

Согласовано:

Руководитель управления

РОСПОТРЕБНАДЗОРА

По Иркутской области

Иркутск, ул. Переложкина, д. 2019 г.



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

Заместитель начальника отдела надзора за условиями воспитания и обучения. Управление Роспотребнадзора по Иркутской области подпись Пермь-2001г.
Ф.И.О. <i>Ваша подпись</i>

Примерное пищевое меню трехразового питания (завтрак, обед, полдник)
 для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
 Для пищеблоков готовящих организаций Возраст с 7-10 лет Осенне-зимний период

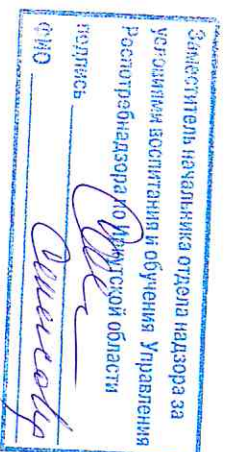
1 День: понедельник
 Неделя: первая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7-10 лет	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак												
сб.Москва 2004г. №311	Каша овсяная жидкая "Теркулес" 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*	Булочка 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	Кефир 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
	Итого завтрак:		538,02	20,20	27,30	78,57	0,94	1,90	0,08	506,78	529,37	86,74	5,08
	Обед												
сб.Пермь 2001г.№21	Салат из свежих овощей с соевыми соусами	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
	Итого обед:		796,77	18,03	20,32	106,45	0,76	8,16	0,08	142,38	717,51	83,22	3,99
	Полдник												
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
	Итого полдник:		335,00	16,61	8,49	24,40	0,03	6,70	0,04	259,88	224,63	22,50	0,95
* Сборник для школ Москва -2004г.													
**Сборник для ДЮУ Пермь-2001г.													

Заместитель начальника отдела надзора за
 реализацией воспитания и обучения Управление
 Ростотребнадзора по Иркутской области
 годный
 Симова
 СИМО

2/День: вторник														
Неделя: первая														
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак														
сб. Пермь 2001 г. №198**	Горошек зелёный консервированный	150	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	180	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 2001 г. №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	
Промышленное производство	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	
	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный 1с	180	135,60	6,60	1,44	22,20	0,02	0,00	0,05	20,48	34,00	26,00	0,00	
	Итого завтрак:		490,95	18,17	8,16	71,60	0,36	1,05	0,17	347,06	695,85	95,03	2,33	
	Обед													
сб. Пермь 2001г. № 15**	Салат из свежих овощей	160	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*	Соусика 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	Приник спазированный	150	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 I 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	
	Итого обед:		821,02	31,92	10,88	132,49	0,42	3,25	0,09	143,76	647,00	54,40	3,28	
	Полдник													
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	150	223,00	5,88	14,64	43,10	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого полдник:		353,00	6,13	14,64	49,60	0,23	8,00	0,00	36,00	26,00	8,00	0,60	
0,00														

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.




№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	3
														День: среда
	Неделя: первая													
сб. Москва 2004г. №725*	Завтрак 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
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	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	
		Итого завтрак:		554,70	9,83	17,20	39,64	0,07	0,14	0,07	408,70	221,83	29,45	3,17
	Обед													
сб. Москва 2004г. №22	Салат из свежих помидоров со салатным 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	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	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	25,30	116,20	0,05	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный I 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	
		Итого обед:		822,47	22,46	21,14	111,59	0,40	8,57	0,10	194,74	544,99	118,22	2,53
	Полдник													
сб. Пермь 2001г. №267	Виннички 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	12,00	110,13	0,00	0,00
	Итого полдник:		353,00	3,76	13,00	82,40	0,08	0,32	0,06	20,75	123,86	7,33	0,00	

* Сборник для школ Москва-2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Заместитель начальника отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управление
Ростотребнадзора по Пермской области
подпись _____
Ф.И.О. _____

