

**Согласовано:**

Руководитель Управления  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА  
По Иркутской области  
А.Н.Пережогин



**Утверждаю:**

Заместитель начальника Управления  
образования Иркутского районного  
муниципального образования

И.В.Ткачева  
2019 г.



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

**в возрасте от 7 до 10 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**



**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      Осенне-зимний 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          |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                    |                                                  |                  |               |              |              |               |             |             |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г. №311            | Каша овсяная жидкая "Геркулес" молочная с маслом | 1/200/5          | 158,30        | 4,41         | 15,54        | 19,60         | 0,06        | 0,75        | 0,00        | 331,25        | 135,00        | 32,44        | 0,68        |
| сб. Москва 2004г. №3*             | Бутерброд с сыром                                | 1/30/20/10       | 161,42        | 5,43         | 9,64         | 8,87          | 0,81        | 0,05        | 0,08        | 120,80        | 178,30        | 28,80        | 0,40        |
| сб. Москва 2004г. №686*           | Чай с сахаром, с лимоном                         | 1/200            | 60,00         | 0,30         | 0,00         | 10,10         | 0,00        | 0,20        | 0,00        | 10,85         | 8,24          | 0,00         | 0,00        |
| Промышленное производство         | Кекс с изюмом                                    | 1/50             | 130,00        | 9,26         | 2,12         | 15,00         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 11,88         | 40,63         | 7,50         | 0,00        |
|                                   | Фрукты свежие в ассортименте                     | 1/230            | 28,30         | 0,80         | 0,00         | 25,00         | 0,06        | 0,90        | 0,00        | 32,00         | 167,20        | 18,00        | 4,00        |
|                                   | <b>Итого завтрак:</b>                            |                  | <b>538,02</b> | <b>20,20</b> | <b>27,30</b> | <b>78,57</b>  | <b>0,94</b> | <b>1,90</b> | <b>0,08</b> | <b>506,78</b> | <b>529,37</b> | <b>86,74</b> | <b>5,08</b> |
| <b>Обед</b>                       |                                                  |                  |               |              |              |               |             |             |             |               |               |              |             |
| сб. Пермь 2001г. №21              | Салат из свеклы с солеными огурцами              | 1/60             | 18,33         | 0,70         | 0,10         | 1,90          | 0,02        | 7,00        | 0,00        | 17,00         | 120,00        | 14,00        | 0,50        |
| сб. Москва 2004г. №124*           | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной    | 1/250/10         | 210,00        | 2,68         | 7,20         | 10,62         | 0,08        | 0,30        | 0,02        | 42,44         | 49,97         | 20,00        | 0,76        |
| сб. Москва 2004г. №489*           | Рагу из мяса курицы                              | 1/80/150         | 317,95        | 12,17        | 11,93        | 17,71         | 0,02        | 0,20        | 0,00        | 56,54         | 266,30        | 15,22        | 0,73        |
| сб. Пермь 2001г. №233**           | Кисель из концентрата плодово-ягодного           | 1/200            | 116,19        | 1,36         | 0,00         | 29,02         | 0,60        | 0,60        | 0,01        | 0,00          | 21,64         | 0,00         | 0,00        |
| Промышленное производство         | Вафли                                            | 1/50             | 30,30         | 0,40         | 0,40         | 25,00         | 0,03        | 0,06        | 0,00        | 16,00         | 133,60        | 9,00         | 2,00        |
| Промышленное производство         | Хлеб ржаной /Хлеб пшеничный 1с                   | 2/30             | 104,00        | 0,72         | 0,69         | 22,20         | 0,01        | 0,00        | 0,05        | 10,40         | 126,00        | 25,00        | 0,00        |
|                                   | <b>Итого обед:</b>                               |                  | <b>796,77</b> | <b>18,03</b> | <b>20,32</b> | <b>106,45</b> | <b>0,76</b> | <b>8,16</b> | <b>0,08</b> | <b>142,38</b> | <b>717,51</b> | <b>83,22</b> | <b>3,99</b> |
| <b>Полдник</b>                    |                                                  |                  |               |              |              |               |             |             |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г. №698*           | Кисломолочный напиток                            | 1/200            | 155,00        | 6,35         | 5,00         | 9,40          | 0,02        | 6,70        | 0,04        | 248,00        | 184,00        | 15,00        | 0,20        |
| хлебозавод                        | Булочка в ассортименте                           | 1/50             | 180,00        | 10,26        | 3,49         | 15,00         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 11,88         | 40,63         | 7,50         | 0,75        |
|                                   | <b>Итого полдник:</b>                            |                  | <b>335,00</b> | <b>16,61</b> | <b>8,49</b>  | <b>24,40</b>  | <b>0,03</b> | <b>6,70</b> | <b>0,04</b> | <b>259,88</b> | <b>224,63</b> | <b>22,50</b> | <b>0,95</b> |
| * 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 \_\_\_\_\_  
ИМО \_\_\_\_\_

