

Согласовано:

Руководитель Управления

РОСПОТРЕБНАДЗОРА

По Иркутской области

Иркутск, А.Н.Терехолин



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

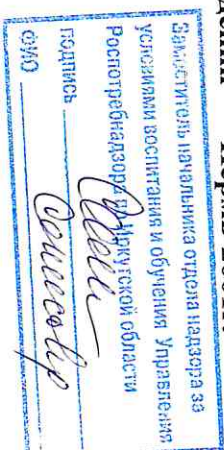
в возрасте от 11 до 18 лет

сезон осень-зима

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

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

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



**Примерное пищевое меню трехразового питания (завтрак, обед, полдник)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского Районного муниципального
Для пищеблоков готовящих организаций на осенне-зимний период с 11-18 лет**

**1 День: понедельник
Неделя: первая**

№ рецепта, сборник	Наименование блюда Завтрак	Выход с11-18 лет	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
сб. Москва 2004г. №311	Каша овсяная жидкая "Геркулес" молочная с маслом	1/200/10	250,66	4,90	5,44	15,65	0,06	0,55	0,05	331,25	135,00	32,44	0,50
сб. Москва 2004г. №3*	Булчерброд с сыром	1/50/30	171,00	7,80	5,90	20,87	0,11	0,05	0,11	120,80	178,30	28,80	0,90
сб. Москва 2004г. №686*	Чай с сахаром, с лимоном	1/200	60,00	0,30	0,00	10,10	0,00	0,46	0,05	15,82	18,24	0,00	0,80
Промышленное производство	Кекс с изюмом	1/50	160,50	3,49	10,00	0,01	0,00	0,00	0,00	40,63	17,50	0,75	0,75
	Фрукты свежие в ассортименте	1/230	66,60	0,80	0,80	48,25	0,06	10,00	0,05	116,00	67,20	18,00	4,00
	Итого завтрак:		708,76	17,29	22,14	94,88	0,23	11,06	0,26	624,50	416,24	79,99	6,95
	Обед												
сб. Пермь 2001г. №21	Салат из свежих овощей с соевыми огурами	1/100	25,33	0,70	0,10	1,90	0,02	6,00	0,05	17,00	30,00	14,00	0,50
сб. Москва 2004г. №124*	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	210,12	2,68	6,20	10,62	0,08	3,00	0,20	42,44	149,97	20,00	0,76
сб. Москва 2004г. №489*	Рагу из мяса птицы	1/100/180	300,02	12,17	8,10	18,50	0,02	15,70	0,03	56,54	266,30	15,22	0,44
сб. Пермь 2001г. №233**	Кисель из концентрата плодово-ягодный	1/200	116,19	1,36	0,00	29,02	0,10	15,75	0,08	14,00	21,64	0,00	0,00
Промышленное производство	Вафли	1/50	138,30	0,40	0,40	34,10	0,03	6,00	0,00	116,00	133,60	9,00	2,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 1с	2/35	99,00	0,72	0,69	30,22	0,01	0,00	0,00	10,40	26,00	25,00	1,87
	Итого обед:		888,96	18,03	15,49	124,36	0,26	46,45	0,36	256,38	627,51	83,22	5,57
	Полдник												
сб. Москва 2004г. №698*	Кисломолочный напиток	1/200	108,00	6,75	15,00	10,40	0,03	4,70	0,04	248,00	184,00	15,00	0,20
Промышленное производство	Булочка в ассортименте	1/50	150,50	3,49	13,50	0,01	0,00	0,00	0,00	40,63	7,50	0,75	0,45
	Итого полдник:		258,50	10,24	28,50	10,41	0,03	4,70	0,04	288,63	191,50	15,75	0,65

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


Секретарь начальника отдела надзора по
условиям воспитания и обучения Ульяновская
Республиканского по Ило
подпись
Ф.И.О. *Савицкий*

