

Согласовано:

Руководитель Управления
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

По Иркутской области

Д.Ф. Савиных

2020 г.



Утверждаю:

Заместитель начальника Управления
образования Иркутского районного
муниципального образования

И.В.Ткачева

20 марта 2020 г.



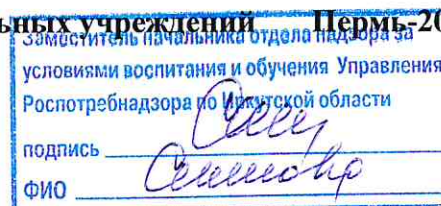
**Примерное цикличное меню
трехразового питания (завтраки, обеды, полдники)
для учащихся общеобразовательных организаций
Иркутского районного муниципального образования**

**в возрасте от 7 до 10 лет
сезон весна-лето**

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, полдни)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 7-10 лет Весенне-летний период

1 День: понедельник
Неделя: первая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход с 7-10 лет	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
сб. Москва 2004г №719*	Пельмени отварные с маслом сливочным п/ф	1/150/5	250,00	6,80	13,20	20,04	0,04	0,60	0,00	45,00	144,36	23,81	1,59
сб. Москва 2004г. №3*	Бутерброд с сыром	1/50/10/10	155,00	5,60	3,60	36,90	0,10	0,05	0,80	89,00	196,00	26,30	0,90
сб. Москва 2004г. №686*	Чай с сахаром, с лимоном	1/200	60,00	0,30	0,00	15,30	0,00	0,46	0,03	14,90	24,74	0,30	0,04
Промышленное производство	Кекс с изюмом	1/25	98,00	1,30	4,10	14,20	0,04	0,80	0,02	3,00	3,40	1,60	0,11
	Фрукты свежие	1/100	35,00	0,40	0,40	13,80	0,03	10,00	0,05	45,66	18,00	12,30	0,21
	Итого завтрак:		598,00	14,40	21,30	100,24	0,21	11,91	0,90	197,56	386,50	64,31	2,85
Обед													
сб.Пермь 2001г.№21	Салат из свеклы с солеными огурцами	1/60	18,33	0,74	0,40	1,14	0,01	11,60	0,00	28,30	30,00	23,30	0,50
сб. Москва 2004г. №124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	88,00	2,00	4,30	10,62	0,06	3,00	0,20	42,44	49,97	20,00	0,76
сб. Москва 2004г. №489*	Рагу из мяса курицы	1/80/150	260,00	10,40	9,79	19,30	0,01	12,30	0,00	179,30	132,00	12,00	0,73
сб. Пермь 2001г.№233**	Кисель из концентрата плодово-ягодного	1/200	103,60	1,36	0,00	29,02	0,10	16,00	0,01	1,90	21,64	13,00	0,00
Промышленное производство	Вафли	1/30	163,80	9,15	1,20	42,20	0,01	0,00	0,01	73,70	27,60	1,50	0,15
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1/25	56,00	3,59	1,02	10,50	0,025	0,00	0,00	6,00	21,75	8,50	0,50
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1/25	55,00	1,50	2,09	10,65	0,025	0,00	0,00	6,00	21,75	8,50	0,50
	Фрукты свежие	1/100	56,00	0,40	0,40	13,80	0,03	10,00	0,05	45,66	18,00	12,30	0,21
	Итого обед:		800,73	29,14	19,20	112,78	0,27	52,90	0,22	331,64	282,96	78,30	2,64
Полдник													
сб. Москва 2004г. № 697*	Молоко кипяченое	1/200	145,45	7,38	3,80	5,20	0,02	0,12	0,04	260,00	161,55	29,96	0,20
хлебозавод	Булочка в ассортименте	1/50	169,50	4,90	12,35	42,00	0,05	0,00	0,00	15,50	64,50	6,60	0,52
	Итого полдник:		314,95	12,28	16,15	47,20	0,07	0,12	0,04	275,50	226,05	36,56	0,72

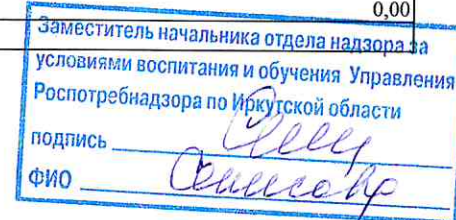
* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