| 2                               | День: вторник                     |       |               |              |              |               |             |             |             |               |               |              |             |
|---------------------------------|-----------------------------------|-------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|                                 | Неделя: первая                    |       |               |              |              |               |             |             |             |               |               |              |             |
| № рецепта, сборник              | Наименование блюда                | выход | Ккал          | Б            | Ж            | У             | В1          | С           | А           | Са            | Р             | Mg           | Fe          |
|                                 | <b>Завтрак</b>                    |       |               |              |              |               |             |             |             |               |               |              |             |
| сб. Пермь 2001г. №198**         | Горошек зелёный консервированный  | 1\50  | 35,10         | 1,10         | 0,20         | 1,90          | 0,07        | 0,02        | 0,00        | 14,00         | 126,00        | 20,00        | 0,90        |
| сб. Москва 2004г №498*          | Котлеты куриная п/ф               | 1\80  | 80,00         | 2,23         | 0,31         | 2,20          | 0,10        | 0,63        | 0,08        | 11,75         | 236,00        | 9,25         | 0,46        |
| сб. Москва 2004г №520*          | Картофельное пюре                 | 1/180 | 157,20        | 5,04         | 3,10         | 17,96         | 0,06        | 0,00        | 0,00        | 135,50        | 122,52        | 3,78         | 0,60        |
| сб. Пермь 2001г. №692**         | Чай с молоком                     | 1/200 | 32,80         | 2,40         | 3,11         | 2,34          | 0,05        | 0,20        | 0,04        | 149,33        | 110,13        | 18,00        | 0,37        |
|                                 | Фрукты свежие в ассортименте      | 1/200 | 50,25         | 0,80         | 0,00         | 25,00         | 0,06        | 0,20        | 0,00        | 16,00         | 67,20         | 18,00        | 0,00        |
| Промышленное производство       | Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный 1с     | 1\80  | 135,60        | 6,60         | 1,44         | 22,20         | 0,02        | 0,00        | 0,05        | 20,48         | 34,00         | 26,00        | 0,00        |
|                                 | <b>Итого завтрак:</b>             |       | <b>490,95</b> | <b>18,17</b> | <b>8,16</b>  | <b>71,60</b>  | <b>0,36</b> | <b>1,05</b> | <b>0,17</b> | <b>347,06</b> | <b>695,85</b> | <b>95,03</b> | <b>2,33</b> |
|                                 | <b>Обед</b>                       |       |               |              |              |               |             |             |             |               |               |              |             |
| сб. Пермь 2001г. № 15**         | Салат из свежих огурцов           | 1\60  | 29,10         | 0,07         | 2,33         | 3,83          | 0,00        | 0,15        | 0,00        | 1,60          | 15,00         | 6,50         | 0,33        |
| сб. Москва 2004г №139*          | Суп картофельный с бобовыми       | 1/250 | 134,60        | 5,07         | 2,35         | 12,90         | 0,20        | 2,50        | 0,02        | 43,84         | 109,42        | 12,00        | 2,02        |
| сб. Москва 2004г №413*          | Сосиска молочная отварная         | 1/80  | 196,25        | 7,00         | 4,94         | 1,00          | 0,04        | 0,00        | 0,04        | 0,38          | 191,50        | 10,00        | 0,00        |
| сб. Москва 2004г №332*          | Макароны отварные с маслом        | 1/150 | 166,37        | 6,12         | 0,72         | 28,20         | 0,01        | 0,00        | 0,04        | 68,40         | 218,40        | 9,60         | 0,00        |
| сб. Москва 2004г №631* или 636* | Компот из свежих плодов           | 1/200 | 121,40        | 0,20         | 0,00         | 35,80         | 0,00        | 0,60        | 0,00        | 3,74          | 2,75          | 0,20         | 0,18        |
| Промышленное производство       | Пряник глазированный              | 1\50  | 38,30         | 10,26        | 0,00         | 25,00         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 2,00          | 40,63         | 7,50         | 0,75        |
| Промышленное производство       | Хлеб пшеничный 1 сорт/Хлеб ржаной | 1/50  | 135,00        | 3,20         | 0,54         | 25,76         | 0,16        | 0,00        | 0,00        | 23,80         | 69,30         | 8,60         | 0,00        |
|                                 | <b>Итого обед:</b>                |       | <b>821,02</b> | <b>31,92</b> | <b>10,88</b> | <b>132,49</b> | <b>0,42</b> | <b>3,25</b> | <b>0,09</b> | <b>143,76</b> | <b>647,00</b> | <b>54,40</b> | <b>3,28</b> |
|                                 | <b>Полдник</b>                    |       |               |              |              |               |             |             |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г №707*          | Сок фруктовый                     | 1/200 | 130,00        | 0,25         | 0,00         | 6,50          | 0,04        | 8,00        | 0,00        | 36,00         | 26,00         | 8,00         | 0,60        |
| производство                    | Печенье овсяное                   | 1\50  | 223,00        | 5,88         | 14,64        | 43,10         | 0,19        | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00        |
|                                 | <b>Итого полдник:</b>             |       | <b>353,00</b> | <b>6,13</b>  | <b>14,64</b> | <b>49,60</b>  | <b>0,23</b> | <b>8,00</b> | <b>0,00</b> | <b>36,00</b>  | <b>26,00</b>  | <b>8,00</b>  | <b>0,60</b> |
| 0,00                            |                                   |       |               |              |              |               |             |             |             |               |               |              |             |
| **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          |
|                                   | <b>Завтрак</b>                                  |         |               |              |              |               |             |             |             |               |               |               |             |
| сб. Москва 2004г №725*            | Вареники с картофелем и маслом сливочным п/ф    | 1/160/5 | 250,05        | 4,36         | 12,56        | 19,30         | 0,04        | 0,03        | 0,07        | 296,55        | 168,89        | 15,21         | 0,83        |
| Промышленное производство         | Батон                                           | 1/30    | 120,15        | 2,20         | 1,08         | 1,20          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
| сб. Москва 2004г №99*             | Колбаса варёно-копчёная                         | 1/30    | 110,60        | 2,85         | 3,20         | 0,14          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 90,90         | 11,10         | 0,84          | 0,84        |
| сб. Москва 2004г №685*            | Чай с сахаром                                   | 1/200   | 48,60         | 0,02         | 0,36         | 9,20          | 0,00        | 0,10        | 0,00        | 5,25          | 8,24          | 4,40          | 0,00        |
|                                   | Фрукты свежие в ассортименте                    | 1/150   | 25,30         | 0,40         | 0,00         | 9,80          | 0,03        | 0,01        | 0,00        | 16,00         | 33,60         | 9,00          | 1,50        |
|                                   | <b>Итого завтрак:</b>                           |         | <b>554,70</b> | <b>9,83</b>  | <b>17,20</b> | <b>39,64</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,14</b> | <b>0,07</b> | <b>408,70</b> | <b>221,83</b> | <b>29,45</b>  | <b>3,17</b> |
|                                   | <b>Обед</b>                                     |         |               |              |              |               |             |             |             |               |               |               |             |
| сб. Москва 2004г №22              | Салат из свежих помидоров со сладким перцем     | 1\60    | 11,00         | 0,70         | 0,10         | 1,90          | 0,02        | 6,99        | 0,00        | 17,00         | 30,00         | 14,00         | 0,50        |
| сб. Москва 2004г №110             | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 1\200\5 | 163,25        | 2,26         | 6,62         | 13,60         | 0,03        | 0,03        | 0,02        | 50,39         | 77,50         | 20,00         | 0,12        |
| сб. Москва 2004г №451*            | Котлета из говядины п/ф                         | 1\80    | 212,39        | 11,25        | 7,56         | 9,56          | 0,11        | 0,04        | 0,08        | 32,25         | 120,00        | 17,85         | 1,28        |
| сб. Москва 2004г №512*            | Рис припущенный                                 | 1\150   | 142,35        | 1,60         | 6,24         | 15,17         | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 5,80          | 95,49         | 31,52         | 0,64        |
| сб. Москва 2004г №638*            | Компот из плодов или ягод сушеных               | 1/200   | 126,00        | 1,20         | 0,00         | 21,60         | 0,02        | 1,50        | 0,00        | 40,20         | 36,50         | 26,20         | 0,00        |
| Промышленное производство         | Печенье сахарное                                | 1\50    | 63,20         | 2,25         | 0,08         | 34,00         | 0,04        | 0,01        | 0,00        | 25,30         | 116,20        | 0,05          | 0,00        |
| Промышленное производство         | Хлеб пшеничный 1 сорт/Хлеб ржаной               | 1/60    | 104,28        | 3,20         | 0,54         | 15,76         | 0,16        | 0,00        | 0,00        | 23,80         | 69,30         | 8,60          | 0,00        |
|                                   | <b>Итого обед:</b>                              |         | <b>822,47</b> | <b>22,46</b> | <b>21,14</b> | <b>111,59</b> | <b>0,40</b> | <b>8,57</b> | <b>0,10</b> | <b>194,74</b> | <b>544,99</b> | <b>118,22</b> | <b>2,53</b> |
|                                   | <b>Полдник</b>                                  |         |               |              |              |               |             |             |             |               |               |               |             |
| Сб.Пермь 2001г. № 267             | Блинчики с повидлом                             | 1/50    | 217,00        | 3,63         | 13,00        | 73,60         | 0,03        | 0,12        | 0,02        | 8,75          | 13,73         | 7,33          | 0,00        |
| сб. Москва 2004г. № 697*          | Молоко кипяченое                                | 1/200   | 136,00        | 0,13         | 0,00         | 8,80          | 0,05        | 0,20        | 0,04        | 12,00         | 110,13        | 0,00          | 0,00        |
|                                   | <b>Итого полдник:</b>                           |         | <b>353,00</b> | <b>3,76</b>  | <b>13,00</b> | <b>82,40</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,32</b> | <b>0,06</b> | <b>20,75</b>  | <b>123,86</b> | <b>7,33</b>   | <b>0,00</b> |
| * 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           | Ca            | Р             | Mg            | Fe           |
|                                   | <b>Завтрак</b>                              |       |               |              |              |               |             |             |             |               |               |               |              |
| Сб. Пермь №85                     | Каша боярская с маслом                      | 1\150 | 168,05        | 8,93         | 8,54         | 26,94         | 0,05        | 0,75        | 0,00        | 305,00        | 121,70        | 51,25         | 0,50         |
| Промышленное производство         | Хлеб пшеничный 1 сорт                       | 1\40  | 104,20        | 3,20         | 0,54         | 32,20         | 0,16        | 0,00        | 0,00        | 23,80         | 69,30         | 28,60         | 0,00         |
| сб. Москва 2004г №97*             | Сыр порциями                                | 1/50  | 41,80         | 4,60         | 3,90         | 0,01          | 0,02        | 0,05        | 0,02        | 106,88        | 47,63         | 0,20          | 0,40         |
| сб. Москва 2004г №692*            | Кофейный напиток                            | 1/200 | 88,69         | 1,32         | 0,68         | 19,71         | 0,02        | 0,90        | 0,00        | 184,90        | 136,50        | 7,50          | 0,00         |
|                                   | Фрукты свежие в ассортименте                | 1/200 | 150,25        | 0,80         | 0,80         | 68,20         | 0,06        | 0,02        | 0,05        | 2,00          | 67,20         | 18,00         | 4,75         |
|                                   | <b>Итого завтрак:</b>                       |       | <b>552,99</b> | <b>18,85</b> | <b>14,46</b> | <b>147,06</b> | <b>0,31</b> | <b>1,72</b> | <b>0,07</b> | <b>622,58</b> | <b>442,33</b> | <b>105,55</b> | <b>5,65</b>  |
|                                   | <b>Обед</b>                                 |       |               |              |              |               |             |             |             |               |               |               |              |
| Сб. Пермь №11                     | Салат из вареной моркови с зеленым горошком | 1\60  | 78,23         | 1,90         | 5,12         | 6,27          | 0,03        | 0,60        | 0,00        | 7,00          | 13,00         | 10,00         | 0,45         |
| сб. Москва 2004г №140*            | Суп картофельный с вермишелью               | 1/250 | 150,47        | 22,50        | 19,50        | 65,30         | 1,10        | 0,01        | 1,00        | 139,60        | 531,75        | 100,00        | 6,95         |
| сб. Москва 2004г №462*            | Тефтели из говядины п\ф                     | 1\80  | 272,79        | 7,40         | 16,50        | 12,49         | 0,10        | 0,30        | 0,04        | 22,00         | 112,35        | 17,85         | 0,63         |
| сб. Москва 2004г №508*            | Каша гречневая рассыпчатая                  | 1\200 | 127,56        | 3,00         | 5,82         | 19,26         | 0,72        | 0,02        | 0,04        | 117,84        | 150,00        | 20,90         | 0,42         |
| сб. Москва 2004г №700*            | Напиток из св.замороженной ягоды            | 1/200 | 36,01         | 0,30         | 0,00         | 20,60         | 0,00        | 0,10        | 0,00        | 4,56          | 0,00          | 0,00          | 0,70         |
| Промышленное производство         | Мармелад                                    | 1\40  | 53,16         | 0,80         | 0,00         | 25,00         | 0,06        | 0,50        | 0,05        | 2,00          | 67,20         | 18,00         | 4,00         |
| Промышленное производство         | Хлеб ржаной/пшеничный 1с                    | 1/60  | 104,28        | 3,80         | 0,72         | 22,20         | 0,01        | 0,00        | 0,03        | 20,48         | 34,00         | 26,00         | 0,00         |
|                                   | <b>Итого обед:</b>                          |       | <b>822,50</b> | <b>39,70</b> | <b>47,66</b> | <b>171,11</b> | <b>2,02</b> | <b>1,53</b> | <b>1,15</b> | <b>313,48</b> | <b>908,30</b> | <b>192,75</b> | <b>13,15</b> |
|                                   | <b>Полдник</b>                              |       |               |              |              |               |             |             |             |               |               |               |              |
| сб. Москва 2004г №404*            | Напиток кисломолочный в ассортименте        | 1/200 | 153,00        | 0,30         | 0,00         | 6,50          | 0,04        | 8,00        | 0,00        | 36,00         | 26,00         | 8,00          | 0,60         |
| Промышленное производство         | Кекс с изюмом                               | 1/50  | 200,00        | 4,30         | 3,49         | 15,00         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 11,88         | 40,63         | 7,50          | 0,75         |
|                                   | <b>Итого полдник:</b>                       |       | <b>353,00</b> | <b>4,60</b>  | <b>3,49</b>  | <b>21,50</b>  | <b>0,05</b> | <b>8,00</b> | <b>0,00</b> | <b>47,88</b>  | <b>66,63</b>  | <b>15,50</b>  | <b>1,35</b>  |
| * 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 Синицын



