

Согласовано:

Руководитель Управления

РОСПОТРЕБНАДЗОРА

По Иркутской области

Иркутск А.Н. Перезжокин

2013 г.

человека по

Иркутской области



Утверждаю:

Заместитель начальника Управления
образования Иркутского районного
муниципального образования

И.В. Ткачева

2013 г.



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

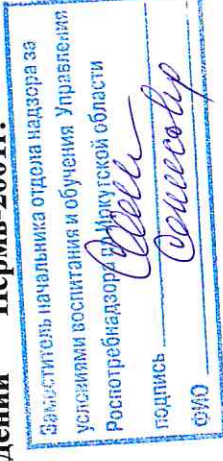
в возрасте от 11 до 18 лет

сезон осень-зима

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

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

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



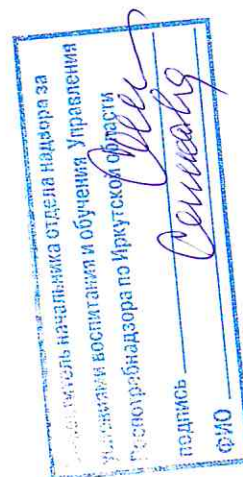
Примерное циклическое меню трехразового питания (завтраки, обеды, полдники)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального
Для пищеблоков подготовочных организаций на осенне-зимний период с 11-18 лет

1 День: понедельник
Неделя: первая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 11-18 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 свежеты 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.													

Секретарь начальника отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управление
Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись *Семисов*
Ф.И.О. *Семисов*

№ рецепта, сборник	11 День: Пятница	Неделя: вторая	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*			Макаронны 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 отварные 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.															



55-60
56,47