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

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. №198**	Горошек зелёный консервированный	1\50	19,00	1,50	0,00	1,05	0,17	4,80	0,12	10,00	33,50	8,50	0,05
сб. Москва 2004г №498*	Котлеты куриная п/ф	1\80	120,50	12,50	0,31	15,60	0,07	0,01	0,03	28,00	153,00	28,00	0,15
сб. Пермь 2001г. №198**	Каша гречневая рассыпчатая с луком	1/180	135,00	3,60	3,10	12,30	0,06	0,00	0,00	135,50	122,52	3,78	0,60
сб. Пермь 2001г. №692**	Чай с молоком	1/200	86,00	0,70	0,80	8,20	0,04	0,00	0,00	33,00	25,00	6,00	0,40
	Фрукты свежие	1/100	35,00	0,40	0,40	13,80	0,03	10,00	0,05	45,66	18,00	12,30	0,21
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\25	56,00	1,75	0,51	10,60	0,025	0,00	0,00	6,00	21,75	8,50	1,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1\25	56,00	1,75	0,51	10,60	0,025	0,00	0,00	6,00	21,75	8,50	1,00
	Итого завтрак:		507,50	22,20	5,63	72,15	0,42	14,81	0,20	264,16	395,52	75,58	3,41
	Обед												
сб. Москва 2004г №78*	Икра свекольная или морковная	1\60	38,40	0,66	2,28	3,42	0,02	3,84	0,30	23,40	35,40	10,80	0,03
сб. Москва 2004г №139*	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы	1/250	134,60	2,32	2,35	12,90	0,20	2,50	0,02	103,75	109,42	14,00	1,02
сб. Москва 2004г №413*	Сосиска отварная	1\50	130,00	3,50	6,15	0,20	0,08	0,00	0,00	35,00	159,00	10,00	0,80
сб. Москва 2004г №332*	Макароны отварные с маслом	1/150	105,00	3,80	0,40	25,80	0,05	0,00	0,00	0,00	35,00	8,30	0,08
сб. Москва 2004г №631* или 636*	Компот из свежих плодов	1/200	60,62	0,00	0,00	14,99	0,02	5,40	0,02	12,00	4,00	4,00	0,08
Промышленное производство	Пряник глазированный	1\40	156,30	2,40	1,60	38,40	0,03	0,00	0,00	4,80	84,80	4,00	0,32
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1/25	56,00	1,50	0,525	10,75	0,03	0,00	0,00	6,00	21,75	8,50	0,50
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1/25	55,00	2,40	0,525	10,75	0,03	0,00	0,00	6,00	21,75	8,50	0,50
	Итого обед:		735,92	16,58	13,83	117,21	0,45	11,74	0,34	190,95	471,12	68,10	3,33
	Полдник												
сб. Москва 2004г №707*	Сок фруктовый	1/200	60,00	0,25	0,00	14,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,28
Промышленное производство	Печенье овсяное	1\50	225,00	3,10	9,70	33,00	0,15	0,25	0,00	18,50	0,00	16,50	0,40
	Итого полдник:		285,00	3,35	9,70	47,00	0,17	4,25	0,00	32,50	14,00	24,50	0,68
													0,00

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.



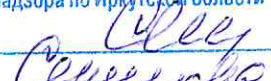
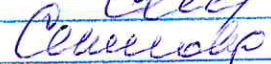
3	День: среда												
	Неделя: первая												
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
сб. Москва 2004г №725*	Вареники с картофелем и маслом сливочным п/ф	1/160/5	251,30	6,80	8,30	35,60	0,04	0,40	0,50	78,30	108,30	15,21	0,83
Промышленное производство	Батон	1\50	131,00	5,50	1,40	25,60	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
сб. Москва 2004г №99*	Колбаса варёно-копчёная	1/30	84,00	6,60	7,20	0,13	0,10	3,82	0,00	7,20	50,40	0,42	0,75
сб. Москва 2004г №685*	Чай с сахаром	1/200	48,00	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	0,60	0,80
	Фрукты свежие	1/100	35,00	0,40	0,40	13,80	0,03	10,00	0,05	45,66	18,00	12,30	0,21
	Итого завтрак:		549,30	19,30	17,30	86,13	0,17	14,22	0,55	152,66	217,20	35,03	3,19
	Обед												
сб. Пермь 2001г. № 8**	Салат из квашеной капусты с яблоком	1\60	18,12	0,42	0,06	1,14	0,01	10,82	0,00	17,00	12,00	6,00	0,20
сб. Москва 2004г №110	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\200\5	132,60	1,68	4,60	18,20	0,02	6,88	0,11	78,40	144,00	9,60	0,04
сб. Москва 2004г №451*	Котлета из говядины п/ф	1\80	186,30	9,20	12,30	6,64	0,016	0,016	0,15	32,00	120,00	10,00	0,20
сб. Москва 2004г №512*	Рис припущенный	1\150	138,50	2,10	0,75	30,00	0,11	0,00	0,00	25,30	168,00	31,52	0,10
сб. Москва 2004г №638*	Компот из плодов или ягод сушеных	1/200	112,00	0,60	0,00	29,00	0,00	0,40	0,00	6,20	8,60	0,00	0,62
Промышленное производство	Печенье сахарное	1\50	238,00	15,20	6,10	33,50	0,02	0,01	0,00	272,00	96,00	15,00	1,10
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1/25	56,00	1,50	0,525	10,75	0,40	0,00	0,00	6,00	21,75	8,50	0,50
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1/25	55,00	2,40	0,525	10,75	0,40	0,00	0,00	6,00	21,75	8,50	0,50
	Итого обед:		936,52	33,10	24,86	139,98	0,97	18,13	0,26	442,90	592,10	89,12	3,26
	Полдник												
Сб.Пермь 2001г. № 267	Блинчики с повидлом	1/50/5	368,05	8,70	11,50	65,20	0,02	0,12	0,01	12,50	113,73	1,30	0,90
сб. Москва 2004г. № 697*	Молоко кипяченое	1/200	145,45	7,38	3,80	5,20	0,02	0,00	0,04	260,00	161,55	29,96	0,20
	Итого полдник:		513,50	16,08	15,30	70,40	0,04	0,12	0,05	272,50	275,28	31,26	1,10
* 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 Сенин С.В.