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
4	День: четверг Неделя: первая												
	Завтрак												
сб. Пермь №85	Каша боржеская 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
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 №7*	Сыр поршьями	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
	Итого завтрак:		552,99	18,85	14,46	147,06	0,31	1,72	0,07	622,58	442,33	105,55	5,65
	Обед												
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*	Тфтели 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
Произшленное	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
Произшленное	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
	Итого обед:		822,50	39,70	47,66	171,11	2,02	1,53	1,15	313,48	908,30	192,75	13,15
	Подлик												
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
Произшленное	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
Производство	Итого подлик:		353,00	4,60	3,49	21,50	0,05	8,00	0,00	47,88	66,63	15,50	1,35
* Сборник для школ Москва -2004г.													
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.													

Заместитель начальника отдела надзора за
 условиями воспитания и обучения Управление
 Ростотребнадзора по Кировской области
 Подпись: 
 ФИО: 

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
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
	Итого завтрак:		691,37	15,10	27,26	154,61	0,15	14,31	0,23	347,24	524,05	80,65	3,25
	Обед												
Сб. Москва 2004г.№576*	Оурец 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 пшолов 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
	Итого обед:		822,50	42,07	27,77	100,52	0,29	4,12	0,28	361,41	662,21	68,35	1,51
	Полдник												
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
	Итого полдник:		335,00	6,49	5,68	36,30	0,27	9,28	0,03	272,00	180,00	20,00	0,62
* Сборник для школ Москва -2004г.													
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.													

Заместитель начальника отдела надзора за
исполнением воспитанья и обучения Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области

Подпись _____
Ф.И.О. *Свиридов*

		6 День: суббота																	
		Неделя: первая																	
№ рецепта, сборник	Наименование блюда Завтрак	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe						
сб. Москва 2004г. №333*	Макаронные запеченные 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 I 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						
	Итого завтрак:		587,64	20,10	19,36	62,26	0,16	11,43	0,05	443,11	649,86	41,98	2,48						
	Обед																		
сб. Москва 2004г. №576*	Орзец соленный	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 I с. Итого обед:	2/30	104,28	3,80	0,72	36,00	0,01	0,50	0,03	20,48	34,00	6,00	0,00						
	Полдник		822,50	22,8	18,7	132,5	0,1	20,8	0,3	192,9	317,9	81,5	2,4						
сб. Москва 2004г. №404*	Напиток кислomоложный 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						
	Итого полдник:		297,30	6,90	0,47	31,64	0,06	0,00	0,00	22,90	60,00	19,50	0,60						
* Сборник для школ Москва -2004г.																			
**Сборник для ДЮУ Пермь-2001г.																			

Экспертный надзор осуществлен за
установкой ассортимента и обучения Управляющей
Ресторанной службы по Иркутской области
Иркутск
И.И.И.И.И.

7		День: понедельник																	
		Неделя: вторая																	
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe						
	Завтрак																		
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						
	Итого завтрак:		587,50	22,65	5,54	38,52	0,42	53,40	0,16	909,85	371,20	58,90	2,67						
	Обед																		
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						
	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 №124*	Быточки 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	Вафлин	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						
	Итого обед:		822,50	26,61	27,50	109,07	0,35	23,10	0,31	191,69	504,02	80,05	1,81						
	Подлинник																		
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	Пирожник 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						
	Итого подлинник:		335,00	9,92	12,00	15,70	0,07	8,12	0,02	44,75	39,73	15,33	0,60						

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

Специально начальника отдела надзора за
 учебными заведениями и обучения Управления
 Роструданадзора по Иркутской области
 Подпись: *Свищев*
 Ф.И.О. Свищев

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
8	Девч. вторник Неделя: вторник												
	Завтрак												
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
	Итого завтрак:		587,09	15,57	32,81	65,61	0,04	10,93	0,08	552,15	608,43	57,48	3,62
	Обед												
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
	Итого обед:		822,50	20,55	25,80	106,88	0,17	23,91	0,20	163,70	485,61	69,90	4,67
	Полдник												
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	Ванилики 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
	Итого полдник:		435,00	6,90	6,08	46,34	0,11	30,59	0,10	193,83	209,83	42,50	0,37
* Сборник для школ Москва -2004г.													
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.													