4 День: четверг																			
	Неделя: первая																		
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe						
	Завтрак																		
Сб. Пермь №85	Каша овсяная с маслом	1/200	167,05	4,20	17,20	20,00	0,05	0,35	0,04	305,00	121,70	51,25	0,50						
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/40	103,60	3,20	0,54	20,76	0,08	0,00	0,01	63,80	69,30	28,60	0,34						
Сб. Москва 2004г.№97*	Сыр порезанный	1/40	130,80	7,49	1,60	0,01	0,01	0,05	0,06	95,00	14,50	0,95	0,40						
Сб. Москва 2004г.№692*	Кофейный напиток	1/200	110,69	1,32	3,19	19,71	0,02	0,55	0,04	184,90	136,50	0,00	0,00						
	Фрукты свежие в ассортименте	1/210	131,50	0,80	0,80	50,30	0,06	7,00	0,04	116,63	67,20	18,00	4,50						
	Итого завтрак:		643,64	17,01	23,33	110,78	0,22	7,95	0,19	765,33	409,20	98,80	5,74						
	Обед																		
Сб. Пермь №11	Салат из вареной моркови с зеленым горошком	1/100	123,77	1,90	7,12	6,27	0,03	6,45	0,06	7,00	13,00	10,00	0,45						
Сб. Москва 2004г.№140*	Суп картофельный с вермишелью	1/250	190,85	42,50	12,23	120,55	1,10	5,50	0,04	139,60	531,75	100,00	6,95						
Сб. Москва 2004г.№462*	Тефтели из говядины П/Ф	1/100	250,90	7,40	33,20	12,49	0,10	2,55	0,04	22,00	112,35	17,85	0,63						
Сб. Москва 2004г.№508*	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	169,20	3,00	5,82	2,26	0,52	15,35	0,04	117,84	150,00	20,90	0,42						
Сб. Москва 2004г. №700*	Напиток из св. замороженной ягоды	1/250	182,00	0,30	0,00	20,60	0,00	0,10	0,04	14,56	14,30	0,00	0,70						
Промышленное производство	Мармелад	1/70	38,30	0,40	0,40	34,10	0,03	10,00	0,09	16,00	138,10	9,00	2,00						
Промышленное производство	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 1с	2/50	135,60	3,80	0,72	36,00	0,01	0,00	0,50	20,48	38,00	26,00	2,72						
	Итого обед:		1090,62	59,30	59,49	232,26	1,79	39,95	0,80	337,48	997,50	183,75	13,87						
	Полдник																		
Сб. Москва 2004г.№404*	Напиток кислomолоочный в ассортименте	1/200	130,00	0,30	0,20	7,50	0,03	6,00	0,05	72,00	126,00	8,00	0,45						
Промышленное производство	Кекс с изюмом	1/50	150,50	4,49	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	40,63	17,50	0,75	0,75						
	Итого полдник:		280,50	4,79	13,20	7,51	0,03	6,00	0,05	112,63	143,50	8,75	1,20						
* Сборник для школ Москва -2004г.																			
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.																			

Заместитель начальника отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управления
Ростотребнадзора по Кировской области
подпись _____
ФИО _____

5		День: пятница													
		Неделя: первая													
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
														Завтрак	
сб. Москва 2004г. №120**	Запеканка рисовая с творогом со маслом сливочным	1/200/5	260,15	11,51	19,59	11,30	0,06	1,32	0,05	406,03	264,98	28,95	1,06		
сб. Москва 2004г. №686*	Чай с сахаром, с лимоном	1/200	120,00	0,30	0,00	10,11	0,00	0,32	0,03	50,85	24,74	0,00	0,68		
сб. Москва 2004г. №3*	Бульбурд с сыром и маслом сливочным	1/50/10/30	189,80	6,20	6,94	26,22	0,09	0,05	0,08	116,48	143,00	26,95	2,65		
	Фрукты свежие в ассортименте	1/230	138,80	0,40	0,40	34,10	0,03	10,00	0,09	116,63	33,10	9,00	2,00		
	Итого завтрак:		708,75	18,41	26,93	81,73	0,18	11,69	0,25	689,99	465,82	64,90	6,39		
	Обед														
сб. Москва 2004г. №53*	Салат картофельный с яблоками	1/100	60,20	0,07	2,33	4,52	0,00	1,18	0,04	1,60	25,00	6,50	0,23		
сб. Москва 2004г. №135*	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	103,50	10,43	3,32	14,52	0,07	2,43	0,02	49,83	198,30	20,00	0,05		
сб. Москва 2004г. №461*	Пшеница из говядины П/Ф	1/100	290,30	36,45	21,75	6,45	0,40	4,59	0,02	180,90	164,13	25,50	2,50		
сб. Москва 2004г. №519*	Картофель в молоке	1/200	264,60	6,12	6,10	56,38	0,01	0,00	0,05	68,40	218,40	9,60	0,00		
сб. Москва 2004г. №705*	Напиток из плодов шиповника	1/200	94,00	0,40	0,00	23,60	0,02	1,00	0,05	40,20	36,50	4,00	0,53		
Промышленное производство	Зефир ванильный	1/25	135,60	1,60	0,27	36,00	0,06	0,00	0,00	20,48	34,00	26,00	1,72		
Промышленное производство	Хлеб ржаной /Хлеб пшеничный 1с.	2/25	38,30	0,40	0,40	36,27	0,03	20,00	0,09	116,00	33,60	9,00	2,00		
	Итого обед:		986,50	55,07	33,77	177,74	0,56	29,20	0,27	361,41	676,33	91,60	7,03		
	Полдник														
сб. Москва 2004г. №697*	Молоко кипяченое	1/200	134,00	3,20	2,50	19,00	0,10	6,28	0,03	272,00	180,00	20,00	0,10		
Промышленное производство	Булочка в ассортименте	1/50	234,36	6,29	10,18	18,30	0,12	0,00	0,00	0,00	13,20	0,00	0,42		
	Итого полдник:		368,36	9,49	12,68	37,30	0,22	6,28	0,03	272,00	193,20	20,00	0,52		
* Сборник для школ Москва -2004г.															
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.															

