Утверждаю
директор МОУ "Чистостемская ООШ"
_____ Ч.С. Дедюхин
09.01.2024 г.

МОУ «Чистостемская ООШ»

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

	с 7 до 11 лет															*с 12 -18 лет*												
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день																**1 день**												
Завтрак																**Завтрак**												
Москва 2011г.	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,8	14,4	120	0,07	0,7	26,4	0,3	130,4	110	21,3	0,5	250	5,5	4,7	18	150	0,09	0,8	33	0,37	163	136,8	26,6	0,7
Ижевск 2008г.	**148**	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	22,4	153	0,02	0,65	0,02	0	64,4	55	7	0,33	200	2,7	2,8	22,4	153	0,02	0,65	0,02	0	64,4	55	7	0,33
Москва 2011г.	14	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	12	0,1	8,7	0,16	79,2	0	0	48	0,13	2,9	3,6	0	0,02
Москва 2011г.	15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	67	0,006	0,14	42	0,08	200	120	11	0,14	20	5,26	5,32	0	67	0,006	0,14	42	0,08	200	120	11	0,14
Готовый продукт		Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	60	4,7	0,6	29	140,3	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
				15,6	**19,57**	**56,25**	**499,52**	**0,136**	**1,49**	**108,4**	**1,01**	**406,4**	**322,8**	**52,5**	**1,43**		**18,3**	**22,1**	**69,56**	**589,5**	**0,176**	**1,59**	**123**	**1,36**	**444,1**	**367,6**	**64,4**	**1,85**
		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,	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		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
				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**
				42,84	**41,01**	**163,77**	**1310,8**	**0,439**	**111,3**	**280,4**	**11,62**	**519,8**	**635,5**	**247,9**	**8,64**		**49,8**	**57,4**	**197,03**	**1553,52**	**0,551**	**114,4**	**296,1**	**13,44**	**594**	**840**	**186,6**	**147**
		Средняя сбалансированность		1,0	1,0	4											1,0	1,2	4									

Технологическая и нормативная документация / сборник	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
																				2 день								
		2 день																		**Завтрак**								
Москва 2011г.	210	Омлет натуральный	150	15,1	16,9	2,7	223,5	0,11	0,28	299	0,65	109,4	242,8	17,7	2,86	200	20,1	22,5	3,6	298	0,15	0,37	399	0,87	145,9	323,7	23,6	3,8
Москва 2011г.	375,4	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		Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	60	4,7	0,6	29	140,3	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
Готовый продукт		Кексы (продукт для детского питания)	35	2,1	7,7	20	155,1	0	0	0	0	0	0	0	0	35	2,1	7,7	20	155,1	0	0	0	0	0	0	0	0
				20,43	**25,02**	**57,02**	**532,12**	**0,15**	**0,31**	**299**	**1,17**	**129,7**	**280,4**	**32,3**	**3,58**		**27**	**30,8**	**67,6**	**653,40**	**0,21**	**0,4**	**399**	**1,65**	**170,8**	**378,7**	**44,8**	**4,74**
		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**
				45,75	**45,61**	**165,57**	**1263,80**	**0,636**	**36,41**	**306,2**	**23,19**	**421,2**	**776**	**192,4**	**9,26**		**54,2**	**53**	**188,69**	**1458,42**	**0,752**	**58,2**	**406,2**	**6,51**	**475,9**	**907,1**	**202,5**	**148**
		Средняя сбалансированность		1,1	1,1	4											1,1	1,124	4									

ая и нормативная документация / сборник	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день																**3 день**												
		Завтрак														**Завтрак**												
Ижевск 2008г.	125	Каша манная молочная жидкая	200	5,8	8,4	29	209,6	0,08	1,38	0,04	0	133,5	121,8	20,42	0,38	200	5,8	8,4	29	209,6	0,08	1,38	0,04	0	133,5	121,8	20,42	0,38
Москва 2011г.	149	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
Москва 2011г.	15	Сыр (порциями)	12	3,16	3,19	0	41,2	0,004	0,08	25,2	0,05	120	72	6,6	0,08	12	3,16	3,19	0	41,2	0,004	0,08	25,2	0,05	120	72	6,6	0,08
Готовый продукт		Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	60	4,7	0,6	29	140,3	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
				17,02	**16,99**	**80,82**	**534**	**0,164**	**2,76**	**25,27**	**0,57**	**385,3**	**344,8**	**61,86**	**1,61**		**18,6**	**17,2**	**90,5**	**581**	**0,184**	**2,76**	**25,27**	**0,83**	**389,9**	**362,2**	**68,46**	**1,83**
																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**
				45,5	**37,43**	**179,27**	**1251**	**0,574**	**16,06**	**5266**	**6,52**	**487,9**	**774,7**	**133,3**	**10,1**		**53,6**	**40,5**	**214,23**	**1455**	**0,694**	**18,38**	**5848**	**7,88**	**513,4**	**3033**	**145,2**	**148**
		Средняя сбалансированность		0,9	0,8	4											1,1	0,8	4									