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	1/150	198,60	8,20	12,10	13,50	0,04	0,33	0,01	228,75	166,20	38,40	0,40
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\20	92,30	1,44	0,41	8,46	0,60	0,00	0,00	5,10	17,40	14,00	0,16
Промышленное производство	Хлеб пшеничный I сорт	1\20	92,30	1,44	0,41	8,46	0,60	0,00	0,00	5,10	17,40	14,00	0,32
сб. Москва 2004г №97*	Сыр порциями	1\50	180,00	9,00	14,75	0,00	0,00	0,00	0,00	440,00	350,00	0,17	0,05
сб. Москва 2004г №692*	Кофейный напиток	1\200	74,90	1,40	2,00	11,20	0,04	0,40	0,00	34,00	92,00	0,00	0,15
Промышленное производство	Мармелад	1\50	160,00	0,01	0,00	34,10	0,00	0,00	0,00	2,00	0,01	0,10	0,01
	Фрукты свежие	1\100	35,00	0,40	0,40	13,80	0,03	10,00	0,05	45,66	18,00	12,30	0,21
	Итого завтрак:		833,10	21,89	30,07	89,52	1,31	10,73	0,06	760,61	661,01	78,97	1,30
	Обед												
Сб. Пермь №11	Салат из вареной моркови с зеленым горошком	1\60	74,20	1,38	2,40	4,60	0,10	3,20	0,09	27,00	41,00	2,10	0,06
сб. Москва 2004г №140*	Суп картофельный с вермишелью и мясом курицы	1/250/25	138,40	2,32	0,30	12,00	0,90	10,00	0,04	13,60	146,50	15,55	0,95
сб. Москва 2004г №462*	Тефтели из говядины п\ф	1\80	158,60	5,00	12,30	7,20	0,00	2,10	0,03	22,00	110,00	17,85	0,63
сб. Москва 2004г №508*	Каша гречневая рассыпчатая	1\200	147,20	5,00	3,70	9,20	0,16	0,00	0,00	24,00	144,00	98,00	2,10
сб. Москва 2004г №700*	Напиток из св.замороженной ягоды	1/200	69,40	0,00	0,00	13,92	0,00	0,09	0,03	3,20	6,30	0,00	0,50
Промышленное производство	Мармелад	1\50	160,00	0,01	0,00	34,10	0,00	0,00	0,00	2,00	0,01	0,10	0,01
Промышленное производство	Хлеб ржаной	2/25	112,00	3,50	1,02	21,15	0,05	0,00	0,00	12,00	43,50	12,00	1,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный Iс	2/25	112,00	3,69	1,02	21,15	0,05	0,00	0,00	12,00	43,50	12,00	1,00
	Итого обед:		971,80	20,90	20,74	123,32	1,26	15,39	0,19	115,80	534,81	157,60	6,25
	Полдник												
	Напиток кисломолочный	1/200	133,55	5,35	5,00	2,05	0,08	1,20	0,04	244,00	192,00	14,00	0,20
Промышленное производство	Кекс с изюмом	1/50	196,00	2,60	8,20	28,40	0,02	0,00	0,00	6,00	6,80	3,20	0,22
	Итого полдник:		329,55	7,95	13,20	30,45	0,10	1,20	0,04	250,00	198,80	17,20	0,42
* Сборник для школ Москва -2004г.													
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.													

Ответитель начальника отдела надзора за
 условиями воспитания и обучения Управление
 Роспотребнадзора по Иркутской области
 подпись *Алекс*