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

подпись 


ФИО Щегелев О.И.

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*	Макаронны запечённые с сыром	1/230	138,00	8,30	19,20	4,30	0,05	0,17	0,08	150,41	180,34	14,01	0,90							
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1/60	164,50	3,20	0,54	20,75	0,16	0,00	0,00	23,80	69,30	28,60	0,45							
Сб. Пермь 2001г.№198**	Кускуруза консервированная	1/50	74,17	3,00	2,84	1,90	0,10	10,00	0,06	56,63	21,10	17,40	0,70							
сб. Москва 2004г.№ 692*	Напиток: Пикорий растворимый с молоком	1/200	118,69	2,79	3,19	6,21	0,02	0,90	0,07	184,90	136,50	0,00	0,00							
	Фрукты свежие в ассортименте	1/200	138,30	2,85	0,95	24,10	0,05	20,00	0,09	155,20	153,20	79,80	2,55							
	Итого завтрак:		633,66	20,14	26,72	57,26	0,38	31,07	0,30	570,94	560,44	139,81	4,60							
	Обед																			
сб. Москва 2004г.№576*	Орлец соленый	1/100	22,17	0,70	0,10	3,06	0,02	10,00	0,05	17,00	30,00	14,00	0,35							
сб. Москва 2004г.№110*	Борщи с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	170,45	3,81	6,60	33,62	0,02	2,30	0,07	59,05	197,93	20,00	0,36							
сб. Москва 2004г.№492*	Плов из куриных грудок	1/100/180	315,20	13,88	15,30	36,60	0,06	7,95	0,04	56,12	219,50	15,22	0,54							
сб. Москва 2004г.№639*	Компот из смеси сухофруктов	1/200	124,00	0,60	0,00	31,40	0,05	12,30	0,09	40,20	36,50	26,25	0,83							
Промышленное производство	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 1с	2/50	135,60	3,80	0,72	36,00	0,01	0,00	0,00	20,48	34,00	26,00	2,72							
	Итого обед:		767,42	22,8	22,7	140,7	0,2	32,6	0,3	192,9	517,9	101,5	4,8							
	Поддник																			
сб. Москва 2004г.№404*	Напиток кисломолочный в ассортименте	1/200	68,50	1,62	0,27	22,34	0,00	0,00	0,03	10,40	34,00	13,00	0,33							
Промышленное производство	Печенье "Овсяное"	1/50	280,90	6,30	0,15	45,30	0,06	0,00	0,03	12,50	26,00	6,50	0,37							
	Итого поддник:		349,40	7,92	0,42	67,64	0,06	0,00	0,06	22,90	60,00	19,50	0,70							
* Сборник для школ Москва -2004г.																				
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.																				

Заместитель начальника отдела надзора за
условиями воспитания и обучения. Управление
Республиканского центра по Иркутской области