Технологическая и нормативная документация / сборник	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
		4 день																										
		Завтрак																										
Ижевск 2008г.	106	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	28,4	20,3	45,4	484	0,12	1,1	10,1	0,04	307,8	393	54,6	1,18	200/60	35,3	25	61,1	615,5	0,16	1,51	15,1	0,06	425,2	528,4	73	1,55
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		Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	2,3	0,3	14,5	70,1	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
				30,05	**20,52**	**70,06**	**591**	**0,14**	**1,13**	**10**	**0,30**	**324**	**413**	**63**	**1,68**		**37,7**	**25,3**	**90,6**	**746**	**0,19**	**1,54**	**15,1**	**0,45**	**443,2**	**557,3**	**84,3**	**2,16**
		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
Москва 2011г.	278, 331	Тефтели 1-й вариант. Соус сметаный с томатом.	100	14,93	16,8	13	257,1	0,23	1,33	13,9	0,91	44,7	99,7	32,1	5,9	100	14,93	16,8	13	257,1	0,23	1,33	13,9	0,91	44,7	99,7	32,1	5,9
Ижевск 2008г.	94	Рис припущенный	150	3,5	5,5	35,1	225	0,18	0	0,06	0	22,3	172	60	1,1	180	4,1	6,7	42,1	270	0,22	0	0,07	0	27	206,1	72	1,3
Москва 2011г.	342	Компот из свежих плодов (вишня)	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	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
				29,4	**30,7**	**121,15**	**894,6**	**0,6**	**23,43**	**14,32**	**1,74**	**150,8**	**479**	**143,4**	**11,4**		**33,6**	**34,7**	**145,76**	**1048,52**	**0,71**	**28,73**	**14,43**	**2,05**	**177,8**	**578,5**	**157,6**	**149**
				59,45	**51,22**	**191,21**	**1485**	**0,74**	**24,56**	**24**	**2,04**	**474**	**892**	**206**	**13,10**		**71,3**	**60**	**236,36**	**1794**	**0,9**	**30,27**	**29,53**	**2,5**	**621**	**1136**	**241,9**	**151,00**
		Средняя сбалансированность		1,2437	1,0715	4											1,2	1,0	4									

Технологическая и нормативная документация / сборник	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день																**5 день**												
			Завтрак													**Завтрак**												
Москва 2011г.	182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	7,27	7,33	39,17	253	0,14	1,17	44,8	0,64	161,2	240	36,51	0,93	200/5	7,27	7,33	39,17	253	0,14	1,17	44,8	0,64	161,2	240	36,51	0,93
Ижевск 2008г.	148	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	22,4	153	0,02	0,65	0,02	0	64,4	55	7	0,33	200	2,7	2,8	22,4	153	0,02	0,65	0,02	0	64,4	55	7	0,33
Москва 2011г.	14	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	12	0,1	8,7	0,16	79,2	0	0	48	0,13	2,9	3,6	0	0,02
Москва 2011г.	15	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	33,5	0,003	0,07	21	0,04	100	60	5,5	0,07	20	5,26	5,32	0	67	0,006	0,14	42	0,08	200	120	11	0,14
Готовый продукт		Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	60	4,7	0,6	29	140,3	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
				15,84	**20,44**	**81,02**	**599**	**0,203**	**1,89**	**105,8**	**1,31**	**337,2**	**392,8**	**62,21**	**1,79**		**20**	**24,8**	**90,73**	**693**	**0,226**	**1,96**	**134,8**	**1,63**	**442,3**	**470,8**	**74,31**	**2,08**
			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**
				43,1	**51,25**	**189,67**	**1421**	**0,743**	**43,92**	**106,3**	**3,42**	**591,7**	**855**	**183,5**	**9,77**		**50,1**	**56,5**	**217,24**	**1608**	**0,83**	**45,47**	**135,4**	**4,34**	**710,5**	**981,7**	**196,8**	**10,6**
		Средняя сбалансированность		0,9089	1,1	4											0,9	1,0	4									

