Согласовано:
Руководитель Управления
РОСПОТРЕБНАДЗОРА
По Иркутской области
_____ А.Н.Пережогин
_____ 2019 г.

Утверждаю:
Заместитель начальника Управления
образования Иркутского районного
муниципального образования
_____ И.В.Ткачева
_____ 2019 г.

Примерное цикличное меню трехразового питания (завтраки, обеды, полдники) для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования

в возрасте от 11 до 18 лет
сезон осень-зима

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

под редакцией В.Т. Лапшиной «Москва» 2007 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь-2001г.

Заместитель начальника отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись _____
ФИО _____

Примерное цикличное меню трехразового питания (завтраки, обеды, полдники)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального
Для пищеблоков доготовочных организаций на осенне-зимний период с 11-18 лет

1 День: понедельник
Неделя: первая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход с11-18 лет	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
сб.Москва 2004г. №311	Каша овсяная жидкая "Геркулес" молочная с маслом	1/200/10	250,66	4,90	5,44	15,65	0,06	0,55	0,05	331,25	135,00	32,44	0,50
сб. Москва 2004г. №3*	Бутерброд с сыром	1/50/30	171,00	7,80	5,90	20,87	0,11	0,05	0,11	120,80	178,30	28,80	0,90
сб. Москва 2004г. №686*	Чай с сахаром,с лимоном	1/200	60,00	0,30	0,00	10,10	0,00	0,46	0,05	15,82	18,24	0,00	0,80
Промышленное производство	Кекс с изюмом	1/50	160,50	3,49	10,00	0,01	0,00	0,00	0,00	40,63	17,50	0,75	0,75
	Фрукты свежие в ассортименте	1/230	66,60	0,80	0,80	48,25	0,06	10,00	0,05	116,00	67,20	18,00	4,00
	Итого завтрак:		**708,76**	**17,29**	**22,14**	**94,88**	**0,23**	**11,06**	**0,26**	**624,50**	**416,24**	**79,99**	**6,95**
	Обед												
сб.Пермь 2001г.№21	Салат из свеклы с солеными огурцами	1/100	25,33	0,70	0,10	1,90	0,02	6,00	0,05	17,00	30,00	14,00	0,50
сб. Москва 2004г. №124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	210,12	2,68	6,20	10,62	0,08	3,00	0,20	42,44	149,97	20,00	0,76
сб. Москва 2004г. №489*	Рагу из мяса птицы	1/100/180	300,02	12,17	8,10	18,50	0,02	15,70	0,03	56,54	266,30	15,22	0,44
сб. Пермь 2001г.№233**	Кисель из концентрата плодово-ягодный	1/200	116,19	1,36	0,00	29,02	0,10	15,75	0,08	14,00	21,64	0,00	0,00
Промышленное производство	Вафли	1/50	138,30	0,40	0,40	34,10	0,03	6,00	0,00	116,00	133,60	9,00	2,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 1с	2/35	99,00	0,72	0,69	30,22	0,01	0,00	0,00	10,40	26,00	25,00	1,87
	Итого обед:		**888,96**	**18,03**	**15,49**	**124,36**	**0,26**	**46,45**	**0,36**	**256,38**	**627,51**	**83,22**	**5,57**
	Полдник												
сб. Москва 2004г. №698*	Кисломолочный напиток	1/200	108,00	6,75	15,00	10,40	0,03	4,70	0,04	248,00	184,00	15,00	0,20
Промышленное производство	Булочка в ассортименте	1/50	150,50	3,49	13,50	0,01	0,00	0,00	0,00	40,63	7,50	0,75	0,45
	Итого полдник:		**258,50**	**10,24**	**28,50**	**10,41**	**0,03**	**4,70**	**0,04**	**288,63**	**191,50**	**15,75**	**0,65**

* Сборник для школ Москва -2004г.
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Заместитель начальника отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись
ФИО Семенов