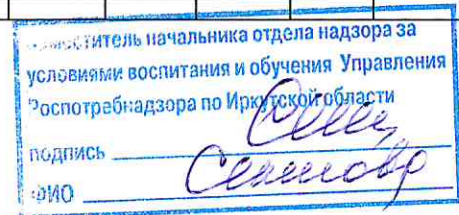
5	День: пятница												
	Неделя: первая												
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
Сб. Пермь №120	Запеканка рисовая с творогом с маслом сливочным	1/150/5	136,00	10,20	3,80	35,50	0,05	0,99	0,03	55,50	204,00	30,00	0,75
сб. Москва 2004г №686*	Чай с сахаром, с лимоном	1/200	60,00	0,30	0,00	15,30	0,00	0,80	0,03	14,90	24,74	0,30	0,04
сб. Москва 2004 г №3*	Бутерброд с сыром и колбасой варено-копченой	1/50/20/20	130,80	7,30	3,50	27,90	0,08	0,03	0,00	89,00	201,00	19,30	0,80
	Фрукты свежие	1\100	35,00	0,40	0,40	13,80	0,03	10,00	0,05	45,66	18,00	12,30	0,21
	Итого завтрак:		361,80	18,20	7,70	92,50	0,16	11,82	0,11	205,06	447,74	61,90	1,80
	Обед												
Сб. Пермь №20	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	1\60	68,10	0,60	3,20	9,90	0,00	1,25	0,00	31,20	28,80	12,30	0,01
сб. Москва 2004г №137*	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250/25	99,00	2,20	5,25	12,30	0,90	21,20	0,01	163,00	203,60	15,20	1,09
сб. Москва 2004г №451*	Шницель из говядины п\ф	1\80	253,85	13,50	18,50	10,40	0,07	0,00	0,00	120,50	125,00	18,25	1,98
сб. Москва 2004г №519*	Картофель в молоке	1/200	195,18	5,20	15,30	16,30	0,01	9,80	0,02	99,00	129,00	12,30	1,00
сб. Москва 2004г №705*	Напиток из плодов шиповника	1/200	94,00	0,40	0,00	23,60	0,02	28,20	0,10	16,60	2,40	4,00	0,60
Промышленное производство	Зефир ванильный	1\40	130,40	0,90	0,86	28,90	0,02	0,00	0,00	11,00	3,00	2,00	0,70
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1/30	67,05	2,00	0,86	12,69	0,03	0,00	0,00	7,40	26,00	10,40	0,60
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1/30	64,00	2,31	1,22	12,69	0,03	0,00	0,00	7,40	26,00	10,40	0,60
	Итого обед:		971,58	27,11	45,19	126,78	1,08	60,45	0,13	456,10	543,80	84,85	6,58
	Полдник												
сб. Москва 2004г. № 697*	Молоко кипяченое	1/200	145,45	7,38	3,80	5,20	0,02	0,12	0,04	260,00	161,55	29,96	0,20
Промышленное производство	Булочка сдобная	1\50	169,50	4,90	12,35	42,00	0,05	0,00	0,00	15,50	64,50	6,60	0,52
	Итого полдник:		314,95	12,28	16,15	47,20	0,07	0,12	0,04	275,50	226,05	36,56	0,72
* Сборник для школ Москва -2004г.													
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.													

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

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	1/200	114,30	7,20	12,30	30,40	0,07	0,03	0,10	282,60	245,30	23,90	1,73
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\25	56,45	1,10	0,54	0,60	0,03	0,00	0,00	6,00	21,75	8,50	0,50
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1	1\25	56,45	1,10	0,54	0,60	0,03	0,00	0,00	6,00	21,75	8,50	0,50
Сб. Пермь 2001г. №198**	Кукуруза консервированная	1\50	29,00	1,10	0,20	1,90	0,01	2,40	0,00	21,00	20,50	6,50	0,02
сб. Москва 2004г. № 692*	Напиток: Цикорий растворимый с молоком	1/200	37,50	0,58	0,58	5,20	0,08	10,00	0,00	82,00	122,00	20,00	0,80
Промышленное производство	Кекс с изюмом	1\50	196,00	2,60	8,20	28,40	0,02	0,00		6,00	6,80	3,20	0,22
	Фрукты свежие	1/100	35,00	0,40	0,40	13,80	0,03	10,00	0,05	45,66	18,00	12,30	0,21
	Итого завтрак:		524,70	14,08	22,76	80,90	0,26	22,43	0,15	449,26	456,10	82,90	3,98
	Обед												
сб. Москва 2004г. №576*	Огурец соленый	1\60	7,80	0,40	0,06	1,02	0,01	3,00	0,02	17,00	12,00	12,00	0,10
сб. Москва 2004г. №110*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	151,60	2,10	5,30	33,20	0,02	8,60	0,14	98,00	180,00	12,00	0,05
сб. Москва 2004г. №492*	Плов из мяса курицы	1/80/150	166,42	27,60	11,30	21,30	0,06	5,20	0,02	16,30	119,50	23,50	0,73
сб. Москва 2004г. №639*	Компот из смеси сухофруктов	1/200	111,20	0,60	0,00	29,00	0,00	0,40	0,00	6,20	8,60	0,00	0,62
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1/30	67,05	2,00	0,61	12,69	0,03	0,00	0,00	7,40	26,00	10,40	0,60
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1/30	64,00	2,31	0,61	12,69	0,03	0,00	0,00	7,40	26,00	10,40	0,60
	Итого обед:		568,07	35,0	17,9	109,9	0,2	17,2	0,2	152,3	372,1	68,3	2,7
	Полдник												
	Напиток кисломолочный в ассортименте	1/200	133,55	5,35	5,00	2,05	0,08	1,20	0,04	244,00	192,00	14,00	0,20
Промышленное производство	Печенье "Овсяное"	1\50	225,00	3,10	9,70	33,00	0,15	0,25	0,00	18,50	0,00	16,50	0,40
	Итого полдник:		358,55	8,45	14,70	35,05	0,23	1,45	0,04	262,50	192,00	30,50	0,60
* Сборник для школ Москва -2004г.													
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.													