| 5                                 | День: пятница                                   |            |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|                                   | Неделя: первая                                  |            |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| № рецепта, сборник                | Наименование блюда                              | выход      | Ккал          | Б            | Ж            | У             | В1          | С            | А           | Са            | Р             | Mg           | Fe          |
|                                   | <b>Завтрак</b>                                  |            |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| Сб. Пермь №120                    | Запеканка рисовая с творогом с маслом сливочным | 1/150/5    | 229,22        | 5,05         | 14,62        | 40,20         | 0,08        | 3,31         | 0,08        | 206,03        | 264,98        | 28,95        | 0,90        |
| сб. Москва 2004г №686*            | Чай с сахаром, с лимоном                        | 1/200      | 59,50         | 0,30         | 0,00         | 10,10         | 0,00        | 0,80         | 0,00        | 10,85         | 8,24          | 0,00         | 0,80        |
| сб. Москва 2004 г №3*             | Бутерброд с сыром и маслом сливочным            | 1/50/10/30 | 252,40        | 8,95         | 12,64        | 36,11         | 0,01        | 10,00        | 0,11        | 128,36        | 143,00        | 33,70        | 1,15        |
|                                   | Фрукты свежие в ассортименте                    | 1\170      | 150,25        | 0,80         | 0,00         | 68,20         | 0,06        | 0,20         | 0,04        | 2,00          | 107,83        | 18,00        | 0,40        |
|                                   | <b>Итого завтрак:</b>                           |            | <b>691,37</b> | <b>15,10</b> | <b>27,26</b> | <b>154,61</b> | <b>0,15</b> | <b>14,31</b> | <b>0,23</b> | <b>347,24</b> | <b>524,05</b> | <b>80,65</b> | <b>3,25</b> |
|                                   | <b>Обед</b>                                     |            |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г №576*            | Огурец свежий неочищенный                       | 1\80       | 39,00         | 0,07         | 2,33         | 2,50          | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 1,60          | 15,00         | 6,30         | 0,33        |
| сб. Москва 2004г №135*            | Суп из овощей со сметаной                       | 1/250/10   | 124,50        | 10,43        | 3,32         | 14,02         | 0,04        | 0,03         | 0,19        | 49,83         | 120,08        | 15,00        | 0,05        |
| сб. Москва 2004г №461*            | Шницель из говядины п\ф                         | 1\80       | 180,12        | 25,25        | 13,75        | 6,45          | 0,18        | 2,59         | 0,02        | 107,90        | 164,13        | 2,25         | 0,30        |
| сб. Москва 2004г №519*            | Картофель в молоке                              | 1/200      | 195,18        | 3,12         | 8,10         | 10,50         | 0,01        | 0,00         | 0,03        | 68,40         | 218,40        | 9,60         | 0,00        |
| сб. Москва 2004г №705*            | Напиток из плодов шиповника                     | 1/200      | 72,50         | 0,40         | 0,00         | 23,60         | 0,02        | 1,00         | 0,00        | 40,20         | 36,50         | 4,00         | 0,83        |
| Промышленное производство         | Зефир ванильный                                 | 1\25       | 107,00        | 1,20         | 0,00         | 21,25         | 0,03        | 0,00         | 0,01        | 73,00         | 74,10         | 5,20         | 0,00        |
| Промышленное производство         | Хлеб ржаной /Хлеб пшеничный 1с.                 | 1/60       | 104,20        | 1,60         | 0,27         | 22,20         | 0,01        | 0,00         | 0,03        | 20,48         | 34,00         | 26,00        | 0,00        |
|                                   | <b>Итого обед:</b>                              |            | <b>822,50</b> | <b>42,07</b> | <b>27,77</b> | <b>100,52</b> | <b>0,29</b> | <b>4,12</b>  | <b>0,28</b> | <b>361,41</b> | <b>662,21</b> | <b>68,35</b> | <b>1,51</b> |
|                                   | <b>Полдник</b>                                  |            |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г. № 697*          | Молоко кипяченое                                | 1/200      | 171,67        | 3,20         | 2,50         | 19,00         | 0,10        | 9,28         | 0,03        | 272,00        | 180,00        | 20,00        | 0,20        |
| Промышленное производство         | Булочка в ассортименте                          | 1\50       | 163,33        | 3,29         | 3,18         | 17,30         | 0,17        | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,42        |
|                                   | <b>Итого полдник:</b>                           |            | <b>335,00</b> | <b>6,49</b>  | <b>5,68</b>  | <b>36,30</b>  | <b>0,27</b> | <b>9,28</b>  | <b>0,03</b> | <b>272,00</b> | <b>180,00</b> | <b>20,00</b> | <b>0,62</b> |
| * 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 *Самсонов*