2	**День:** вторник												
	Неделя: первая												
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак												
сб. Пермь 2001г.№196**	Горошек зелёный консервированный	1/100	24,00	1,10	0,20	1,90	0,07	14,00	0,05	14,63	26,00	32,75	0,67
сб. Москва 2004г №498*	Котлета куриная п\ф	1/100	150,50	5,10	13,42	2,20	0,08	0,63	0,12	51,75	236,00	19,25	0,46
сб. Москва 2004г №520*	Картофельное пюре	1/230	145,50	5,04	5,10	30,20	0,06	0,00	0,08	135,64	122,52	33,78	0,32
сб. Пермь 2001г. №692**	Чай с молоком	1/200	59,80	5,89	3,11	2,34	0,05	1,59	0,04	149,33	110,13	18,00	0,37
Промышленное производство	Фрукты свежие в ассортименте	1/250	170,60	0,80	0,80	50,21	0,06	10,00	0,05	116,00	67,20	18,00	4,75
Промышленное производство	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	2\60	104,00	7,60	1,44	36,00	0,02	0,00	0,00	20,48	51,50	26,00	2,72
	Итого завтрак:		**654,40**	**25,53**	**24,07**	**122,85**	**0,34**	**26,22**	**0,34**	**487,83**	**613,35**	**147,78**	**9,29**
	Обед												
сб. Пермь 2001г. № 15**	Салат из свежих огурцов	1/100	80,70	0,07	3,50	2,83	0,00	3,83	1,00	3,23	15,00	6,50	0,33
сб. Москва 2004г №139*	Суп картофельный с бобовыми	1/250	264,00	5,07	4,35	15,27	0,20	2,50	0,20	43,84	109,42	20,75	2,02
сб. Москва 2004г №413*	Сосиска молочная отварная	1/100	240,20	7,00	12,30	1,01	0,04	0,00	0,04	0,38	191,50	10,00	1,13
сб. Москва 2004г№332*	Макароны отварные с маслом	1/180	234,60	6,12	13,72	38,20	0,01	0,00	0,04	67,40	218,40	19,60	0,00
сб. Москва 2004г№631* или 636*	Компот из свежих плодов	1/200	132,00	0,20	0,00	35,80	0,00	4,45	0,08	43,74	30,25	20,00	0,73
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с/хлеб ржаной	1/30	195,00	6,69	0,54	25,76	0,16	0,00	0,02	23,80	69,30	28,60	0,68
	Итого обед:		**1146,50**	**25,15**	**34,41**	**118,87**	**0,41**	**10,78**	**1,37**	**182,39**	**633,87**	**105,45**	**4,56**
	Полдник												
сб. Москва 2004г №707*	Сок фруктовый	1/200	130,00	0,25	0,20	6,50	0,04	7,00	0,04	16,00	26,00	8,00	0,45
Промышленное производство	Печенье овсяное	1\50	240,20	6,88	24,40	53,10	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,47
	Итого полдник:		**370,20**	**7,13**	**24,60**	**59,60**	**0,19**	**7,00**	**0,04**	**16,00**	**26,00**	**8,00**	**0,92**

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Заместитель начальника отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись
ФИО

3	**День:** среда												
	Неделя: первая												
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак												
сб. Москва 2004г№725*	Вареники скартофелем и маслом сливочным п/ф	1/200/5	199,20	3,00	8,25	25,30	0,04	10,23	0,07	96,55	168,89	15,21	0,83
Промышленное производство	Батон	1/50	104,00	2,20	1,08	1,20	0,00	0,00	0,06	0,00	14,00	0,00	0,00
сб. Москва 2004г №99*	Колбаса варёно-копчёная	1/20	95,60	8,85	4,20	0,14	0,00	0,00	0,04	90,90	101,10	0,84	0,76
сб. Москва 2004г №685*	Чай с сахаром	1/200	48,60	0,02	0,36	9,20	0,00	0,10	0,07	5,25	18,24	4,40	0,80
	Фрукты свежие в ассортименте	1/170	76,60	0,80	0,80	50,20	0,06	10,00	0,04	116,00	167,20	18,00	4,00
	Итого завтрак:		**524,00**	**14,87**	**14,69**	**86,04**	**0,10**	**20,33**	**0,28**	**308,70**	**469,43**	**38,45**	**6,39**
	Обед												
Сб. Пермь 2001г №22**	Салат из свежих помидор со	1/100	30,20	0,70	0,10	1,90	0,02	5,00	0,05	17,00	130,00	14,00	0,50
сб. Москва 2004г №110	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	151,60	2,10	6,13	15,70	0,02	3,00	0,06	60,49	162,00	20,00	0,12
сб. Москва 2004г №451*	Котлета из говядины п\ф	1/100	130,05	13,50	9,30	15,56	0,11	3,59	0,05	32,25	136,00	17,85	1,28
сб. Москва 2004г №512*	Рис припущенный	1/180	199,08	3,60	9,24	7,20	0,02	0,00	0,04	45,80	95,69	31,52	0,50
сб. Москва 2004г №638*	Компот из плодов или ягод сушеных	1/200	126,00	1,20	0,00	31,60	0,02	11,50	0,04	40,20	136,50	26,25	0,75
Промышленное производство	Печенье сахарное	1\80	129,00	2,16	1,57	63,05	0,01	0,41	0,01	15,20	116,90	12,60	0,13
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с/хлеб ржаной	1/60	115,00	3,20	0,54	27,56	0,16	0,00	0,00	23,80	69,30	16,00	0,68
	Итого обед:		**880,93**	**26,46**	**26,88**	**162,57**	**0,36**	**23,50**	**0,25**	**234,74**	**846,39**	**138,22**	**3,96**
	Полдник												
Сб.Пермь 2001г. № 267	Блинчики с повидлом	1/50	200,33	8,63	10,00	43,60	0,02	0,12	0,00	8,75	113,73	7,33	1,20
сб. Москва 2004г. № 697*	Молоко кипяченое	1/200	172,00	0,13	0,00	18,80	0,05	1,24	0,05	18,00	110,13	0,00	0,00
	Итого полдник:		**372,33**	**8,76**	**10,00**	**62,40**	**0,07**	**1,36**	**0,05**	**26,75**	**223,86**	**7,33**	**1,20**

