Для расчетов! С 1 марта

Примерное цикличное меню трехразового питания (завтраки, обеды, полдники)

для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования

Для пищеблоков доготовочных организаций **Возраст с 7-10 лет** **Весенне-летний период**

1 **День:** понедельник

Неделя: первая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход с 7-10 лет	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
сб. Москва 2004г №719*	Пельмени отварые с маслом сливочным п\ф	1/150/5	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	1/50/10/10	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\25	130,00	9,26	2,12	15,00	0,01	0,00	0,00	11,88	40,63	7,50	0,00
	Фрукты свежие	1/100	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 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	1/30	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	2/25	104,00	0,72	0,69	22,20	0,01	0,00	0,05	10,40	126,00	25,00	0,00
	Фрукты свежие	1/100	28,30	0,80	0,00	25,00	0,06	0,90	#ДЕЛ/0!	32,00	167,20	18,00	4,00
	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. № 697*	Молоко кипяченое	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 ДОУ Пермь-2001г.

2	**День:** вторник												
	Неделя: первая												
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак												
сб. Пермь 2001г.№198**	Горошек зелёный консервированный	1\50	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. Пермь 2001г.№198**	Каша гречневая рассыпчатая с луком	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	1/100	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	2\25	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. Москва 2004г №78*	Икра свекольная или морковная	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\50	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\40	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	2\25	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	1\50	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.

3	**День:** среда												
	Неделя: первая												
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак												
сб. Москва 2004г№725*	Вареники с картофелем и маслом сливочным п/ф	1/160/5	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\50	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	1/100	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. Пермь 2001г.№ 8**	Салат из квашеной капусты с яблоком	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	2\25	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	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
	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.													

4	**День:** четверг												
	Неделя: первая												
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак												
Сб. Пермь №85	Каша боярская с маслом	1\150	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
Промышленное производство	Мармелад	1\50											
	Фрукты свежие	1/100	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*	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\50	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	2\50	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**
	Полдник												
сб. Москва 2004г№404*	Напиток кисломолочный	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
	Итого полдник:		**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.													

5	**День:** пятница												
	Неделя: первая												
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак												
Сб. Пермь №120	Запеканка рисовая с творогом с маслом сливочным	1/150/5	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 колбасой варено-копченой	1/50/20/20	252,40	8,95	12,64	36,11	0,01	10,00	0,11	128,36	143,00	33,70	1,15
	Фрукты свежие	1\100	150,25	0,80	0,00	68,20	0,06	0,20	0,04	2,00	107,83	18,00	0,40
	Итого затрак:		**691,37**	**15,10**	**27,26**	**154,61**	**0,15**	**14,31**	**0,23**	**347,24**	**524,05**	**80,65**	**3,25**
	Обед												
Сб. Пермь №20	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	1\100	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№137*	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250/25	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\40	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.	2\30	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 сдобная	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.													

6	**День:** суббота												
	Неделя: первая												
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак												
сб. Москва 2004г.№333*	Макароны запечённые с сыром	1/200	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	2\25	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
Промышленное производство	Кекс с изюмом	1\50											
	Фрукты свежие	1/100	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*	Огурец соленый	1\100	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
	Итого обед:		**822,50**	**22,8**	**18,7**	**132,5**	**0,1**	**20,8**	**0,3**	**192,9**	**317,9**	**81,5**	**2,4**
	Полдник												
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
	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 ДОУ Пермь-2001г.													

7	**День:** понедельник												
	Неделя: вторая												
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак												
Сб. Пермь 2001г №86**	Каша гречневая на молоке	1/200/5	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
Промышленное производство	Вафли	1\50	44,06	0,66	0,00	12,74	0,06	20,00	0,00	132,00	67,20	17,38	#ДЕЛ/0!
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
	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	44,06	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	12,74	#ДЕЛ/0!	######	#ДЕЛ/0!	132,00	67,20	17,38	0,00
	Итого завтрак:		**587,50**	**22,65**	**5,54**	**38,52**	**0,42**	**53,40**	**0,16**	**909,85**	**371,20**	**58,90**	**#ДЕЛ/0!**
	Обед												
Сб. Пермь 2001г №198**	Горошек консервированный	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\50	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	2\40	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**
	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
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
	Итого полдник:		**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 ДОУ Пермь-2001г.													