|                                   |                                          |          |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
|-----------------------------------|------------------------------------------|----------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 6                                 | День: суббота                            |          |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
|                                   | Неделя: первая                           |          |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
|                                   |                                          |          |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
| № рецепта, сборник                | Наименование блюда                       | выход    | Ккал          | Б            | Ж            | У            | В1          | С            | А           | Са            | Р             | Mg           | Fe          |
|                                   | <b>Завтрак</b>                           |          |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г.№333*            | Макароны запечённые с сыром              | 1/200    | 150,00        | 7,85         | 11,80        | 5,40         | 0,05        | 0,17         | 0,02        | 150,41        | 180,34        | 13,26        | 0,20        |
| Промышленное производство         | Хлеб пшеничный 1 сорт/Хлеб ржаной        | 1/30     | 135,00        | 3,20         | 0,54         | 13,76        | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 23,80         | 69,30         | 8,60         | 0,68        |
| Сб. Пермь 2001г.№198**            | Кукуруза консервированная                | 1\50     | 70,30         | 3,00         | 3,83         | 2,90         | 0,02        | 0,01         | 0,00        | 16,00         | 44,23         | 14,90        | 0,70        |
| сб. Москва 2004г.№ 692*           | Напиток: Цикорий растворимый с молоком   | 1/200    | 100,34        | 2,35         | 3,19         | 15,20        | 0,02        | 0,90         | 0,00        | 184,90        | 136,50        | 0,00         | 0,00        |
|                                   | Фрукты свежие в ассортименте             | 1/200    | 132,00        | 3,70         | 0,00         | 25,00        | 0,06        | 10,35        | 0,02        | 68,00         | 219,50        | 5,22         | 0,90        |
|                                   | <b>Итого завтрак:</b>                    |          | <b>587,64</b> | <b>20,10</b> | <b>19,36</b> | <b>62,26</b> | <b>0,16</b> | <b>11,43</b> | <b>0,05</b> | <b>443,11</b> | <b>649,86</b> | <b>41,98</b> | <b>2,48</b> |
|                                   | <b>Обед</b>                              |          |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г.№576*            | Огурец соленый                           | 1\60     | 28,00         | 0,70         | 0,10         | 1,90         | 0,02        | 7,00         | 0,00        | 17,00         | 30,00         | 14,00        | 0,50        |
| сб. Москва 2004г.№110*            | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 1/250/10 | 215,15        | 3,81         | 6,60         | 11,62        | 0,02        | 12,30        | 0,20        | 59,05         | 97,93         | 20,00        | 0,36        |
| сб. Москва 2004г.№492*            | Плов из мяса курицы                      | 1/80/150 | 342,90        | 13,88        | 11,30        | 47,60        | 0,06        | 0,01         | 0,02        | 56,12         | 119,50        | 15,22        | 0,73        |
| сб. Москва 2004г.№639*            | Компот из смеси сухофруктов              | 1/200    | 132,17        | 0,60         | 0,00         | 35,40        | 0,02        | 1,00         | 0,00        | 40,20         | 36,50         | 26,25        | 0,83        |
| Промышленное производство         | Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный 1с.           | 2\30     | 104,28        | 3,80         | 0,72         | 36,00        | 0,01        | 0,50         | 0,03        | 20,48         | 34,00         | 6,00         | 0,00        |
|                                   | <b>Итого обед:</b>                       |          | <b>822,50</b> | <b>22,8</b>  | <b>18,7</b>  | <b>132,5</b> | <b>0,1</b>  | <b>20,8</b>  | <b>0,3</b>  | <b>192,9</b>  | <b>317,9</b>  | <b>81,5</b>  | <b>2,4</b>  |
|                                   | <b>Полдник</b>                           |          |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г.№404*            | Напиток кисломолочный в ассортименте     | 1/200    | 119,30        | 1,60         | 0,27         | 12,34        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 10,40         | 34,00         | 13,00        | 0,00        |
| Промышленное производство         | Печенье "Овсяное"                        | 1\50     | 178,00        | 5,30         | 0,20         | 19,30        | 0,06        | 0,00         | 0,00        | 12,50         | 26,00         | 6,50         | 0,60        |
|                                   | <b>Итого полдник:</b>                    |          | <b>297,30</b> | <b>6,90</b>  | <b>0,47</b>  | <b>31,64</b> | <b>0,06</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>22,90</b>  | <b>60,00</b>  | <b>19,50</b> | <b>0,60</b> |
| * Сборник для школ Москва -2004г. |                                          |          |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
| **Сборник для ДООУ Пермь-2001г.   |                                          |          |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |

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

| 7                                 | День: понедельник                             |          |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------|----------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|                                   | Неделя: вторая                                |          |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| № рецепта, сборник                | Наименование блюда                            | выход    | Ккал          | Б            | Ж            | У             | В1          | С            | А           | Са            | Р             | Mg           | Fe          |
|                                   | <b>Завтрак</b>                                |          |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| Сб. Пермь 2001г №86**             | Каша гречневая на молоке                      | 1/200/5  | 174,73        | 11,59        | 2,41         | 9,48          | 0,18        | 28,28        | 0,10        | 341,25        | 178,10        | 14,94        | 0,38        |
| Промышленное производство         | Хлеб пшеничный 1 сорт                         | 1\50     | 104,28        | 3,20         | 0,54         | 10,64         | 0,12        | 0,00         | 0,00        | 20,80         | 68,00         | 16,00        | 0,68        |
| сб. Москва 2004г № 693 *          | Какао с молоком                               | 1/200    | 117,21        | 3,90         | 2,00         | 5,38          | 0,06        | 5,12         | 0,06        | 234,00        | 35,70         | 8,90         | 0,11        |
|                                   | Фрукты свежие в ассортименте                  | 1/200    | 44,06         | 0,66         | 0,00         | 12,74         | 0,06        | 20,00        | 0,00        | 132,00        | 67,20         | 17,38        | 1,50        |
| сб. Москва 2004г №99 *            | Колбаса варено-копченая                       | 1\30     | 147,22        | 3,30         | 0,59         | 0,28          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 181,80        | 22,20         | 1,68         | 0,00        |
|                                   | <b>Итого завтрак:</b>                         |          | <b>587,50</b> | <b>22,65</b> | <b>5,54</b>  | <b>38,52</b>  | <b>0,42</b> | <b>53,40</b> | <b>0,16</b> | <b>909,85</b> | <b>371,20</b> | <b>58,90</b> | <b>2,67</b> |
|                                   | <b>Обед</b>                                   |          |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г № 576*           | Помидоры свежие                               | 1\70     | 12,00         | 0,55         | 0,10         | 1,90          | 0,03        | 0,20         | 0,00        | 7,00          | 13,00         | 10,00        | 0,45        |
| сб. Москва 2004г №124*            | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 1/250/10 | 175,00        | 2,68         | 6,00         | 10,62         | 0,08        | 3,00         | 0,20        | 42,44         | 100,07        | 20,00        | 0,76        |
| сб. Москва 2004г №461*            | Биточки говяжьи п\ф                           | 1\80     | 165,30        | 15,00        | 11,56        | 15,00         | 0,03        | 4,00         | 0,08        | 32,25         | 136,25        | 16,65        | 0,00        |
| сб. Москва 2004г №520*            | Картофельное пюре                             | 1/150    | 164,20        | 3,78         | 8,10         | 10,00         | 0,06        | 14,40        | 0,04        | 48,00         | 100,80        | 12,00        | 0,60        |
| сб. Москва 2004г №638*            | Компот из плодов или ягод сушеных             | 1/200    | 106,00        | 1,20         | 0,00         | 31,60         | 0,02        | 1,50         | 0,00        | 39,00         | 36,50         | 10,20        | 0,00        |
| Промышленное производство         | Вафли                                         | 1\30     | 70,00         | 0,50         | 1,20         | 16,28         | 0,07        | 0,00         | 0,00        | 1,20          | 49,90         | 4,20         | 0,00        |
| Промышленное производство         | Хлеб пшеничный 1 сорт/Хлеб ржаной             | 1\30     | 130,00        | 2,90         | 0,54         | 23,67         | 0,06        | 0,00         | 0,00        | 21,80         | 67,50         | 7,00         | 0,00        |
|                                   | <b>Итого обед:</b>                            |          | <b>822,50</b> | <b>26,61</b> | <b>27,50</b> | <b>109,07</b> | <b>0,35</b> | <b>23,10</b> | <b>0,31</b> | <b>191,69</b> | <b>504,02</b> | <b>80,05</b> | <b>1,81</b> |
|                                   | <b>Полдник</b>                                |          |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г №707*            | Сок фруктовый                                 | 1/200    | 130,00        | 0,25         | 0,00         | 6,50          | 0,04        | 8,00         | 0,00        | 36,00         | 26,00         | 8,00         | 0,60        |
| Промышленное производство         | Пряник глазированный                          | 1\50     | 205,00        | 9,67         | 12,00        | 9,20          | 0,03        | 0,12         | 0,02        | 8,75          | 13,73         | 7,33         | 0,00        |
|                                   | <b>Итого полдник:</b>                         |          | <b>335,00</b> | <b>9,92</b>  | <b>12,00</b> | <b>15,70</b>  | <b>0,07</b> | <b>8,12</b>  | <b>0,02</b> | <b>44,75</b>  | <b>39,73</b>  | <b>15,33</b> | <b>0,60</b> |
| * Сборник для школ Москва -2004г. |                                               |          |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| **Сборник для ДООУ 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          |
|                                   | <b>Завтрак</b>                               |            |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г №725*            | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным   | 1/200/5    | 167,80        | 4,40         | 17,80        | 7,94          | 0,00        | 0,03         | 0,06        | 91,25         | 159,63        | 29,30        | 0,79        |
| сб. Москва 2004г №6*              | Бутерброд с колбасой варено-копченой и сыром | 1/50/20/20 | 303,30        | 8,35         | 11,82        | 13,96         | 0,01        | 10,00        | 0,02        | 228,00        | 156,30        | 2,18         | 2,08        |
| Сб. Пермь 2001г №254**            | Напиток кофейный с молоком                   | 1/200      | 90,69         | 1,32         | 3,19         | 18,71         | 0,02        | 0,90         | 0,00        | 184,90        | 136,50        | 0,00         | 0,00        |
|                                   | Фрукты свежие в ассортименте                 | 1/140      | 25,30         | 1,50         | 0,00         | 25,00         | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 48,00         | 156,00        | 26,00        | 0,75        |
|                                   | <b>Итого завтрак:</b>                        |            | <b>587,09</b> | <b>15,57</b> | <b>32,81</b> | <b>65,61</b>  | <b>0,04</b> | <b>10,93</b> | <b>0,08</b> | <b>552,15</b> | <b>608,43</b> | <b>57,48</b> | <b>3,62</b> |
|                                   | <b>Обед</b>                                  |            |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г № 16*            | Салат из свежих огурцов                      | 1\60       | 39,00         | 0,07         | 2,33         | 3,83          | 0,00        | 0,40         | 0,00        | 1,60          | 15,00         | 6,50         | 0,33        |
| сб. Москва 2004г №132*            | Рассольник "Ленинградский" со сметаной       | 1/250/10   | 186,85        | 2,38         | 6,50         | 10,13         | 0,01        | 2,10         | 0,03        | 36,95         | 78,50         | 27,50        | 1,02        |
| Сб. Пермь 2001г №150**            | Голубцы ленивые п\ф                          | 1\80       | 220,00        | 10,40        | 5,87         | 15,00         | 0,06        | 1,21         | 0,08        | 11,75         | 175,50        | 9,25         | 0,00        |
| сб. Москва 2004г №518*            | Картофель отварной                           | 1/150      | 150,20        | 3,60         | 7,38         | 19,16         | 0,06        | 0,20         | 0,06        | 51,84         | 105,48        | 14,40        | 0,60        |
| сб. Москва 2004г №707*            | Сок фруктовый                                | 1/200      | 122,17        | 0,30         | 0,00         | 46,40         | 0,02        | 10,00        | 0,00        | 41,08         | 76,50         | 6,25         | 0,00        |
| Промышленное производство         | Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный 1 сорт            | 2\25       | 104,28        | 3,80         | 3,72         | 12,36         | 0,02        | 10,00        | 0,03        | 20,48         | 34,63         | 6,00         | 2,72        |
|                                   | <b>Итого обед:</b>                           |            | <b>822,50</b> | <b>20,55</b> | <b>25,80</b> | <b>106,88</b> | <b>0,17</b> | <b>23,91</b> | <b>0,20</b> | <b>163,70</b> | <b>485,61</b> | <b>69,90</b> | <b>4,67</b> |
|                                   | <b>Полдник</b>                               |            |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| Сб. Пермь 2001г №261**            | Чай с молоком                                | 1/200      | 120,60        | 2,40         | 5,20         | 2,34          | 0,05        | 1,59         | 0,04        | 149,33        | 110,13        | 18,00        | 0,37        |
| Сб.Пермь 2001г. № 267             | Блинчики с повидлом                          | 1\55       | 126,30        | 3,70         | 0,88         | 19,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 12,50         | 32,50         | 6,50         | 0,00        |
|                                   | Фрукты свежие в ассортименте                 | 1/190      | 188,10        | 0,80         | 0,00         | 25,00         | 0,06        | 29,00        | 0,06        | 32,00         | 67,20         | 18,00        | 0,00        |
|                                   | <b>Итого полдник:</b>                        |            | <b>435,00</b> | <b>6,90</b>  | <b>6,08</b>  | <b>46,34</b>  | <b>0,11</b> | <b>30,59</b> | <b>0,10</b> | <b>193,83</b> | <b>209,83</b> | <b>42,50</b> | <b>0,37</b> |
| * 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 Савельев