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Заместитель начальника отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области

подпись

ФИО

4	**День:** четверг												
	Неделя: первая												
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак												
Сб. Пермь №85	Каша боярская с маслом	1/200	167,05	4,20	17,20	20,00	0,05	0,35	0,04	305,00	121,70	51,25	0,50
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/40	103,60	3,20	0,54	20,76	0,08	0,00	0,01	63,80	69,30	28,60	0,34
сб. Москва 2004г№97*	Сыр порциями	1/40	130,80	7,49	1,60	0,01	0,01	0,05	0,06	95,00	14,50	0,95	0,40
сб. Москва 2004г№ 692*	Кофейный напиток	1/200	110,69	1,32	3,19	19,71	0,02	0,55	0,04	184,90	136,50	0,00	0,00
	Фрукты свежие в ассортименте	1/210	131,50	0,80	0,80	50,30	0,06	7,00	0,04	116,63	67,20	18,00	4,50
	Итого завтрак:		**643,64**	**17,01**	**23,33**	**110,78**	**0,22**	**7,95**	**0,19**	**765,33**	**409,20**	**98,80**	**5,74**
	Обед												
Сб. Пермь №11	Салат из вареной моркови с зеленым горошком	1/100	123,77	1,90	7,12	6,27	0,03	6,45	0,06	7,00	13,00	10,00	0,45
сб. Москва 2004г№140*	Суп картофельный с вермишелью	1/250	190,85	42,50	12,23	120,55	1,10	5,50	0,04	139,60	531,75	100,00	6,95
сб. Москва 2004г№462*	Тефтели из говядины П/Ф	1/100	250,90	7,40	33,20	12,49	0,10	2,55	0,04	22,00	112,35	17,85	0,63
сб. Москва 2004г№508*	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	169,20	3,00	5,82	2,26	0,52	15,35	0,04	117,84	150,00	20,90	0,42
сб. Москва 2004г №700*	Напиток из св.замороженной ягоды	1/250	182,00	0,30	0,00	20,60	0,00	0,10	0,04	14,56	14,30	0,00	0,70
Промышленное производство	Мармелад	1\70	38,30	0,40	0,40	34,10	0,03	10,00	0,09	16,00	138,10	9,00	2,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 1с	2\50	135,60	3,80	0,72	36,00	0,01	0,00	0,50	20,48	38,00	26,00	2,72
	Итого обед:		**1090,62**	**59,30**	**59,49**	**232,26**	**1,79**	**39,95**	**0,80**	**337,48**	**997,50**	**183,75**	**13,87**
	Полдник												
сб. Москва 2004г№404*	Напиток кисломолочный в ассортименте	1/200	130,00	0,30	0,20	7,50	0,03	6,00	0,05	72,00	126,00	8,00	0,45
Промышленное производство	Кекс с изюмом	1/50	150,50	4,49	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	40,63	17,50	0,75	0,75
	Итого полдник:		**280,50**	**4,79**	**13,20**	**7,51**	**0,03**	**6,00**	**0,05**	**112,63**	**143,50**	**8,75**	**1,20**
* Сборник для школ Москва -2004г.													
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.													

Заместитель начальника отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись
ФИО

5	**День:** пятница												
	Неделя: первая												
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак												
сб. Москва 2004г № 120**	Запеканка рисовая с творогом со маслом сливочным	1/200/5	260,15	11,51	19,59	11,30	0,06	1,32	0,05	406,03	264,98	28,95	1,06
сб. Москва 2004г№686*	Чай с сахаром,с лимоном	1/200	120,00	0,30	0,00	10,11	0,00	0,32	0,03	50,85	24,74	0,00	0,68
сб. Москва 2004г № 3*	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	1/50/10/30	189,80	6,20	6,94	26,22	0,09	0,05	0,08	116,48	143,00	26,95	2,65
	Фрукты свежие в ассортименте	1/230	138,80	0,40	0,40	34,10	0,03	10,00	0,09	116,63	33,10	9,00	2,00
	Итого затрак:		**708,75**	**18,41**	**26,93**	**81,73**	**0,18**	**11,69**	**0,25**	**689,99**	**465,82**	**64,90**	**6,39**
	Обед												
сб. Москва 2004г№53*	Салат картофельный с яблоками	1/100	60,20	0,07	2,33	4,52	0,00	1,18	0,04	1,60	25,00	6,50	0,23
сб. Москва 2004г№135*	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	103,50	10,43	3,32	14,52	0,07	2,43	0,02	49,83	198,30	20,00	0,05
сб. Москва 2004г№461*	Шницель из говядины П/Ф	1/100	290,30	36,45	21,75	6,45	0,40	4,59	0,02	180,90	164,13	25,50	2,50
сб. Москва 2004г №519*	Картофель в молоке	1/200	264,60	6,12	6,10	56,38	0,01	0,00	0,05	68,40	218,40	9,60	0,00
сб. Москва 2004г№705*	Напиток из плодов шиповника	1/200	94,00	0,40	0,00	23,60	0,02	1,00	0,05	40,20	36,50	4,00	0,53
Промышленное производство	Зефир ванильный	1\25	135,60	1,60	0,27	36,00	0,06	0,00	0,00	20,48	34,00	26,00	1,72
Промышленное производство	Хлеб ржаной /Хлеб пшеничный 1с.	2\25	38,30	0,40	0,40	36,27	0,03	20,00	0,09	116,00	33,60	9,00	2,00
	Итого обед:		**986,50**	**55,07**	**33,77**	**177,74**	**0,56**	**29,20**	**0,27**	**361,41**	**676,33**	**91,60**	**7,03**
	Полдник												
сб. Москва 2004г. № 697*	Молоко кипяченое	1/200	134,00	3,20	2,50	19,00	0,10	6,28	0,03	272,00	180,00	20,00	0,10
Промышленное производство	Булочка в ассортименте	1/50	234,36	6,29	10,18	18,30	0,12	0,00	0,00	0,00	13,20	0,00	0,42
	Итого полдник:		**368,36**	**9,49**	**12,68**	**37,30**	**0,22**	**6,28**	**0,03**	**272,00**	**193,20**	**20,00**	**0,52**
* Сборник для школ Москва -2004г.													
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.													