Заместитель начальника отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Удмуртская
Республика по Ижевской области

подпись _____
ФИО _____

№ рецепта, сборник	Наименование блюда Завтрак	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
сб. Москва 2004г №311*	Каша рисовая молочная жидкая с маслом Напиток: Цикорий растворимый с молоком	1/200/5 1/200	226,00 99,69	7,43 2,79	6,54 3,19	11,20 5,20	0,08 0,02	0,83 19,00	0,00 0,00	331,25 84,90	170,60 156,50	13,20 7,50	0,63 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
	Итого завтрак:		703,51	17,82	20,76	63,51	0,16	29,88	0,63	560,51	624,33	55,90	1,93
	Обед												
сб. Москва 2004г №576*	Огулец соленный	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 пф	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 I 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
	Итого обед:		812,80	26,90	15,77	84,20	0,21	42,75	0,18	189,01	505,54	85,13	4,13
	Подник												
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
	Итого подник:		301,28	5,80	2,80	30,22	0,13	25,00	0,00	288,00	213,60	9,00	1,95

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

Заведующий автотранспортного отдела надзора за
условиями воспитания и обучения: Управление
госпограннадзора по Иркутской области
подпись _____
Ф.И.О. _____

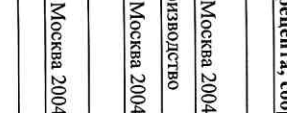
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
сб. Москва 2004г №413*	Сосиска молочная отварная	1/50	145,30	2,10	1,56	5,56	0,00	4,00	0,08	31,00	236,25	10,00	1,13
сб. Москва 2004г №516*	Макароньы отварные	1/150	188,50	3,12	0,72	8,20	0,01	0,00	0,04	18,40	118,40	9,60	0,00
Промышленное 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 порцямми	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
	Итого завтрак:		570,82	21,37	4,10	44,54	0,05	11,60	0,16	294,05	603,95	60,80	2,33
	Обед												
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*	Ши 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
	Итого обед:		852,50	18,23	54,35	93,85	0,13	21,32	0,23	181,39	432,86	77,06	2,99
	Подлинк												
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
	Итого подлинк:		533,00	7,70	35,20	46,70	0,07	35,70	0,14	264,00	204,80	24,00	1,70

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

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

подпись _____
 ФИО _____

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
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 порционными	1/40	99,00	15,05	8,69	0,17	0,01	0,00	0,10	117,78	51,73	8,54	0,84
	Итого завтрак		597,90	38,47	34,31	112,40	0,09	55,10	0,42	441,95	500,67	43,30	4,02
	Обед												
сб. Москва 2004г №576*	Огульки 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*	Расолющик ленинградский с мясом куринца 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 печенкой 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
Производство	Хлеб пшеничный I 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
	Итого обед:		829,40	35,47	33,81	189,00	0,46	13,69	0,55	131,00	609,27	262,90	15,55
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
	Итого полдник:		356,45	55,39	33,85	163,80	1,10	9,28	0,10	272,00	236,60	20,00	0,62
* 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
	Средние показатели завтраки норма		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
	<u>25% от рациона факт</u>		587,50	19,25	19,75	83,75							
	<u>25% от рациона факт</u>		587,50	19,25	19,75	83,75							
	Средние показатели обеды норма		822,50	26,95	27,65	117,25							
	<u>35% от рациона факт</u>		822,50	26,95	27,65	117,25							
	Средние показатели полдники норма		352,50	11,55	11,85	50,25							
	<u>15% от рациона факт</u>		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
	<u>75% от дневного рациона</u>		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%													
Соотношение от калорийности, факт%													
				13,11	30,26	57,02							

Заведующий кафедрой начальной школы №10
 Учитель начальной школы
 Подпись: 
 Подпись: 