Технологическая и нормативная документация / сборник	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые			Энергетическая 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
		6 день																		**6 день**								
							Завтрак													**Завтрак**								
Ижевск 2008г.	130	Каша рисовая молочная жидкая	200	2,2	8,2	21	172	0,02	1,38	0,04	0	60,7	142,3	30,4	0,38	200	2,2	8,2	21	172	0,02	1,38	0,04	0	60,7	142,3	30,4	0,38
Москва 2011г.	149	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
Москва 2011г.	15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	67	0,006	0,14	42	0,08	200	120	11	0,14	20	5,26	5,32	0	67	0,006	0,14	42	0,08	200	120	11	0,14
Готовый продукт		Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	60	4,7	0,6	29	140,3	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
				15,52	**18,92**	**72,82**	**523**	**0,106**	**2,82**	**42,07**	**0,6**	**392,5**	**413,3**	**76,24**	**1,67**		**17,1**	**19,1**	**82,5**	**569**	**0,126**	**2,82**	**42,07**	**0,86**	**397,1**	**430,7**	**82,84**	**1,89**
							Обед													**Обед**								
Москва 2011г.	109	Суп-харчо	200	3,7	3,8	8,1	81,4	0,018	0,46	0	1,04	11,7	47,7	12,2	0,65	250	4,7	4,7	10,1	101,8	0,022	0,58	0	1,3	14,6	59,7	15,3	0,82
Ижевск 2008г.	321	Капуста тушеная	150	3,1	4,9	14,1	113	0,04	25,7	83,1	2,6	83,1	60,2	31	1,2	180	3,7	5,8	17	135	0,05	30,9	100	3,1	100	72,2	37,2	1,45
Москва 2011г.	295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	90	13,7	19,9	13,79	290	0,09	0,94	46,3	2,5	47,8	85,1	18,7	1,26	100	15,2	22,1	15,32	322	0,1	0,1	51,4	2,78	53,14	94,5	20,8	1,4
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
				25,18	**29,36**	**85,24**	**706,5**	**0,218**	**27,13**	**129,4**	**6,89**	**169,8**	**264,3**	**83,2**	**4,96**		**30,2**	**33,7**	**106,38**	**850,32**	**0,282**	**31,61**	**151,4**	**8,24**	**201,8**	**327,6**	**89,76**	**142**
				40,7	**48,28**	**158,06**	**1229**	**0,324**	**29,95**	**171,5**	**7,49**	**562,3**	**677,6**	**159,4**	**6,63**		**47,3**	**52,8**	**188,88**	**1420**	**0,408**	**34,43**	**193,5**	**9,1**	**598,9**	**758,3**	**172,6**	**144**
		Средняя сбалансированность		1,0	1,2	4											1,0	1,1	4									

ая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
																7 день												
							Завтрак													**Завтрак**								
Пермь 2018г.	232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,5	8,1	25,6	201,6	1,16	1,54	42,6	0,46	157,9	188,3	48,5	1,06	200	6,5	8,1	25,6	201,6	1,16	1,54	42,6	0,46	157,9	188,3	48,5	1,06
Ижевск 2008г.	**148**	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	22,4	153	0,02	0,65	0,02	0	64,4	55	7	0,33	200	2,7	2,8	22,4	153	0,02	0,65	0,02	0	64,4	55	7	0,33
продукт		Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	2,3	0,3	14,5	70,1	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Готовый продукт		Печенье сахарное "Любимое" со вкусом сливок для детского питания	40	2,8	5,6	22,4	172									40	2,8	5,6	22,4	172								
				13,58	**16,7**	**80,06**	**573**	**1,2**	**2,19**	**42,62**	**0,72**	**226,9**	**260,7**	**62,1**	**1,61**		**14,3**	**16,8**	**84,9**	**597**	**1,21**	**2,19**	**42,62**	**0,85**	**229,2**	**269,4**	**65,4**	**1,72**
							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**
				43,69	**48,44**	**188,21**	**1419**	**1,78**	**40,73**	**42,63**	**5,23**	**321,6**	**716,9**	**191,7**	**9,47**		**50,5**	**54,5**	**212,77**	**1597**	**1,91**	**47,61**	**42,63**	**6,43**	**345,8**	**816,2**	**204,2**	**147**
		Средняя сбалансированность		0,9285373	1,0	4											1,0	1,0	4									

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
																8 день												
Ижевск 2008г.	125	Каша манная молочная жидкая	200	5,8	8,4	29	209,6	0,08	1,38	0,04	0	133,5	121,8	20,42	0,38	200	5,8	8,4	29	209,6	0,08	1,38	0,04	0	133,5	121,8	20,42	0,38
Москва 2011г.	149	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		Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	60	4,7	0,6	29	140,3	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
Москва 2011г.	15	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	33,5	0,003	0,07	21	0,04	100	60	5,5	0,07	20	5,26	5,32	0	67	0,006	0,14	42	0,08	200	120	11	0,14
				16,49	**16,46**	**80,82**	**527**	**0,163**	**2,75**	**21,07**	**0,56**	**365,3**	**332,8**	**60,76**	**1,6**		**20,7**	**19,3**	**90,5**	**607**	**0,186**	**2,82**	**42,07**	**0,86**	**469,9**	**410,2**	**72,86**	**1,89**
			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**
				48,28	**40,25**	**189,5**	**1377**	**0,542**	**26,06**	**30,12**	**8,85**	**513,8**	**838,7**	**247**	**10,6**		**59,1**	**58,8**	**224,15**	**1651**	**0,677**	**32,26**	**52,25**	**10,23**	**647,5**	**1025**	**281,4**	**149**
		Средняя сбалансированность		1,0191	0,8	4											1,1	1,0	4									