Заместитель начальника отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области

подпись

ФИО Семенов

6	**День:** суббота												
	Неделя: первая												
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак												
сб. Москва 2004г.№333*	Макароны запечённые с сыром	1/230	138,00	8,30	19,20	4,30	0,05	0,17	0,08	150,41	180,34	14,01	0,90
Промышленное производство	Хлеб пшеничный1с	1/60	164,50	3,20	0,54	20,75	0,16	0,00	0,00	23,80	69,30	28,60	0,45
Сб. Пермь 2001г.№198**	Кукуруза консервированная	1\50	74,17	3,00	2,84	1,90	0,10	10,00	0,06	56,63	21,10	17,40	0,70
сб. Москва 2004г.№ 692*	Напиток: Цикорий растворимый с молоком	1/200	118,69	2,79	3,19	6,21	0,02	0,90	0,07	184,90	136,50	0,00	0,00
	Фрукты свежие в ассортименте	1/200	138,30	2,85	0,95	24,10	0,05	20,00	0,09	155,20	153,20	79,80	2,55
	Итого завтрак:		**633,66**	**20,14**	**26,72**	**57,26**	**0,38**	**31,07**	**0,30**	**570,94**	**560,44**	**139,81**	**4,60**
	Обед												
сб. Москва 2004г.№576*	Огурец соленый	1/100	22,17	0,70	0,10	3,06	0,02	10,00	0,05	17,00	30,00	14,00	0,35
сб. Москва 2004г.№110*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	170,45	3,81	6,60	33,62	0,02	2,30	0,07	59,05	197,93	20,00	0,36
сб. Москва 2004г.№492*	Плов из куриных грудок	1/100/180	315,20	13,88	15,30	36,60	0,06	7,95	0,04	56,12	219,50	15,22	0,54
сб. Москва 2004г.№639*	Компот из смеси сухофруктов	1/200	124,00	0,60	0,00	31,40	0,05	12,30	0,09	40,20	36,50	26,25	0,83
Промышленное производство	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 1с	2\50	135,60	3,80	0,72	36,00	0,01	0,00	0,00	20,48	34,00	26,00	2,72
	Итого обед:		**767,42**	**22,8**	**22,7**	**140,7**	**0,2**	**32,6**	**0,3**	**192,9**	**517,9**	**101,5**	**4,8**
	Полдник												
сб. Москва 2004г№404*	Напиток кисломолочный в ассортименте	1/200	68,50	1,62	0,27	22,34	0,00	0,00	0,03	10,40	34,00	13,00	0,33
Промышленное производство	Печенье "Овсяное"	1/50	280,90	6,30	0,15	45,30	0,06	0,00	0,03	12,50	26,00	6,50	0,37
	Итого полдник:		**349,40**	**7,92**	**0,42**	**67,64**	**0,06**	**0,00**	**0,06**	**22,90**	**60,00**	**19,50**	**0,70**
* Сборник для школ Москва -2004г.													
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.													