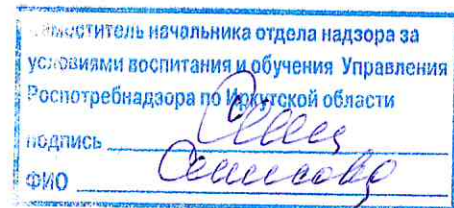
7	День: понедельник												
	Неделя: вторая												
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
Сб. Пермь 2001г №86**	Каша гречневая на молоке	1/200/5	147,00	4,30	9,60	13,20	0,16	0,00	0,00	24,00	144,00	98,00	2,10
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\25	56,00	1,10	0,90	0,60	0,03	0,00	0,00	6,00	6,75	8,50	0,50
Промышленное производство	Хлеб пшеничный I сорт	1\25	56,00	1,10	0,90	0,60	0,03	0,00	0,00	6,00	6,75	8,50	0,50
сб. Москва 2004г № 693 *	Какао с молоком	1/200	60,00	3,50	5,80	7,10	0,06	1,60	0,03	172,20	178,40	4,80	1,00
Промышленное производство	Вафли	1\50	273,00	15,25	2,00	32,50	0,02	0,00	0,02	122,80	46,00	2,50	0,25
сб. Москва 2004г №99 *	Колбаса варено-копченая	1\30	84,00	3,30	7,20	0,28	0,10	3,82	0,00	7,20	50,40	0,42	0,00
	Фрукты свежие	1\100	35,00	0,40	0,40	13,80	0,03	10,00	0,05	45,66	18,00	12,30	0,21
	Итого завтрак:		711,00	28,95	26,80	68,08	0,42	15,42	0,10	383,86	450,30	135,02	4,56
	Обед												
Сб. Пермь 2001г №198**	Горошек консервированный	1\70	26,60	2,10	0,00	1,47	0,20	6,72	0,16	14,00	46,90	11,90	0,07
сб. Москва 2004г №124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	88,00	2,00	4,30	10,62	0,06	3,00	0,20	42,40	49,97	20,00	0,76
сб. Москва 2004г №452*	Биточки говяжьи п\ф	1\80	214,80	8,30	9,10	4,20	0,02	0,10	0,01	27,00	124,00	11,30	0,20
сб. Москва 2004г №520*	Картофельное пюре	1\150	149,25	2,60	14,20	9,80	0,06	9,30	0,02	27,00	98,00	9,10	0,60
сб. Москва 2004г №638*	Компот из плодов или ягод сушеных	1/200	112,00	0,60	0,00	29,00	0,00	0,40	0,00	6,20	8,60	0,00	0,60
Промышленное производство	Вафли	1\50	273,00	15,25	2,00	32,50	0,02	0,00	0,02	122,80	46,00	2,50	0,25
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1/20	45,60	2,88	0,82	16,92	0,04	0,00	0,00	10,20	34,80	14,20	0,80
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1/20	44,00	2,88	0,82	16,92	0,04	0,00	0,00	10,20	34,80	14,20	0,80
	Итого обед:		953,25	36,61	31,24	121,43	0,44	19,52	0,41	259,80	443,07	83,20	4,08
	Полдник												
сб. Москва 2004г №707*	Сок фруктовый	1/200	60,00	0,25	0,00	14,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,28
Промышленное производство	Пряник глазированный	1\50	169,50	3,00	2,00	48,00	0,04	0,00	0,00	6,00	106,00	5,00	0,40
	Итого полдник:		229,50	3,25	2,00	62,00	0,06	4,00	0,00	20,00	120,00	13,00	0,68
* Сборник для школ Москва -2004г.													
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.													



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	275,10	9,00	8,40	11,30	0,04	0,00	0,01	139,25	135,20	13,30	0,20
сб. Москва 2004г №6*	Бутерброд с колбасой варено-копченой и сыром	1/50/20/20	303,30	8,35	5,30	30,20	0,01	10,00	0,00	94,00	156,30	2,18	0,80
Сб. Пермь 2001г №254**	Напиток кофейный с молоком	1/200	74,90	1,40	2,00	11,20	0,04	0,40	0,00	34,00	92,00	0,00	0,15
	Фрукты свежие	1/100	35,00	0,40	0,40	13,80	0,03	10,00	0,05	45,66	18,00	12,30	0,21
	Итого завтрак:		688,30	19,15	16,10	66,50	0,12	20,40	0,06	312,91	401,50	27,78	1,36
	Обед												
Сб. Пермь №11	Салат из вареной моркови с зеленым горошком	1\60	74,20	1,38	2,40	4,60	0,10	3,20	0,09	27,00	41,00	2,10	0,06
сб. Москва 2004г №132*	Рассольник "Ленинградский" со сметаной мясом курицы	1/250/25/10	159,80	2,38	19,25	16,45	0,01	0,02	0,02	25,95	78,50	21,90	0,90
Сб. Пермь 2001г №150**	Голубцы ленивые п\ф	1\80	103,52	7,30	1,20	0,30	0,06	1,21	0,08	11,75	175,50	9,25	0,00
сб. Москва 2004г №518*	Картофель отварной	1/150	163,50	2,20	6,30	11,20	0,06	0,20	0,06	51,84	105,48	14,40	0,60
сб. Москва 2004г №707*	Сок фруктовый	1/200	60,00	0,25	0,00	14,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,28
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1/25	56,00	2,00	0,61	12,69	0,03	0,00	0,00	6,00	27,75	8,50	0,50
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1/25	55,00	2,31	0,61	12,69	0,03	0,00	0,00	6,00	27,75	8,50	0,50
Промышленное производство	Мармелад	1\20	64,00	0,004	0,00	13,64	0,00	10,00	0,00	0,80	0,004	0,04	0,004
	Итого обед:		736,02	17,82	30,37	85,57	0,31	18,63	0,25	143,34	469,98	72,69	2,84
	Полдник												
Сб. Пермь 2001г №261**	Чай с молоком	1/200	86,00	0,70	0,80	8,20	0,04	0,00	0,00	33,00	25,00	6,00	0,37
Сб.Пермь 2001г. № 267	Блинчики с повидлом	1/50/25	368,05	8,70	11,50	65,20	0,02	0,12	0,01	12,50	113,73	1,30	0,90
	Фрукты свежие	1/190	35,00	0,40	0,40	13,80	0,03	10,00	0,05	45,66	18,00	12,30	0,21
	Итого полдник:		489,05	9,80	12,70	87,20	0,09	10,12	0,06	91,16	156,73	19,60	1,48
* 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 Семесов