8	**День:** вторник												
	Неделя: вторая												
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак												
сб. Москва 2004г №725*	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	1/200/5	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	1/100	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. Пермь №11	Салат из вареной моркови с зеленым горошком	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 мясом курицы	1/250/25/10	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
Промышленное производство	Мармелад	1\20	122,17	0,30	#ДЕЛ/0!	46,40	#ДЕЛ/0!	10,00	#ДЕЛ/0!	41,08	76,50	6,25	0,00
	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	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
	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.													

9	**День:** среда												
	Неделя: вторая												
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**B1**	**C**	**A**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак												
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	2\25	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	1/100	30,20	0,80	0,00	68,20	0,07	25,00	0,06	43,88	67,83	18,00	0,90
	Печенье овсяное	1\40	104,28	2,90	4,11	28,67	0,13	######	#ДЕЛ/0!	21,80	67,50	27,00	0,00
	Итого завтрак:		**587,45**	**12,86**	**25,76**	**126,64**	**0,23**	**26,09**	**0,12**	**95,08**	**456,76**	**63,27**	**2,34**
	Обед												
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 с мясом курицы	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\40	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\30	135,60	2,00	0,54	12,30	0,10	0,00	0,03	20,48	34,00	26,00	0,00
	Итого обед:		**822,50**	**18,65**	**28,10**	**69,36**	**0,23**	**3,60**	**0,12**	**183,72**	**475,85**	**71,30**	**2,78**
	Полдник												
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
	Итого полдник:		**243,00**	**8,43**	**6,49**	**54,40**	**0,05**	**6,70**	**0,04**	**259,88**	**224,63**	**22,50**	**0,95**

* Сборник для школ Москва -2004г.

***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

10	**День:** четверг												
	Неделя: вторая												
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак												
сб. Москва 2004г №311*	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	1/200/5	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	1/60/10/20	247,88	7,20	11,03	22,31	0,02	0,05	0,63	116,48	163,63	26,20	0,40
	Фрукты свежие	1/100	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*	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\20	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
	Фрукты свежие	1/100											
	Итого обед:		**812,80**	**26,90**	**15,77**	**84,20**	**0,21**	**42,75**	**0,18**	**189,01**	**505,54**	**85,13**	**4,13**
	Полдник												
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 полдник:		**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.

11	**День:** Пятница												
	Неделя: вторая												
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак												
сб. Москва 2004г №413*	Сосиска молочная отварная	1\50	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\50	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\20	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	1\100	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 или морковная	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 отварые 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
	Кекс с изюмом	1\25	121,07	0,13	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#####	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	6,25	#ДЕЛ/0!
	Итого обед:		**852,50**	**18,23**	**54,35**	**93,85**	**0,13**	**21,32**	**0,23**	**181,39**	**432,86**	**77,06**	**2,99**
	Полдник												
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 полдник:		**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.

12	**День:** суббота												
	Неделя: вторая												
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак												
сб. Москва 2004г №311*	Каша пшенная вязкая молочная с маслом	1/150/5	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\70	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	1/100	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
	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. Пермь 2001г №178**	Кукуруза консервированная	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 №451*	Шницель из говядины п\ф	янв.80	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
	Итого обед:		**829,40**	**35,47**	**33,81**	**189,00**	**0,46**	**13,69**	**0,55**	**131,00**	**609,27**	**262,90**	**15,55**
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
	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**	**#ДЕЛ/0!**
	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**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Средние показатели завтраки норма		**587,50**	**19,25**	**19,75**	**83,75**							
	25% от рациона факт		***587,50***	***19,25***	***19,75***	***83,75***							
	Средние показатели обеды норма		**822,50**	**26,95**	**27,65**	**117,25**							
	35% от рациона факт		***822,50***	***26,95***	***27,65***	***117,25***							
	Средние показатели полдники норма		**352,50**	**11,55**	**11,85**	**50,25**							
	15% от рациона факт		***352,50***	***11,55***	***11,85***	***50,25***							
	Средние показатели за день		**1762,5**	**57,75**	**59,25**	**251,25**	**0.9**	**45,00**	**0,525**	**825,00**	**1237.5**	**187,50**	**9,00**
	75% от дневного рациона		***1762,5***	***57,75***	***59,25***	***251,25***	***0,9***	***45,00***	***0,524***	***825,00***	***1237,50***	***187,50***	***#ДЕЛ/0!***
Соотношение от калорийности, норма%				**10 15**	**30-32**	**55-60**							
Соотношение от калорийности, факт%				***13,11***	***30,26***	***57,02***							