Заместитель начальника отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области

подпись _____

ФИО Семенов

7	**День:** понедельник												
	Неделя: вторая												
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак												
Сб. Пермь 2001г №86**	Каша гречневая на молоке	1/200/5	230,10	14,54	11,67	20,48	0,15	0,56	0,10	312,05	136,90	38,94	0,47
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1\70	104,00	3,20	0,54	40,64	0,20	0,00	0,00	20,80	189,20	26,00	0,44
сб. Москва 2004г№ 693 *	Какао с молоком	1/200	191,51	3,50	4,00	15,21	0,05	5,02	0,08	234,00	114,80	10,90	0,66
	Фрукты свежие в ассортименте	1\250	198,80	3,66	0,00	12,50	0,04	20,00	0,16	162,63	68,14	18,75	0,65
сб. Москва 2004г№ 99 *	Колбаса варено-копченая	1\30	150,60	8,69	19,24	1,16	0,00	0,00	0,06	119,08	20,82	12,00	1,00
	Итого завтрак:		**875,01**	**33,59**	**35,45**	**89,99**	**0,44**	**25,58**	**0,40**	**848,56**	**529,86**	**106,59**	**3,22**
	Обед												
сб. Москва 2004г№ 576*	Помидоры свежие	1/100	24,10	0,55	0,10	2,80	0,03	12,50	0,05	7,00	13,00	42,00	0,25
сб. Москва 2004г №124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	200,25	2,68	7,20	18,30	0,07	3,00	0,06	30,44	49,97	71,49	0,76
сб. Москва 2004г №461*	Биточки говяжьи ПФ	1/100	200,00	14,20	11,06	1,15	0,03	4,00	0,06	32,25	180,10	17,85	1,14
сб. Москва 2004г №520*	Картофельное пюре	1/180	200,45	3,78	15,33	13,50	0,06	14,40	0,09	48,00	100,80	12,00	0,33
сб. Москва 2004г №638*	Компот из плодов или ягод сушеных	1/200	126,00	1,20	0,00	29,60	0,02	1,50	0,04	40,20	136,50	13,20	0,57
Промышленное производство	Вафли	1\40	120,27	1,30	0,50	14,00	0,00	0,00	0,00	12,00	56,15	11,01	0,14
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с /Хлеб ржаной	2/25	110,00	2,90	0,54	23,67	0,13	0,00	0,03	21,80	67,50	27,00	0,67
	Итого обед:		**981,07**	**26,61**	**34,73**	**103,02**	**0,34**	**35,40**	**0,33**	**191,69**	**604,02**	**194,55**	**3,86**
	Полдник												
сб. Москва 2004г №707*	Сок фруктовый	1/200	130,00	0,25	0,20	16,50	0,03	8,00	0,05	36,00	26,00	8,00	0,35
Промышленное производство	Пряник глазированный	1\50	200,10	9,90	5,11	39,20	0,03	0,12	0,02	8,75	113,72	7,33	1,33
	Итого полдник:		**330,10**	**10,15**	**5,31**	**55,70**	**0,06**	**8,12**	**0,07**	**44,75**	**139,72**	**15,33**	**1,68**
* Сборник для школ Москва -2004г.													
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.													

Заместитель начальника отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области

подпись

ФИО

8	**День:** вторник												
	Неделя: вторая												
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак												
сб. Москва 2004г №725*	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	1/200/5	250,82	15,60	4,35	23,89	0,04	1,53	0,02	91,25	130,50	13,30	0,44
сб. Москва 2004г №6*	Бутерброд с колбасой варено-копченой с сыром	1/70/30/30	155,00	10,00	5,76	1,70	0,12	0,00	0,04	71,80	80,82	28,00	1,46
сб. Пермь 2001г № 253**	Напиток кофейный с молоком	1/200	119,27	1,32	2,19	19,71	0,02	0,90	0,04	184,90	136,50	0,00	0,00
	Фрукты свежие в ассортименте	1\140	121,00	1,60	2,10	20,13	0,01	1,60	0,01	0,00	29,13	16,00	0,21
	Итого завтрак:		**646,09**	**28,52**	**14,40**	**65,43**	**0,19**	**4,03**	**0,11**	**347,95**	**376,95**	**57,30**	**2,11**
	Обед												
сб. Москва 2004г № 16*	Салат из свежих огурцов	1/100	55,00	0,07	2,33	3,83	0,00	4,83	0,05	1,60	25,00	6,50	0,20
сб. Москва 2004г №132*	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/250/10	156,85	2,38	6,50	20,10	0,11	2,10	0,02	25,95	78,50	20,00	1,02
Сб. Пермь 2001г №150**	Голубцы ленивые п\ф	1/100	220,45	10,63	10,38	15,00	0,63	1,21	0,06	17,75	75,50	9,25	0,46
сб. Москва 2004г №518*	Картофель отварной	1/200	195,20	3,60	7,38	29,16	0,06	18,00	0,05	51,84	105,48	14,40	0,30
сб. Москва 2004г №707*	Сок фруктовый	1/200	124,00	0,30	0,00	31,40	0,09	1,00	0,05	40,20	136,50	26,25	0,57
Промышленное производство	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный1с	2\20	135,60	3,80	0,72	36,00	0,01	0,00	0,00	20,48	134,00	26,00	1,72
	Итого обед:		**887,10**	**20,77**	**27,31**	**135,49**	**0,90**	**27,15**	**0,23**	**157,82**	**554,98**	**102,40**	**4,27**
	Полдник												
Сб. Пермь 2001г №261**	Чай с молоком	1/200	29,80	22,40	2,00	2,34	0,05	1,59	0,02	149,33	110,13	18,00	0,37
Сб.Пермь 2001г. № 267	Блинчики с повидлом	1\55	188,54	8,70	0,55	25,03	0,00	0,00	0,02	12,50	32,50	6,50	0,00
	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	187,70	0,85	0,95	134,10	0,08	20,00	0,05	155,20	152,20	79,80	2,00
	Итого полдник:		**406,04**	**31,95**	**3,50**	**161,47**	**0,13**	**21,59**	**0,09**	**317,03**	**294,83**	**104,30**	**2,37**
* Сборник для школ Москва -2004г.													
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.													