|                                   |                                |              |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
|-----------------------------------|--------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 9                                 | День: среда                    |              |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
|                                   | Неделя: вторая                 |              |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
|                                   |                                |              |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| <b>№ рецепта, сборник</b>         | <b>Наименование блюда</b>      | <b>выход</b> | <b>Ккал</b>   | <b>Б</b>     | <b>Ж</b>     | <b>У</b>      | <b>В1</b>   | <b>С</b>     | <b>А</b>    | <b>Са</b>     | <b>Р</b>      | <b>Mg</b>    | <b>Fe</b>   |
|                                   | <b>Завтрак</b>                 |              |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г №498*            | Котлеты куриные п\ф            | 1\80         | 120,50        | 2,11         | 0,31         | 4,25          | 0,01        | 0,63         | 0,08        | 11,75         | 75,50         | 9,25         | 0,00        |
| сб. Москва 2004г №512*            | Рис припущенный                | 1/200        | 128,37        | 3,60         | 13,14        | 15,32         | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 5,80          | 95,69         | 1,52         | 0,64        |
| сб. Москва 2004г №686*            | Чай с сахаром, с лимоном       | 1/200        | 45,10         | 0,30         | 0,00         | 10,10         | 0,00        | 0,46         | 0,00        | 10,85         | 48,24         | 0,00         | 0,80        |
| сб. Москва 2004г №96*             | Масло сливочное                | 1/10         | 159,00        | 3,15         | 8,20         | 0,10          | 0,00        | 0,00         | 0,06        | 1,00          | 102,00        | 7,50         | 0,00        |
| Промышленное производство         | Хлеб ржаной /Хлеб пшеничный 1с | 1/60         | 104,28        | 2,90         | 4,11         | 28,67         | 0,13        | 0,00         | 0,00        | 21,80         | 67,50         | 27,00        | 0,00        |
|                                   | Фрукты свежие в ассортименте   | 1/180        | 30,20         | 0,80         | 0,00         | 68,20         | 0,07        | 25,00        | 0,06        | 43,88         | 67,83         | 18,00        | 0,90        |
|                                   | <b>Итого завтрак:</b>          |              | <b>587,45</b> | <b>12,86</b> | <b>25,76</b> | <b>126,64</b> | <b>0,23</b> | <b>26,09</b> | <b>0,12</b> | <b>95,08</b>  | <b>456,76</b> | <b>63,27</b> | <b>2,34</b> |
|                                   | <b>Обед</b>                    |              |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г. № 50*           | Салат из свеклы с сыром        | 1\80         | 12,00         | 0,55         | 0,10         | 1,90          | 0,03        | 0,30         | 0,00        | 7,00          | 13,00         | 10,00        | 0,45        |
| сб. Москва 2004г №138*            | Суп картофельный с крупой      | 1/250/25     | 180,80        | 4,50         | 6,70         | 1,30          | 0,01        | 2,06         | 0,02        | 27,42         | 106,35        | 15,50        | 0,20        |
| сб. Москва 2004г №451*            | Котлета из говядины п\ф        | 1\80         | 110,00        | 7,00         | 10,74        | 1,00          | 0,04        | 0,00         | 0,04        | 0,38          | 106,00        | 10,00        | 0,88        |
| сб. Москва 2004г №534*            | Капуста тушеная                | 1/150        | 186,10        | 3,00         | 5,82         | 19,26         | 0,01        | 0,20         | 0,04        | 77,74         | 150,00        | 1,30         | 0,42        |
| сб. Москва 2004г №705*            | Напиток из плодов шиповника    | 1/200        | 94,00         | 0,40         | 0,00         | 22,20         | 0,02        | 0,64         | 0,00        | 40,65         | 36,50         | 4,00         | 0,83        |
| Промышленное производство         | Печенье "Овсяное"              | 1\50         | 104,00        | 1,20         | 4,20         | 11,40         | 0,02        | 0,40         | 0,00        | 10,05         | 30,00         | 4,50         | 0,00        |
| Промышленное производство         | Хлеб ржаной /Хлеб пшеничный 1с | 2\35         | 135,60        | 2,00         | 0,54         | 12,30         | 0,10        | 0,00         | 0,03        | 20,48         | 34,00         | 26,00        | 0,00        |
|                                   | <b>Итого обед:</b>             |              | <b>822,50</b> | <b>18,65</b> | <b>28,10</b> | <b>69,36</b>  | <b>0,23</b> | <b>3,60</b>  | <b>0,12</b> | <b>183,72</b> | <b>475,85</b> | <b>71,30</b> | <b>2,78</b> |
|                                   | <b>Полдник</b>                 |              |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г. № 697*          | Молоко кипяченое               | 1/200        | 105,00        | 3,30         | 5,00         | 9,40          | 0,04        | 6,70         | 0,04        | 248,00        | 184,00        | 15,00        | 0,20        |
| Промышленное производство         | Кекс с изюмом                  | 1/50         | 138,00        | 5,13         | 1,49         | 45,00         | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 11,88         | 40,63         | 7,50         | 0,75        |
|                                   | <b>Итого полдник:</b>          |              | <b>243,00</b> | <b>8,43</b>  | <b>6,49</b>  | <b>54,40</b>  | <b>0,05</b> | <b>6,70</b>  | <b>0,04</b> | <b>259,88</b> | <b>224,63</b> | <b>22,50</b> | <b>0,95</b> |
| * Сборник для школ Москва -2004г. |                                |              |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| ***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.   |                                |              |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |

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

подпись \_\_\_\_\_

ФИО \_\_\_\_\_



| 10                        | День: четверг                              |            |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
|---------------------------|--------------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|                           | Неделя: вторая                             |            |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
| № рецепта, сборник        | Наименование блюда                         | выход      | Ккал          | Б            | Ж            | У            | В1          | С            | А           | Са            | Р             | Mg           | Fe          |
|                           | <b>Завтрак</b>                             |            |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г №311*    | Каша рисовая молочная жидкая с маслом      | 1/200/5    | 226,00        | 7,43         | 6,54         | 11,20        | 0,08        | 0,83         | 0,00        | 331,25        | 170,60        | 13,20        | 0,63        |
| сб. Москва 2004г № 692*   | Напиток: Цикорий растворимый с молоком     | 1/200      | 99,69         | 2,79         | 3,19         | 5,20         | 0,02        | 19,00        | 0,00        | 84,90         | 156,50        | 7,50         | 0,00        |
| сб. Москва 2004г №3*      | Бутерброд с сыром с маслом сливочным       | 1/30/10/30 | 247,88        | 7,20         | 11,03        | 22,31        | 0,02        | 0,05         | 0,63        | 116,48        | 163,63        | 26,20        | 0,40        |
|                           | Фрукты свежие в ассортименте               | 1/180      | 129,94        | 0,40         | 0,00         | 24,80        | 0,04        | 10,00        | 0,00        | 27,88         | 133,60        | 9,00         | 0,90        |
|                           | <b>Итого завтрак:</b>                      |            | <b>703,51</b> | <b>17,82</b> | <b>20,76</b> | <b>63,51</b> | <b>0,16</b> | <b>29,88</b> | <b>0,63</b> | <b>560,51</b> | <b>624,33</b> | <b>55,90</b> | <b>1,93</b> |
|                           | <b>Обед</b>                                |            |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г №576*    | Огурец соленый                             | 1\80       | 11,00         | 0,70         | 0,10         | 1,90         | 0,00        | 7,00         | 0,00        | 17,00         | 30,00         | 14,00        | 0,10        |
| сб. Москва 2004г №139*    | Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы | 1/250/25   | 144,00        | 5,07         | 4,45         | 10,70        | 0,03        | 2,50         | 0,02        | 43,84         | 50,49         | 20,00        | 1,02        |
| сб. Москва 2004г №388*    | Рыбная котлета из красной рыбы п\ф         | 1\80       | 124,00        | 9,25         | 1,50         | 0,00         | 0,11        | 18,75        | 0,07        | 55,13         | 231,25        | 8,00         | 1,31        |
| сб. Москва 2004г №520*    | Картофельное пюре                          | 1/150      | 196,20        | 3,28         | 8,10         | 9,80         | 0,06        | 14,40        | 0,03        | 27,00         | 100,80        | 12,00        | 0,60        |
| сб. Москва 2004г №700*    | Напиток из св.замороженной ягод            | 1/200      | 182,00        | 0,30         | 0,00         | 10,50        | 0,00        | 0,10         | 0,00        | 4,56          | 0,00          | 0,00         | 0,70        |
| Промышленное производство | Печенье сахарное                           | 1\30       | 120,00        | 4,50         | 0,90         | 15,30        | 0,00        | 0,00         | 0,01        | 21,00         | 59,00         | 5,13         | 0,40        |
| Промышленное производство | Хлеб пшеничный 1 сорт/Хлеб ржаной          | 2\25       | 35,60         | 3,80         | 0,72         | 36,00        | 0,01        | 0,00         | 0,05        | 20,48         | 34,00         | 26,00        | 0,00        |
|                           | <b>Итого обед:</b>                         |            | <b>812,80</b> | <b>26,90</b> | <b>15,77</b> | <b>84,20</b> | <b>0,21</b> | <b>42,75</b> | <b>0,18</b> | <b>189,01</b> | <b>505,54</b> | <b>85,13</b> | <b>4,13</b> |
|                           | <b>Полдник</b>                             |            |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г № 685*   | Чай без сахара                             | 1/200      | 15,00         | 3,20         | 0,00         | 0,02         | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 272,00        | 180,00        | 0,00         | 0,45        |
| Промышленное производство | Вафли                                      | 1\50       | 148,00        | 2,20         | 2,80         | 11,20        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00        |
|                           | Фрукты свежие в ассортименте               | 1/100      | 138,28        | 0,40         | 0,00         | 19,00        | 0,03        | 25,00        | 0,00        | 16,00         | 33,60         | 9,00         | 1,50        |
|                           | <b>Итого полдник:</b>                      |            | <b>301,28</b> | <b>5,80</b>  | <b>2,80</b>  | <b>30,22</b> | <b>0,13</b> | <b>25,00</b> | <b>0,00</b> | <b>288,00</b> | <b>213,60</b> | <b>9,00</b>  | <b>1,95</b> |

\* 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 \_\_\_\_\_  
ФМО \_\_\_\_\_