подпись _____
ФИО **Самойлов**

7 День: понедельник															
№ рецепта, сборник	Наименование блюда Завтрак	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
Сб. Пермь 2001г-№86**	Каша гречневая на молоке	1/200/5	230,10	14,54	11,67	20,48	0,15	0,56	0,10	312,05	136,90	38,94	0,47		
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1/70	104,00	3,20	0,54	40,64	0,20	0,00	0,00	20,80	189,20	26,00	0,44		
Сб. Москва 2004г-№ 693 *	Какао с молоком	1/200	191,51	3,50	4,00	15,21	0,05	5,02	0,08	234,00	114,80	10,90	0,66		
	Фрукты свежие в ассортименте	1/250	198,80	3,66	0,00	12,50	0,04	20,00	0,16	162,63	68,14	18,75	0,65		
Сб. Москва 2004г-№ 99 *	Колбаса варено-копченая	1/30	150,60	8,69	19,24	1,16	0,00	0,00	0,06	119,08	20,82	12,00	1,00		
	Итого завтрак:		875,01	33,59	35,45	89,99	0,44	25,58	0,40	848,56	529,86	106,59	3,22		
	Обед														
Сб. Москва 2004г-№ 576*	Помидоры свежие	1/100	24,10	0,55	0,10	2,80	0,03	12,50	0,05	7,00	13,00	42,00	0,25		
Сб. Москва 2004г-№124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	200,25	2,68	7,20	18,30	0,07	3,00	0,06	30,44	49,97	71,49	0,76		
Сб. Москва 2004г-№461*	Выпечка говяжья ПФ	1/100	200,00	14,20	11,06	1,15	0,03	4,00	0,06	32,25	180,10	17,85	1,14		
Сб. Москва 2004г-№520*	Картофельное пюре	1/180	200,45	3,78	15,33	13,50	0,06	14,40	0,09	48,00	100,80	12,00	0,33		
Сб. Москва 2004г-№638*	Компот из плодов или ягод сушеных	1/200	126,00	1,20	0,00	29,60	0,02	1,50	0,04	40,20	136,50	13,20	0,57		
Промышленное производство	Вафли	1/40	120,27	1,30	0,50	14,00	0,00	0,00	0,00	12,00	56,15	11,01	0,14		
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с /Хлеб ржаной	2/25	110,00	2,90	0,54	23,67	0,13	0,00	0,03	21,80	67,50	27,00	0,67		
	Итого обед:		981,07	26,61	34,73	103,02	0,34	35,40	0,33	191,69	604,02	194,55	3,86		
	Подник														
Сб. Москва 2004г-№707*	Сок фруктовый	1/200	130,00	0,25	0,20	16,50	0,03	8,00	0,05	36,00	26,00	8,00	0,35		
Промышленное производство	Пряник глазированный	1/50	200,10	9,90	5,11	39,20	0,03	0,12	0,02	8,75	113,72	7,33	1,33		
	Итого подник:		330,10	10,15	5,31	55,70	0,06	8,12	0,07	44,75	139,72	15,33	1,68		
* Сборник для школ Москва -2004г.															
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.															

Зависимость начальника отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управление
Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись: 
ФИО: Семьякова

8 День: вторник																					
	Неделя: вторая																				
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe								
	Завтрак																				
сб. Москва 2004г. №725*	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	1/200/5	250,82	15,60	4,35	23,89	0,04	1,53	0,02	91,25	130,50	13,30	0,44								
сб. Москва 2004г. №6*	Вутерфорд с колбасой варено-копченой с сыром	1/70/30/30	155,00	10,00	5,76	1,70	0,12	0,00	0,04	71,80	80,82	28,00	1,46								
сб. Пермь 2001г. № 253**	Напиток кофейный с молоком	1/200	119,27	1,32	2,19	19,71	0,02	0,90	0,04	184,90	136,50	0,00	0,00								
	Фрукты свежие в ассортименте	1/140	121,00	1,60	2,10	20,13	0,01	1,60	0,01	0,00	29,13	16,00	0,21								
	Итого завтрак:		646,09	28,52	14,40	65,43	0,19	4,03	0,11	347,95	376,95	57,30	2,11								
	Обед																				
сб. Москва 2004г. № 16*	Салат из свежих овощей	1/100	55,00	0,07	2,33	3,83	0,00	4,83	0,05	1,60	25,00	6,50	0,20								
сб. Москва 2004г. №132*	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/250/10	156,85	2,38	6,50	20,10	0,11	2,10	0,02	25,95	78,50	20,00	1,02								
сб. Пермь 2001г. №150**	Голубцы ленивые п/ф	1/100	220,45	10,63	10,38	15,00	0,63	1,21	0,06	17,75	75,50	9,25	0,46								
сб. Москва 2004г. №518*	Картофель отварной	1/200	195,20	3,60	7,38	29,16	0,06	18,00	0,05	51,84	105,48	14,40	0,30								
сб. Москва 2004г. №707*	Сок фруктовый	1/200	124,00	0,30	0,00	31,40	0,09	1,00	0,05	40,20	136,50	26,25	0,57								
Промышленное производство	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный/с	2/20	135,60	3,80	0,72	36,00	0,01	0,00	0,00	20,48	134,00	26,00	1,72								
	Итого обед:		887,10	20,77	27,31	135,49	0,90	27,15	0,23	157,82	554,98	102,40	4,27								
	Подник																				
сб. Пермь 2001г. №261**	Чай с молоком	1/200	29,80	22,40	2,00	2,34	0,05	1,59	0,02	149,33	110,13	18,00	0,37								
сб. Пермь 2001г. № 267	Блинчики с повидлом	1/55	188,54	8,70	0,55	25,03	0,00	0,00	0,02	12,50	32,50	6,50	0,00								
	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	187,70	0,85	0,95	134,10	0,08	20,00	0,05	155,20	152,20	79,80	2,00								
	Итого подник:		406,04	31,95	3,50	161,47	0,13	21,59	0,09	317,03	294,83	104,30	2,37								
* Сборник для школ Москва -2004г.																					
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.																					