Заместитель начальника отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись
ФИО Семенов

9	**День:** среда												
	Неделя: вторая												
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак												
сб. Москва 2004г№498*	Котлеты куриные п\ф	1/100	140,33	5,20	0,40	4,25	0,09	0,63	0,05	11,75	75,50	9,25	0,33
сб. Москва 2004г№512*	Рис припущенный	1/180	166,33	3,60	3,56	65,35	0,02	0,00	0,04	15,80	195,69	31,52	0,45
сб. Москва 2004г№686*	Чай с сахаром,с лимоном	1/200	60,00	0,30	0,00	10,10	0,00	0,46	0,02	10,85	18,24	0,00	1,10
сб. Москва 2004г№3*	Масло сливочное	1/10	66,00	0,00	5,25	0,10	0,00	0,00	0,05	1,00	102,00	0,00	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с /хлеб ржаной	2\50	130,00	2,90	6,71	26,67	0,08	0,00	0,01	9,25	67,50	28,00	0,67
	Фрукты свежие в ассортименте	1\250	169,60	8,95	0,00	35,26	0,07	10,00	0,04	124,28	66,52	79,80	2,00
	Итого завтрак:		**732,26**	**20,95**	**15,92**	**141,73**	**0,26**	**11,09**	**0,21**	**172,93**	**525,45**	**148,57**	**4,55**
	Обед												
Сб. Пермь 2001г №50**	Салат из свеклы с сыром	1/100	35,00	0,55	0,10	1,90	0,03	12,50	0,04	7,00	13,00	10,00	0,45
сб. Москва 2004г№138*	Суп картофельный с крупой	1/250\25	180,80	8,50	6,70	21,00	0,32	2,10	0,03	27,92	106,35	20,00	1,00
сб. Москва 2004г№451*	Котлета из говядины П/Ф	1/100	320,25	7,00	15,91	1,00	0,04	0,00	0,04	1,38	236,00	10,00	0,66
сб. Москва 2004г№534*	Капуста тушеная	1/180	198,20	3,00	6,82	19,26	0,52	20,34	0,05	117,84	150,00	21,30	0,42
сб. Москва 2004г№705*	Напиток из плодов шиповника	1/200	94,00	0,40	0,00	23,60	0,02	1,00	0,04	40,20	36,50	4,00	0,44
Промышленное производство	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 1с	2\40	114,20	3,20	0,54	36,00	0,16	0,00	0,00	20,48	34,00	26,00	1,50
Промышленное производство	Печенье Овсяное	1\60	160,50	6,50	25,00	0,01	0,00	0,00	0,00	40,63	7,50	0,75	0,50
	Итого обед:		**1102,95**	**22,65**	**30,07**	**102,76**	**1,09**	**35,94**	**0,20**	**214,82**	**575,85**	**91,30**	**4,97**
	Полдник												
сб. Москва 2004г. № 697*	Молоко кипяченое	1/200	238,00	16,35	15,00	9,40	0,04	6,70	0,04	248,00	184,00	16,00	0,20
Промышленное производство	Кекс с изюмом	1/50	250,60	3,49	9,06	10,05	0,00	0,00	0,00	40,63	7,50	0,75	0,75
	Итого полдник:		**488,60**	**19,84**	**24,06**	**19,45**	**0,04**	**6,70**	**0,04**	**288,63**	**191,50**	**16,75**	**0,95**

* Сборник для школ Москва -2004г.

***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Заместитель начальника отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области