| 11                                | День: Пятница                                 |          |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------|----------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|                                   | Неделя: вторая                                |          |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
| № рецепта, сборник                | Наименование блюда                            | выход    | Ккал          | Б            | Ж            | У            | В1          | С            | А           | Са            | Р             | Mg           | Fe          |
|                                   | <b>Завтрак</b>                                |          |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г №413*            | Сосиска молочная отварная                     | 1\50     | 145,30        | 2,10         | 1,56         | 5,56         | 0,00        | 4,00         | 0,08        | 31,00         | 236,25        | 10,00        | 1,13        |
| сб. Москва 2004г №516*            | Макароны отварные                             | 1/150    | 188,50        | 3,12         | 0,72         | 8,20         | 0,01        | 0,00         | 0,04        | 18,40         | 118,40        | 9,60         | 0,00        |
| Промышленное производство         | Батон                                         | 1/30     | 110,00        | 2,90         | 0,52         | 13,67        | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 21,80         | 67,50         | 27,00        | 0,00        |
| сб. Москва 2004г №97*             | Сыр порциями                                  | 1\30     | 32,80         | 12,25        | 0,90         | 0,01         | 0,01        | 0,14         | 0,05        | 195,00        | 37,00         | 0,20         | 0,40        |
| сб. Москва 2004г №693*            | Какао с молоком                               | 1/200    | 59,00         | 0,30         | 0,30         | 15,20        | 0,00        | 0,46         | 0,00        | 10,85         | 114,80        | 0,00         | 0,80        |
|                                   | Фрукты свежие в ассортименте                  | 1\120    | 35,22         | 0,70         | 0,10         | 1,90         | 0,02        | 7,00         | 0,00        | 17,00         | 30,00         | 14,00        | 0,00        |
|                                   | <b>Итого завтрак:</b>                         |          | <b>570,82</b> | <b>21,37</b> | <b>4,10</b>  | <b>44,54</b> | <b>0,05</b> | <b>11,60</b> | <b>0,16</b> | <b>294,05</b> | <b>603,95</b> | <b>60,80</b> | <b>2,33</b> |
|                                   | <b>Обед</b>                                   |          |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г №78*             | Икра свекольная                               | 1\60     | 203,77        | 1,90         | 10,12        | 6,27         | 0,03        | 7,75         | 0,00        | 7,00          | 13,00         | 0,00         | 0,45        |
| сб. Москва 2004г №124*            | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 1/250/10 | 164,60        | 12,00        | 18,20        | 13,60        | 0,05        | 12,00        | 0,20        | 66,89         | 171,50        | 20,00        | 0,12        |
| сб. Москва 2004г №719*            | Пельмени отварные с маслом сливочным п\ф      | 1/150/5  | 258,78        | 1,30         | 25,51        | 26,72        | 0,01        | 0,07         | 0,03        | 45,50         | 144,36        | 23,81        | 1,59        |
| сб. Москва 2004г №699*            | Напиток лимонный                              | 1/200    | 121,07        | 0,13         | 0,00         | 21,60        | 0,02        | 1,50         | 0,00        | 40,20         | 36,50         | 6,25         | 0,83        |
| Промышленное производство         | Хлеб пшеничный 1 сорт/Хлеб ржаной             | 2\20     | 104,28        | 2,90         | 0,52         | 25,67        | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 21,80         | 67,50         | 27,00        | 0,00        |
|                                   | <b>Итого обед:</b>                            |          | <b>852,50</b> | <b>18,23</b> | <b>54,35</b> | <b>93,85</b> | <b>0,13</b> | <b>21,32</b> | <b>0,23</b> | <b>181,39</b> | <b>432,86</b> | <b>77,06</b> | <b>2,99</b> |
|                                   | <b>Полдник</b>                                |          |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г № 707*           | Напиток кисломолочный в ассортименте          | 1/200    | 190,44        | 5,20         | 31,50        | 8,50         | 0,04        | 6,70         | 0,04        | 248,00        | 156,20        | 15,00        | 0,20        |
| Промышленное производство         | Булочка в ассортименте                        | 1\50     | 204,28        | 2,10         | 3,70         | 0,20         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 15,00         | 0,00         | 0,00        |
|                                   | Фрукты свежие в ассортименте                  | 1/100    | 138,28        | 0,40         | 0,00         | 38,00        | 0,03        | 29,00        | 0,10        | 16,00         | 33,60         | 9,00         | 1,50        |
|                                   | <b>Итого полдник:</b>                         |          | <b>533,00</b> | <b>7,70</b>  | <b>35,20</b> | <b>46,70</b> | <b>0,07</b> | <b>35,70</b> | <b>0,14</b> | <b>264,00</b> | <b>204,80</b> | <b>24,00</b> | <b>1,70</b> |
| * 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           | Ca            | P             | Mg            | Fe           |
|                                     | <b>Завтрак</b>                                      |             |               |              |              |               |             |              |             |               |               |               |              |
| сб. Москва 2004г №311*              | Каша пшениная вязкая молочная с маслом              | 1/150/5     | 248,22        | 19,53        | 24,17        | 47,90         | 0,03        | 14,00        | 0,17        | 152,92        | 156,00        | 10,31         | 0,42         |
| производство                        | Батон                                               | 1/30        | 50,28         | 2,30         | 1,45         | 1,00          | 0,00        | 0,00         | 0,05        | 0,00          | 90,50         | 7,00          | 0,00         |
| сб. Москва 2004г №685 *             | Чай с сахаром                                       | 1/200       | 71,40         | 1,19         | 0,00         | 19,20         | 0,02        | 0,10         | 0,00        | 5,25          | 68,84         | 1,40          | 0,80         |
|                                     | Фрукты свежие в ассортименте                        | 1/200       | 129,00        | 0,40         | 0,00         | 44,13         | 0,03        | 41,00        | 0,10        | 166,00        | 133,60        | 16,05         | 1,96         |
| сб. Москва 2004г №99*               | Колбаса варено-копченая порциями                    | 1/40        | 99,00         | 15,05        | 8,69         | 0,17          | 0,01        | 0,00         | 0,10        | 117,78        | 51,73         | 8,54          | 0,84         |
|                                     | <b>Итого завтрак</b>                                |             | <b>597,90</b> | <b>38,47</b> | <b>34,31</b> | <b>112,40</b> | <b>0,09</b> | <b>55,10</b> | <b>0,42</b> | <b>441,95</b> | <b>500,67</b> | <b>43,30</b>  | <b>4,02</b>  |
|                                     | <b>Обед</b>                                         |             |               |              |              |               |             |              |             |               |               |               |              |
| сб. Москва 2004г №576*              | Огурцы свежие неочищенные                           | 1/60        | 29,00         | 0,90         | 2,33         | 3,83          | 0,00        | 9,83         | 0,00        | 1,60          | 15,00         | 7,00          | 0,33         |
| сб. Москва 2004г №132*              | Рассольник ленинградский с мясом курицы со сметаной | 1/250/25/10 | 145,69        | 9,40         | 6,69         | 20,10         | 0,01        | 2,10         | 0,03        | 24,00         | 78,50         | 13,80         | 1,02         |
| сб. Москва 2004г №482*              | Купаты с печенью п/ф                                | 1/100       | 210,12        | 19,45        | 21,60        | 14,50         | 0,30        | 5,84         | 0,12        | 39,00         | 126,25        | 128,00        | 1,73         |
| сб. Москва 2004г №508*              | Каша гречневая рассыпчатая                          | 1/150       | 214,40        | 2,96         | 3,70         | 31,20         | 0,02        | 0,00         | 0,27        | 50,00         | 248,88        | 64,90         | 0,80         |
| Промышленное производство           | Хлеб пшеничный 1 сорт/Хлеб ржаной                   | 1/60        | 114,00        | 1,40         | 1,82         | 59,30         | 0,01        | 0,00         | 0,05        | 18,00         | 134,00        | 56,20         | 0,00         |
| Сб. Пермь 2001г №233**              | Кисель из концентрата плодово-ягодного              | 1/200       | 116,19        | 1,36         | 0,00         | 63,90         | 0,12        | 5,75         | 0,08        | 0,00          | 21,64         | 0,00          | 12,00        |
|                                     | <b>Итого обед:</b>                                  |             | <b>829,40</b> | <b>35,47</b> | <b>33,81</b> | <b>189,00</b> | <b>0,46</b> | <b>13,69</b> | <b>0,55</b> | <b>131,00</b> | <b>609,27</b> | <b>262,90</b> | <b>15,55</b> |
| Промышленное производство           | Печенье сахарное                                    | 1/50        | 248,00        | 5,29         | 13,35        | 140,70        | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 45,00         | 0,00          | 0,42         |
| сб. Москва 2004г №697*              | Молоко кипяченое                                    | 1/200       | 108,45        | 50,10        | 20,50        | 23,10         | 1,00        | 9,28         | 0,10        | 272,00        | 191,60        | 20,00         | 0,20         |
|                                     | <b>Итого полдник:</b>                               |             | <b>356,45</b> | <b>55,39</b> | <b>33,85</b> | <b>163,80</b> | <b>1,10</b> | <b>9,28</b>  | <b>0,10</b> | <b>272,00</b> | <b>236,60</b> | <b>20,00</b>  | <b>0,62</b>  |
| * Сборник для школ Москва -2004г.   |                                                     |             |               |              |              |               |             |              |             |               |               |               |              |
| **Сборник для ДОУ Москва-2007г.     |                                                     |             |               |              |              |               |             |              |             |               |               |               |              |
|                                     | Средние показатели завтраки                         |             | 587,50        | 19,25        | 19,75        | 83,75         | 0,25        | 18,13        | 0,19        | 460,75        | 519,05        | 64,92         | 3,24         |
|                                     | Средние показатели обеды                            |             | 822,50        | 26,95        | 27,65        | 117,25        | 0,47        | 14,57        | 0,29        | 199,09        | 567,59        | 103,73        | 4,90         |
|                                     | Средние показатели полдники                         |             | 353           | 11,55        | 11,85        | 50,25         | 0,19        | 12,31        | 0,04        | 165,16        | 150,86        | 18,85         | 0,86         |
|                                     |                                                     |             | Ккал          | Б            | Ж            | У             | В1          | С            | А           | Ca            | P             | 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        | 57,75        | 59,25        | 251,25        | 0,9         | 45,00        | 0,524       | 825,00        | 1237,50       | 187,50        | 9,00         |
|                                     |                                                     |             |               |              |              |               |             |              |             |               |               |               |              |
| Соотношение от калорийности, норма% |                                                     |             |               | 10 15        | 30-32        | 55-60         |             |              |             |               |               |               |              |
| Соотношение от калорийности, факт%  |                                                     |             |               | 13,11        | 30,26        | 57,02         |             |              |             |               |               |               |              |

Заместитель начальника отдела надзора за  
управлением воспитания и обучения Управления  
по потребностям по Иркутской области

Подпись \_\_\_\_\_  
МО \_\_\_\_\_