,52</b>	<b>1,37</b>	<b>196,3</b>	<b>297,2</b>	<b>51,9</b>	<b>2,94</b>		<b>26,85</b>	<b>19,31</b>	<b>97,37</b>	<b>636</b>	<b>0,217</b>	<b>0,426</b>	<b>1,12</b>	<b>107,6</b>	<b>1,74</b>	<b>227,9</b>	<b>354,4</b>	<b>64,2</b>	<b>3,59</b>
<b>Обед</b>														<b>Обед</b>																
Сб.-Москва-2011	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,3	5,6	7,6	90,16	0,07	0,07	6,6	42	2,24	15,6	52,2	19,3	0,7	100	2,7	7,06	9,5	112,7	0,09	0,09	8,3	52,5	2,8	19,5	65,2	24,10	0,9
Сб.-Москва-2011	82	Борщ с капустой и картофелем мясной	200/10	1,72	5,93	9,06	103,6	0,04	0,038	8,54	173,64	1,9	39,78	43,68	20,9	0,98	250/10	2,08	6,92	11,25	124,35	0,05	0,047	10,6	217	2,4	49,72	54,6	26,12	1,22
Сб.-Москва-2011	293	Птица жареная	90	9,3	11,27	9,9	147,4	0,05	0,1	0,19	16	1,9	32,13	112,16	33,2	1,7	100	10,33	12,5	11	163,8	0,05	0,11	0,23	17,9	2,25	35,7	124,6	36,8	1,9
Сб.-Москва-2011	305	Рис приущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	0,024	0,018	-	23,70	0,27	2,41	60,60	19,00	0,51	180	4,36	5,15	44,00	239,94	0,028	0,02	-	28,44	0,32	2,9	72,72	22,8	0,61
Сб.-Москва-2010	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
		Хлеб пшен.	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,048	-	-	0,78	15,6	49,8	21	0,96	80	6,08	0,72	39,76	180,8	0,13	0,064	-	-	1,04	20,8	66,4	28	1,28
		Хлеб ржан.	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	40	2,32	0,44	17,32	79,6	0,044	0,032	-	-	0,56	13,6	48	16,4	0,92
				<b>23,92</b>	<b>28,06</b>	<b>138,05</b>	<b>869,21</b>	<b>0,33</b>	<b>0,32</b>	<b>16,06</b>	<b>296,14</b>	<b>8,02</b>	<b>148,2</b>	<b>377,88</b>	<b>143,16</b>	<b>6,24</b>		<b>28,53</b>	<b>32,88</b>	<b>164,84</b>	<b>1033,99</b>	<b>0,408</b>	<b>0,387</b>	<b>19,86</b>	<b>356,64</b>	<b>9,88</b>	<b>174,7</b>	<b>454,96</b>	<b>171,68</b>	<b>7,53</b>
				<b>46,56</b>	<b>42,17</b>	<b>219,67</b>	<b>1407</b>	<b>0,50</b>	<b>0,68</b>	<b>17,04</b>	<b>389,66</b>	<b>9,39</b>	<b>344,5</b>	<b>675,08</b>	<b>195,06</b>	<b>9,18</b>		<b>55,38</b>	<b>52,19</b>	<b>262,21</b>	<b>1670</b>	<b>0,625</b>	<b>0,813</b>	<b>20,98</b>	<b>464,24</b>	<b>11,62</b>	<b>402,6</b>	<b>809,36</b>	<b>235,88</b>	<b>11,12</b>
		Средняя сбалансированность		<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>4</b>											<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>4</b>											

\*- салат витаминный 2 вариант можно заменить на салат картофельный с морковью и зеленым горошком(рец.№40)



		Среднее значение		41,63	44,31	192,80	1317,69	0,76	1,37	53,90	686,11	16,97	445,43	698,41	217,31	9,22		50,49	53,31	235,69	1596,94	0,95	1,68	60,35	823,46	15,97	523,70	852,28	267,87	11,57
		Соотношение пищевой ценности		0,9	0,9	4												0,9	0,9	4										
		Соотношение кальция к фосфору											1,0	1,5													1,0	1,5		

Разработал: ведущий технолог МУ "Вавожский ЦОО" Рябова Е. В.