подпись

ФИО Семенов

10	**День:** четверг												
	Неделя: вторая												
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак												
сб. Москва 2004г №311*	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	1/200/5	165,10	3,10	4,30	15,20	0,08	0,83	0,05	331,25	177,60	13,20	0,63
сб. Москва 2004г№ 692*	Напиток: Цикорий растворимый с молоком	1/200	121,00	2,79	3,19	5,20	0,02	0,90	0,04	184,90	136,50	0,75	0,00
сб. Москва 2004г№3*	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	1/60/10/30	217,40	8,60	14,84	36,11	0,08	0,05	0,00	116,48	326,50	26,20	1,90
	Фрукты свежие в ассортименте	1/230	198,80	6,01	16,19	19,71	0,02	10,00	0,01	193,14	136,50	0,00	1,73
	Итого затрак:		**702,30**	**20,50**	**38,52**	**76,22**	**0,20**	**11,78**	**0,10**	**825,77**	**777,10**	**40,15**	**4,26**
	Обед												
сб. Москва 2004г№576*	Огурец соленый	1/100	23,00	0,70	0,10	1,90	0,02	7,00	0,05	17,00	30,00	14,00	0,50
сб. Москва 2004г№139*	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы	1/250/25	230,37	5,07	5,35	12,90	0,46	2,50	0,08	43,84	109,42	20,00	1,02
сб. Москва 2004г№388*	Рыбная котлета из красной рыбы п\ф	1/100	170,20	23,25	1,50	0,00	0,11	8,75	0,04	55,13	231,25	13,13	1,31
сб. Москва 2004г№520*	Картофельное пюре	1/180	120,30	3,78	8,10	16,28	0,06	14,40	0,03	48,00	100,80	12,00	0,60
сб. Москва 2004г№700*	Напиток из св.замороженной ягод	1/200	182,00	0,30	0,00	20,60	0,00	0,10	0,09	11,00	0,00	0,00	0,70
Промышленное производство	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный1с	2\50	135,60	3,80	0,72	36,00	0,05	0,00	0,02	20,48	34,00	26,00	1,10
Промышленное производство	Печенье сахарное	1\80	38,30	0,60	0,00	20,60	0,04	10,00	0,04	272,00	0,00	15,00	1,10
	Итого обед:		**861,47**	**36,90**	**15,77**	**87,68**	**0,70**	**32,75**	**0,35**	**195,45**	**505,47**	**85,13**	**6,33**
	Полдник												
сб. Москва 2004г№ 685*	Чай без сахара	1/200	134,00	3,20	2,50	0,02	0,10	0,00	0,00	12,00	180,00	0,00	0,45
Промышленное производство	Вафли	1\50	235,60	5,60	3,83	45,70	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	238,30	0,40	0,40	11,80	0,03	10,00	0,05	16,00	33,60	18,00	0,55
	Итого полдник:		**607,90**	**9,20**	**6,73**	**57,52**	**0,15**	**10,00**	**0,05**	**28,00**	**213,60**	**18,00**	**1,00**

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Заместитель начальника отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области

подпись

ФИО Семенова

11	**День:** Пятница												
	Неделя: вторая												
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак												
сб. Москва 2004г №413*	Сосиска молочная отварная	1\50	240,20	8,50	6,30	15,56	0,15	4,00	0,05	32,25	236,25	10,00	1,13
сб. Москва 2004г №516*	Макароны отварные	1/180	150,50	5,12	0,72	48,20	0,04	0,00	0,04	8,00	218,40	9,60	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1/40	104,00	2,90	0,52	23,67	0,13	0,00	0,02	21,80	67,50	27,00	0,67
сб. Москва 2004г №97*	Сыр порциями	1\20	30,80	3,60	0,90	0,01	0,08	0,14	0,06	95,00	17,00	0,80	0,40
сб. Москва 2004г №693*	Какао с молоком	1/200	60,00	0,30	0,00	15,20	0,09	0,46	0,03	10,85	114,80	0,00	0,80
	Фрукты свежие в ассортименте	1\230	50,00	0,70	0,10	1,90	0,02	7,00	0,05	16,00	30,00	14,00	0,33
	Итого завтрак:		**585,50**	**20,42**	**8,44**	**102,64**	**0,49**	**4,60**	**0,20**	**167,90**	**653,95**	**47,40**	**3,00**
	Обед												
сб. Москва 2004г №78*	Икра свекольная	1/100	130,77	1,00	10,12	16,27	0,03	7,75	0,09	7,00	43,00	23,00	0,45
сб. Москва 2004г №124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	290,60	2,00	6,27	13,60	0,09	2,00	0,06	66,89	71,50	20,00	0,12
сб. Москва 2004г №719*	Пельмени отварые с маслом сливочным	1/200/5	350,68	22,40	28,51	26,72	0,09	0,07	0,04	45,50	244,68	23,81	1,59
сб. Москва 2004г №699*	Напиток лимонный	1/200	126,00	0,13	0,00	11,61	0,02	1,50	0,01	40,20	36,50	26,25	0,83
	Хлеб пшеничный 1с /хлеб ржаной	2\20	190,50	2,90	0,52	23,66	0,13	0,00	0,00	21,80	87,50	27,00	0,67
	Итого обед:		**1088,55**	**28,43**	**45,42**	**91,86**	**0,36**	**11,32**	**0,20**	**181,39**	**483,18**	**120,06**	**3,66**
	Полдник												
сб. Москва 2004г № 707*	Напиток кисломолочный в ассортименте	1/200	138,00	16,70	12,50	8,50	0,04	6,70	0,04	248,00	156,20	15,00	0,20
Промышленное производство	Булочка в ассортименте	1\50	230,60	2,38	3,88	11,90	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	203,30	0,40	0,40	16,90	0,03	16,00	0,06	16,00	33,60	9,00	1,50
	Итого полдник:		**571,90**	**19,48**	**16,78**	**37,30**	**0,10**	**22,70**	**0,10**	**264,00**	**189,80**	**24,00**	**1,70**

* Сборник для школ Москва -2004г.