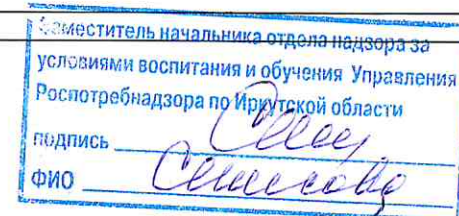
9	День: среда												
	Неделя: вторая												
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
сб. Москва 2004г №498*	Котлеты куриные п\ф	1\80	120,50	12,50	0,31	15,60	0,07	0,01	0,03	28,00	153,00	28,00	0,15
сб. Москва 2004г №512*	Рис припущенный	1/200	184,70	2,80	13,14	40,00	0,10	0,00	0,00	33,70	204,00	41,955,8	0,13
сб. Москва 2004г №686*	Чай с сахаром, с лимоном	1/200	60,00	0,30	0,00	15,30	0,00	0,46	0,03	14,90	24,74	0,30	0,04
сб. Москва 2004г №96*	Масло сливочное	1/10	66,00	0,00	5,25	0,10	0,00	0,00	0,05	2,50	102,00	0,00	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1/25	56,00	2,15	0,61	12,69	0,03	0,00	0,00	6,00	21,75	8,50	0,50
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1/25	55,00	2,15	0,61	12,69	0,03	0,00	0,00	6,00	21,75	8,50	0,50
	Фрукты свежие	1/100	35,00	0,40	0,40	13,80	0,03	10,00	0,05	45,66	18,00	12,30	0,21
Промышленное производство	Печенье овсяное	1\40	180,00	2,48	7,76	26,40	0,12	0,20	0,00	14,60	0,00	13,20	0,32
	Итого завтрак:		757,20	20,30	20,32	136,58	0,26	10,47	0,16	136,76	545,24	57,60	1,85
	Обед												
сб. Москва 2004г. № 50*	Салат из свеклы с сыром	1\80	28,00	0,44	1,20	1,40	0,02	11,00	0,03	85,00	65,00	6,00	0,45
сб. Москва 2004г №138*	Суп картофельный с крупой с мясом курицы	1/250/25	180,50	8,20	6,70	14,40	0,40	2,10	0,03	27,92	106,35	15,60	1,00
сб. Москва 2004г №451*	Котлета из говядины п\ф	1\80	186,30	9,20	12,30	6,64	0,016	0,016	0,15	32,00	120,00	10,00	0,20
сб. Москва 2004г №534*	Капуста тушеная	1/150	98,00	1,20	2,30	9,20	0,01	10,30	0,09	77,74	98,00	19,30	0,20
сб. Москва 2004г №705*	Напиток из плодов шиповника	1/200	94,00	0,40	0,00	23,60	0,02	28,20	0,10	16,60	2,40	4,00	0,60
Промышленное производство	Печенье "Овсяное"	1\40	180,00	2,48	7,76	26,40	0,12	0,20	0,00	14,00	0,00	13,20	0,32
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1/30	67,50	2,00	0,61	12,69	0,03	0,00	0,00	7,40	26,00	10,40	0,60
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1/30	64,00	2,31	0,61	12,69	0,03	0,00	0,00	7,40	26,00	10,40	0,60
	Итого обед:		898,30	26,23	31,48	107,02	0,65	51,82	0,40	268,06	443,75	88,90	3,97
	Полдник												
сб. Москва 2004г. № 697*	Молоко кипяченое	1/200	145,45	7,38	3,80	5,20	0,02	0,12	0,04	260,00	161,55	29,96	0,20
Промышленное производство	Кекс с изюмом	1/50	196,00	2,60	8,20	28,40	0,02	0,00	0,00	6,00	6,80	3,20	0,22
	Итого полдник:		341,45	9,98	12,00	33,60	0,04	0,12	0,04	266,00	168,35	33,16	0,42
* Сборник для школ Москва -2004г.													
***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.													