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 день																	**9 день**											
																	Завтрак											
Ижевск 2008г.	119	Каша "Дружба" вязкая	200	6,8	8,9	40,8	266,4	0,062	0	0,08	0	8,03	109,6	35,7	0,74	200	6,8	8,9	40,8	266,4	0,062	0	0,08	0	8,03	109,6	35,7	0,74
Ижевск 2008г.	**148**	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	22,4	153	0,02	0,65	0,02	0	64,4	55	7	0,33	200	2,7	2,8	22,4	153	0,02	0,65	0,02	0	64,4	55	7	0,33
Готовый продукт		Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	60	4,7	0,6	29	140,3	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
Москва 2011г.	15	Сыр (порциями)	12	3,16	3,19	0	41,2	0,004	0,08	25,2	0,05	120	72	6,6	0,08	12	3,16	3,19	0	41,2	0,004	0,08	25,2	0,05	120	72	6,6	0,08
				15,82	**15,29**	**82,52**	**554**	**0,126**	**0,73**	**25,30**	**0,57**	**201,6**	**271,4**	**62,5**	**1,59**		**17,4**	**15,5**	**92,2**	**601**	**0,146**	**0,73**	**25,3**	**0,83**	**206,2**	**288,8**	**69,1**	**1,81**
		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**
				55,93	**41,03**	**192,27**	**1368**	**0,846**	**111,2**	**229,2**	**2,8**	**373,9**	**842,9**	**199,5**	**12**		**63**	**46,2**	**227,26**	**1590**	**1,026**	**113,3**	**237,8**	**3,51**	**411,8**	**980,7**	**222,9**	**150**
		Средняя сбалансированность		1,2	0,9	4											1,1	0,8	4									

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	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		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
		10 день															**10 день**											
		Завтрак															**Завтрак**											
Москва 2011г.	182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	7,27	7,33	39,17	253	0,14	1,17	44,8	0,64	161,2	240	36,51	0,93	200/5	7,27	7,33	39,17	253	0,14	1,17	44,8	0,64	161,2	240	36,51	0,93
Москва 2011г.	14	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	12	0,1	8,7	0,16	79,2	0	0	48	0,13	2,9	3,6	0	0,02
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		Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	60	4,7	0,6	29	140,3	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
Москва 2011г.	209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
				15,66	**19,6**	**73,9**	**536**	**0,21**	**1,2**	**184,8**	**1,51**	**205,9**	**357,4**	**55,91**	**2,67**		**17,22**	**21,25**	**83,61**	**596**	**0,23**	**1,2**	**192,8**	**1,79**	**211**	**375,4**	**62,51**	**2,89**
		Обед															**Обед**											
Ижевск 2008г.	50	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	200	11	8	17,4	182	0,16	18,6	0,73	0	49	165,1	25	2,4	250	13,7	10	21,8	227,5	0,2	23,3	0,91	0	61,3	206,4	31,2	3
Ижевск 2008г.	92	Пюре картофельное	150	3,2	6,7	22	164	0,18	25,6	0,1	0	131	96	32	1,2	180	3,8	8,1	26	196	0,2	31	0,12	0	158	115	39	1,4
Москва 2011г.	234	Котлеты или биточки рыбные	90	11,6	7,4	7,2	171	0,07	0,59	8,5	4,5	64,69	166,9	37,4	1,3	100	12,9	8,2	8	190	0,08	0,66	9,4	5	71,88	185,5	41,5	1,46
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.	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	138
				32,21	**25,74**	**103,85**	**805,90**	**0,50**	**49,99**	**9,42**	**5,45**	**276,29**	**515,4**	**122,5**	**9,37**		**39,22**	**32,16**	**129,66**	**999,82**	**0,615**	**60,96**	**10,59**	**6,26**	**330,78**	**627,5**	**135,16**	**147,3**
				47,87	**45,34**	**177,75**	**1341**	**0,71**	**51,19**	**194,22**	**6,96**	**482,19**	**872,8**	**178,41**	**12,04**		**56,44**	**53,41**	**213,27**	**1595**	**0,845**	**62,16**	**203,39**	**8,05**	**541,78**	**1002,9**	**197,67**	**150,19**
				1,2	**1,0**	4											1,2	1,0	4									
		Средняя сбалансированность		**47,32**	**45,80**	**179,54**	**1354,26**										**1,1**	**1,1**	**4**									
		Соотношение за 10 дней		1,05	1,02	4																						