Тел. (834155)21634

9.АН239А239:А1239А	88	Щи из свежей капусты	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,06	0,04	8,3	162,68	1,86	27,88	39,42	16,6	0,62	250	1,59	6,99	9,15	95,3	0,07	0,05	10,4	203,4	2,32	34,85	49,3	20,8	2,05	
Сб.-Москва-2011	102	Суп картофельный с бобовыми мясной	200	4,39	4,21	13,23	118,6	0,18	0,06	4,66	201,52	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	0,07	5,8	251,9	2,42	42,68	88,1	35,58	2,05	
Сб.-Москва-2011	234	Котлеты рыбные	90/8	11,6	13,77	14,23	228,07	0,07	0,13	5,17	51,08	4,56	66,2	167,9	36,97	1,32	100/10	13	15,46	15,98	256	0,08	0,15	0,66	57,34	5,12	74,28	188,46	41,5	1,48	
Сб.-Москва-2011	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,3	5,6	7,6	90,16	0,07	0,07	6,6	42	2,24	15,6	52,2	19,3	0,7	100	2,7	7,06	9,5	112,7	0,09	0,09	8,3	52,5	2,8	19,5	65,2	24,10	0,9	
Сб.-Москва-2011	305	Рис приущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	0,024	0,018	-	23,70	0,27	2,41	60,60	19,00	0,51	180	4,36	5,15	44,00	239,94	0,028	0,02	-	28,44	0,32	2,9	72,72	22,8	0,61	
Сб.-Москва-2011	290	Птица, тушеная в соусе	90/50	15,5	15,7	4,91	224	0,05	0,13	0,92	57,4	0,68	41,8	105,4	21,86	1,45	100/50	16,6	16,85	5,3	240	0,06	0,14	0,99	61,5	0,74	44,8	113	23,4	1,56	
Сб.-Москва-2011	171	каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,3	262,5	0,19	0,11	0	40,6	0,44	23,55	185,6	124	4,2	180	9,94	10,74	44,76	315	0,23	0,13	0	48,7	0,53	28,3	222,7	148,8	5,04	
Сб.-Москва-2011	143	Рагу из овощей	150/5	2,61	16,22	12,69	209,6	0,09	0,09	18,46	408,6	2,96	31,13	66,4	24	0,88	180/5	3,12	19,36	15,15	250,2	0,1	0,1	22,04	487	3,54	37,16	79,3	28,64	1,06	
Сб.-Ижевск-2008	141	соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,3	0,01	0,01	0,1	16,9	0,1	7,9	14,6	4,8	0,19	50	0,58	2,1	4,01	37,3	0,01	0,01	0,1	16,9	0,1	7,9	14,6	4,8	0,19	
Сб.-Ижевск-2013	63	Пунгтышд (удмуртское блюдо)	200	4,6	3,2	9,8	86	0,02	0,02	9,6	81,2	0,18	28,6	26,8	11,2	0,4	250	5,72	4	12,3	107,5	0,025	0,03	12	101,5	0,23	35,7	33,5	14	0,5	
Сб.-Ижевск 2008г.	87	Суфле "золотая рыбка"	90	9,3	11,27	9,9	147,4	0,05	0,1	0,2	16	2,02	32,1	112,16	33,2	1,68	100	10,33	12,5	11	163,8	0,05	0,11	0,23	17,9	2,25	35,7	124,6	36,8	1,9	
Сб.-Москва-2011	224	Запеканка из творога с морковью	150/50	17,64	15,72	50,7	414	0,1	0,3	1,89	592	3,24	183,87	242,1	38,04	1,77	180/70	23,52	20,96	67,64	552	0,14	0,4	2,52	789,48	4,32	245,16	322,8	50,72	2,36	
Сб.-Москва-2011	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
		Хлеб пшен.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64	
		Хлеб ржан.	20	1,16	0,22	8,66	39,8	0,022	0,016	-	-	0,28	6,8	24	8,2	0,46	30	1,74	0,33	12,99	59,7	0,033	0,024	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69	
				21,15	16,23	89,27	582	0,17	0,34	1,92	592	3,91	210	294	58	2,99		28,37	21,67	115,51	762	0,237	0,456	2,55	789,48	5,26	276,86	394,8	78,42	3,97	