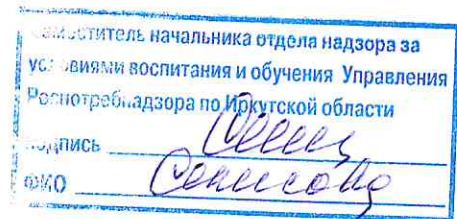
10	День: четверг												
	Неделя: вторая												
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
сб. Москва 2004г №311*	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	1/200/5	194,00	8,20	15,20	13,20	0,08	0,20	0,01	331,25	277,60	3,20	0,80
сб. Москва 2004г №692*	Напиток: Цикорий растворимый с молоком	1/200	37,50	0,58	0,58	5,20	0,08	10,00	0,00	82,00	122,00	20,00	0,80
сб. Москва 2004г №3*	Масло сливочное	1/10	66,00	0,00	5,25	0,10	0,00	0,00	0,05	2,50	102,00	0,00	0,00
сб. Москва 2004г №3*	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	1/60/10/20	177,80	7,03	5,80	32,30	0,06	0,04	0,00	95,30	193,00	21,10	0,90
	Фрукты свежие	1/100	35,00	0,40	0,40	13,80	0,03	10,00	0,05	45,66	18,00	12,30	0,21
	Итого завтрак:		510,30	16,21	27,23	64,60	0,25	20,24	0,11	556,71	712,60	56,60	2,71
	Обед												
сб. Москва 2004г №576*	Огурец соленый	1\60	7,80	0,40	0,06	102,00	0,01	3,00	0,02	17,00	12,00	12,00	0,10
сб. Москва 2004г №139*	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы	1/250/25	134,60	2,32	2,35	12,90	0,20	2,50	0,02	103,75	109,42	14,00	1,02
сб. Москва 2004г №388*	Рыбная котлета из красной рыбы п\ф	1\80	156,30	20,30	9,80	2,30	0,02	0,00	0,00	41,00	237,60	8,00	1,00
сб. Москва 2004г №520*	Картофельное пюре	1/150	149,25	2,60	14,20	9,80	0,06	9,30	0,02	27,00	98,00	9,10	0,60
сб. Москва 2004г №700*	Напиток из св.замороженной ягод	1/200	69,40	0,30	0,00	13,92	0,00	0,09	0,03	3,20	6,30	0,00	0,50
Промышленное производство	Печенье сахарное	1\20	95,00	8,60	1,36	13,40	0,00	0,00	0,00	108,80	38,40	6,00	0,16
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1/25	56,00	2,00	0,61	12,69	0,03	0,00	0,05	6,00	21,75	8,50	0,50
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1/25	55,00	2,31	0,61	12,69	0,03	0,00	0,05	6,00	21,75	8,50	0,50
	Фрукты свежие	1/100	96,00	0,40	0,40	13,80	0,03	10,00	0,05	45,66	18,00	12,30	0,21
	Итого обед:		819,35	39,23	29,39	193,50	0,38	24,89	0,24	358,41	563,22	78,40	4,59
	Полдник												
сб. Москва 2004г №685*	Чай без сахара	1/200	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	23,37	31,70	17,88	3,16
Промышленное производство	Вафли	1\50	273,00	15,25	2,00	32,50	0,02	0,00	0,02	122,80	46,00	2,50	0,25
	Фрукты свежие	1/100	47,00	0,40	0,40	13,80	0,03	10,00	0,05	45,66	18,00	12,30	0,21
	Итого полдник:		320,00	15,65	2,40	46,32	0,05	10,00	0,07	191,83	95,70	32,68	3,62

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.



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	78,00	3,50	6,50	0,20	0,00	0,00	0,00	35,00	159,00	10,00	1,80
сб. Москва 2004г №516*	Макароны отварные	1/150	105,00	3,80	0,40	25,80	0,05	0,00	0,00	0,00	35,00	8,30	0,08
Промышленное производство	Батон	1\50	112,90	4,31	1,22	25,38	0,06	0,00	0,05	12,00	43,50	17,00	1,00
сб. Москва 2004г №97*	Сыр порциями	1\20	72,00	3,60	5,90	0,00	0,00	0,00	0,00	176,00	140,00	0,07	0,02
сб. Москва 2004г №693*	Какао с молоком	1/200	60,00	3,50	5,80	7,10	0,07	1,60	0,03	172,20	1784,00	23,80	1,00
	Фрукты свежие	1\100	35,00	0,40	0,40	13,80	0,03	10,00	0,05	45,66	18,00	12,30	0,21
	Итого завтрак:		462,90	19,11	20,22	72,28	0,21	11,60	0,13	440,86	2179,50	71,47	4,11
	Обед												
сб. Москва 2004г №78*	Икра свекольная или морковная	1\60	38,40	0,66	2,28	3,42	0,02	3,84	0,30	23,40	35,40	10,80	0,03
сб. Москва 2004г №124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	88,00	2,00	4,30	10,62	0,06	3,00	0,20	42,40	49,97	20,00	0,76
сб. Москва 2004г №719*	Пельмени отварные с маслом сливочным п\ф	1/150/5	250,00	6,80	13,20	20,04	0,01	0,06	0,00	45,50	144,36	23,81	1,59
сб. Москва 2004г №699*	Напиток лимонный	1/200	93,00	0,10	0,00	11,60	0,02	3,80	0,00	9,25	2,00	0,00	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1/20	45,20	1,44	0,41	8,46	0,02	0,00	0,00	5,10	17,40	7,10	0,40
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1/20	44,00	1,44	0,41	8,46	0,02	0,00	0,00	10,20	17,40	7,10	0,40
Промышленное производство	Кекс с изюмом	1/25	98,00	1,30	4,10	14,20	0,04	0,80	0,02	3,00	3,40	1,60	0,11
	Итого обед:		656,60	13,74	24,70	76,80	0,19	11,50	0,52	138,85	269,93	70,41	3,29
	Полдник												
	Напиток кисломолочный в ассортименте	1/200	133,55	5,35	5,00	2,05	0,08	1,20	0,04	244,00	192,00	14,00	0,20
Промышленное производство	Булочка в ассортименте	1\50	169,50	4,90	12,35	42,00	0,05	0,00	0,00	15,50	64,50	6,60	0,52
	Фрукты свежие	1/100	47,00	0,40	0,40	13,80	0,03	10,00	0,05	45,66	18,00	12,30	0,21
	Итого полдник:		350,05	10,65	17,75	57,85	0,16	11,20	0,09	305,16	274,50	32,90	0,93
* Сборник для школ Москва -2004г.													
***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.													