Заявитель неchalынка отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управление
Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись _____
ФИО _____

		9) День: среда											
		Неделя: вторник											
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак												
сб. Москва 2004г.№498*	Котлеты куриные п/ф	1/100	140,33	5,20	0,40	4,25	0,09	0,63	0,05	11,75	75,50	9,25	0,33
сб. Москва 2004г.№512*	Рис припущенный	1/180	166,33	3,60	3,56	65,35	0,02	0,00	0,04	15,80	195,69	31,52	0,45
сб. Москва 2004г.№686*	Чай с сахаром, с лимоном	1/200	60,00	0,30	0,00	10,10	0,00	0,46	0,02	10,85	18,24	0,00	1,10
сб. Москва 2004г.№3*	Масло сливочное	1/10	66,00	0,00	5,25	0,10	0,00	0,00	0,05	1,00	102,00	0,00	0,00
Промышленное	Хлеб пшеничный 1с /хлеб ржаной	2/50	130,00	2,90	6,71	26,67	0,08	0,00	0,01	9,25	67,50	28,00	0,67
Промышленное	Фрукты свежие в ассортименте	1/250	169,60	8,95	0,00	35,26	0,07	10,00	0,04	124,28	66,52	79,80	2,00
	Итого завтрак:		732,26	20,95	15,92	141,73	0,26	11,09	0,21	172,93	525,45	148,57	4,55
	Обед												
Сб. Пермь 2001г. №50**	Салат из свежых с сыром	1/100	35,00	0,55	0,10	1,90	0,03	12,50	0,04	7,00	13,00	10,00	0,45
сб. Москва 2004г.№138*	Суп картофельный с крутой	1/250/25	180,80	8,50	6,70	21,00	0,32	2,10	0,03	27,92	106,35	20,00	1,00
сб. Москва 2004г.№451*	Котлета из говядины П/Ф	1/100	320,25	7,00	15,91	1,00	0,04	0,00	0,04	1,38	236,00	10,00	0,66
сб. Москва 2004г.№534*	Капуста тушеная	1/180	198,20	3,00	6,82	19,26	0,52	20,34	0,05	117,84	150,00	21,30	0,42
сб. Москва 2004г.№705*	Напиток из шолов пшопника	1/200	94,00	0,40	0,00	23,60	0,02	1,00	0,04	40,20	36,50	4,00	0,44
Промышленное	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 1с	2/40	114,20	3,20	0,54	36,00	0,16	0,00	0,00	20,48	34,00	26,00	1,50
Промышленное	Печенье Овсяное	1/60	160,50	6,50	25,00	0,01	0,00	0,00	0,00	40,63	7,50	0,75	0,50
Промышленное	Итого обед:		1102,95	22,65	30,07	102,76	1,09	35,94	0,20	214,82	575,85	91,30	4,97
	Полдник												
сб. Москва 2004г. № 697*	Молоко кипяченое	1/200	238,00	16,35	15,00	9,40	0,04	6,70	0,04	248,00	184,00	16,00	0,20
Промышленное	Кекс с изюмом	1/50	250,60	3,49	9,06	10,05	0,00	0,00	0,00	40,63	7,50	0,75	0,75
Промышленное	Итого полдник:		488,60	19,84	24,06	19,45	0,04	6,70	0,04	288,63	191,50	16,75	0,95
* 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 _____