***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Заместитель начальника отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области

подпись

ФИО

12	**День:** суббота												
	Неделя: вторая												
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак												
сб. Москва 2004г №311*	Каша пшенная вязкая молочная с маслом	1\200\5	211,20	6,63	11,30	32,50	0,64	0,00	0,02	142,92	256,00	19,56	0,28
Промышленное производство	Батон	1\50	105,30	9,35	3,06	17,20	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
сб. Москва 2004г №685 *	Чай с сахаром	1/200	98,60	0,70	0,37	11,00	0,00	0,10	0,07	5,25	93,74	4,40	0,80
	Фрукты свежие в ассортименте	1\200	197,30	7,50	0,00	57,60	0,07	15,21	0,01	146,35	63,60	18,25	12,55
сб. Москва 2004г №99 *	Колбаса варено-копченая	1\40	112,20	8,60	10,60	1,16	0,00	0,14	0,01	20,30	73,92	8,00	1,15
	Итого завтрак		**724,60**	**32,78**	**25,33**	**119,46**	**0,71**	**15,45**	**0,12**	**314,82**	**487,26**	**50,21**	**14,78**
	Обед												
сб. Москва 2004г №576*	Огурцы свежие неочищенные	1/100	65,10	0,07	2,33	3,70	0,00	9,83	0,01	1,60	50,00	6,50	0,33
сб. Москва 2004г №132*	Рассольник ленинградский с мясом курицы со сметаной	1/250/25/10	129,25	3,90	6,50	12,80	0,11	5,20	0,04	25,95	178,00	15,20	0,85
	Купаты с печенью п\ф	1/100	158,30	18,90	25,96	6,00	0,07	5,60	0,02	130,38	126,10	12,10	0,99
сб. Москва 2004г №508*	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	103,90	7,80	7,10	37,50	0,04	0,00	0,04	20,69	248,87	22,80	1,10
Промышленное производство	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 1с	2\50	136,90	3,80	0,72	47,00	0,04	0,00	0,03	38,00	134,00	25,30	2,60
Сб. Пермь 2001г №233**	Кисель из концентрата плодово-ягодного	1/200	119,10	1,36	0,00	28,00	0,12	9,50	0,01	1,90	71,40	13,00	0,00
	Итого обед:		**712,55**	**35,83**	**40,28**	**131,30**	**0,38**	**20,30**	**0,15**	**216,92**	**758,37**	**88,40**	**5,54**
Промышленное производство	Печенье сахарное	1\50	238,80	9,55	6,17	83,35	0,17	0,00	0,03	0,00	96,00	0,00	0,32
сб. Москва 2004г №697*	Молоко кипяченое	1/200	240,80	13,50	13,70	29,70	0,30	9,40	0,00	270,10	170,01	36,85	0,10
	Итого полдник:		**479,60**	**23,05**	**19,87**	**113,05**	**0,47**	**9,40**	**0,03**	**270,10**	**266,01**	**36,85**	**0,42**
* Сборник для школ Москва -2004г.													
**Сборник для ДОУ Москва-2007г.													
	Средние показатели завтраки		**678,25**	**22,50**	**23,00**	**95,75**	**0,31**	**15,07**	**0,23**	**510,44**	**523,75**	**85,00**	**5,94**
	Средние показатели обеды		**949,55**	**31,50**	**32,20**	**134,05**	**0,61**	**28,77**	**0,40**	**226,94**	**648,45**	**115,46**	**5,70**
	Средние показатели полдники		**406,95**	**13,50**	**13,80**	**57,45**	**0,13**	**8,65**	**0,05**	**162,62**	**177,79**	**24,55**	**1,11**
			Ккал	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Средние показатели завтраки		678,25	22,50	23,00	95,75							
	25% от рациона		***678,25***	***22,50***	***23,00***	***95,75***							
	Средние показатели обеды		949,55	31,50	32,20	134,05							
	35% от рациона		***949,55***	***31,50***	***32,20***	***134,05***							
	Средние показатели полдники		406,95	13,50	13,80	57,45							
	15% от рациона		***406,95***	***13,50***	***13,80***	***57,45***							
	Средние показатели за день		2034,75	67,50	69,00	287,25	1,05	52,50	0,68	900,00	1350,00	225,00	12,75
	75% от дневного рациона		***2034,75***	***67,50***	***68,99***	***287,25***	***1,05***	***52,50***	***0,68***	***900,00***	***1350,00***	***225,00***	***12,75***
Соотношение от калорийности норма%				***10-15%***	***30 - 32***	***55- 60***							
				13,27	***30,52***	***56,47***							

Заместитель начальника отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Ивановской области
подпись
ФИО