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 пшениная вязкая молочная с маслом	1/150/5	163,50	4,90	9,30	14,70	0,05	0,00	0,00	107,00	175,00	14,60	0,21
Промышленное производство	Батон	1\70	187,40	5,25	1,90	35,90	0,00	0,00	0,00	13,30	45,50	9,10	0,84
сб. Москва 2004г №685 *	Чай с сахаром	1/200	48,00	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	0,60	0,80
	Фрукты свежие	1/100	35,00	0,40	0,40	13,80	0,03	10,00	0,05	45,66	18,00	12,30	0,21
сб. Москва 2004г №99*	Колбаса варено-копченая порциями	1\40	112,00	6,60	10,00	0,13	0,08	7,64	0,00	9,60	67,20	0,56	0,75
	Итого завтрак		545,90	17,15	21,60	75,53	0,16	17,64	0,05	187,56	313,70	37,16	2,81
	Обед												
Сб. Пермь 2001г №178**	Кукуруза консервированная	1\60	34,00	1,32	0,24	2,28	0,01	2,28	0,00	25,20	24,60	7,80	0,02
сб. Москва 2004г №132*	Рассольник ленинградский с мясом курицы со сметаной	1/250/25/10	159,80	2,38	19,25	16,45	0,01	0,02	0,02	25,95	78,50	21,90	0,90
сб. Москва 2004г №451*	Шницель из говядины п\ф	1\80	253,85	13,50	18,50	10,40	0,06	0,00	0,00	120,40	125,00	18,25	1,98
сб. Москва 2004г №508*	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	147,00	5,00	3,70	9,20	0,16	0,00	0,00	24,00	144,00	98,00	2,10
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1/25	56,00	2,00	0,61	12,69	0,00	0,00	0,025	10,90	33,75	13,50	0,50
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1/25	55,00	2,31	0,61	12,69	0,00	0,00	0,025	10,90	33,75	13,50	0,50
Сб. Пермь 2001г №233**	Кисель из концентрата плодово-ягодного	1/200	116,19	1,36	0,00	29,02	0,10	11,00	0,01	1,90	21,64	0,00	12,00
	Итого обед:		821,84	27,87	42,91	92,73	0,34	13,30	0,08	219,25	461,24	172,95	18,00
Промышленное производство	Печенье сахарное	1/50	238,00	21,50	6,40	33,50	0,02	0,01	0,00	272,00	96,00	15,00	1,10
сб. Москва 2004г №697*	Молоко кипяченое	1/200	145,45	7,38	3,80	5,20	0,02	0,12	0,04	260,00	161,55	29,96	0,20
	Итого полдник:		383,45	28,88	10,20	38,70	0,04	0,13	0,04	532,00	257,55	44,96	1,30

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Москва-2007г.

	Средние показатели завтраки		587,50	19,25	19,75	83,75	0,33	15,14	0,21	337,33	597,24	65,36	2,83
	Средние показатели обеды		822,50	26,95	27,65	117,25	0,54	26,29	0,27	256,45	454,01	92,74	5,13
	Средние показатели полдники		353	11,55	11,85	50,25	0,09	3,57	0,04	231,22	183,75	29,41	1,06
			Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Средние показатели завтраки норма		587,50	19,25	19,75	83,75							
	25% от рациона факт		587,50	19,25	19,75	83,75							
	Средние показатели обеды норма		822,50	26,95	27,65	117,25							
	35% от рациона факт		822,50	26,95	27,65	117,25							
	Средние показатели полдники норма		352,50	11,55	11,85	50,25							
	15% от рациона факт		352,50	11,55	11,85	50,25							
	Средние показатели за день		1762,5	57,75	59,25	251,25	0,9	45,00	0,525	825,00	1237,5	187,50	9,00
	75% от дневного рациона		1762,5	57,74	59,26	251,25	1,0	45,00	0,525	825,00	1235,00	187,50	9,01

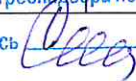
Соотношение от калорийности, норма%

10 15 30-32 55-60

Соотношение от калорийности, факт%

13,10 30,26 57,02

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

подпись 
ФИО