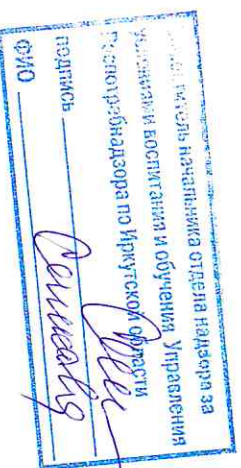
10		День: четверг		Неделя: вторая															
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Завтрак		Обед			
сб. Москва 2004г.№311*	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	1/200/5	165,10	3,10	4,30	15,20	0,08	0,83	0,05	331,25	177,60	13,20	0,63						
сб. Москва 2004г.№692*	Напиток: Пикорий растворимый с молоком	1/200	121,00	2,79	3,19	5,20	0,02	0,90	0,04	184,90	136,50	0,75	0,00						
сб. Москва 2004г.№3*	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	1/60/10/30	217,40	8,60	14,84	36,11	0,08	0,05	0,00	116,48	326,50	26,20	1,90						
	Фрукты свежие в ассортименте	1/230	198,80	6,01	16,19	19,71	0,02	10,00	0,01	193,14	136,50	0,00	1,73						
	Итого завтрак:		702,30	20,50	38,52	76,22	0,20	11,78	0,10	825,77	777,10	40,15	4,26						
	Обед																		
сб. Москва 2004г.№576*	Огурец соленый	1/100	23,00	0,70	0,10	1,90	0,02	7,00	0,05	17,00	30,00	14,00	0,50						
сб. Москва 2004г.№139*	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы	1/250/25	230,37	5,07	5,35	12,90	0,46	2,50	0,08	43,84	109,42	20,00	1,02						
сб. Москва 2004г.№388*	Рыбная котлета из красной рыбы п/ф	1/100	170,20	23,25	1,50	0,00	0,11	8,75	0,04	55,13	231,25	13,13	1,31						
сб. Москва 2004г.№520*	Картофельное пюре	1/180	120,30	3,78	8,10	16,28	0,06	14,40	0,03	48,00	100,80	12,00	0,60						
сб. Москва 2004г.№700*	Напиток из св. замороженной ягод	1/200	182,00	0,30	0,00	20,60	0,00	0,10	0,09	11,00	0,00	0,00	0,70						
Промышленное производство	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный1с	2/50	135,60	3,80	0,72	36,00	0,05	0,00	0,02	20,48	34,00	26,00	1,10						
Промышленное производство	Печенье сахарное	1/80	38,30	0,60	0,00	20,60	0,04	10,00	0,04	272,00	0,00	15,00	1,10						
	Итого обед:		861,47	36,90	15,77	87,68	0,70	32,75	0,35	195,45	505,47	85,13	6,33						
	Подлинник																		
сб. Москва 2004г.№685*	Чай без сахара	1/200	134,00	3,20	2,50	0,02	0,10	0,00	0,00	12,00	180,00	0,00	0,45						
Промышленное производство	Вафли	1/50	235,60	5,60	3,83	45,70	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	238,30	0,40	0,40	11,80	0,03	10,00	0,05	16,00	33,60	18,00	0,55						
	Итого подлинник:		607,90	9,20	6,73	57,52	0,15	10,00	0,05	28,00	213,60	18,00	1,00						

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

Заместитель начальника отдела надзора за
 условиями воспитания и обучения Управление
 Роспотребнадзора по Кировской области
 подпись _____
 ФИО _____

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	II
														День: Пятница
	Неделя: вторая													
	Завтрак													
сб. Москва 2004г №413*	Союска молочная отварная	1\50	240,20	8,50	6,30	15,56	0,15	4,00	0,05	32,25	236,25	10,00	1,13	
сб. Москва 2004г №516*	Макаронны отварные	1\180	150,50	5,12	0,72	48,20	0,04	0,00	0,04	8,00	218,40	9,60	0,00	
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\40	104,00	2,90	0,52	23,67	0,13	0,00	0,02	21,80	67,50	27,00	0,67	
сб. Москва 2004г №97*	Сыр порцирами	1\20	30,80	3,60	0,90	0,01	0,08	0,14	0,06	95,00	17,00	0,80	0,40	
сб. Москва 2004г №693*	Какао с молоком	1\200	60,00	0,30	0,00	15,20	0,09	0,46	0,03	10,85	114,80	0,00	0,80	
	Фрукты свежие в ассортименте	1\230	50,00	0,70	0,10	1,90	0,02	7,00	0,05	16,00	30,00	14,00	0,33	
	Итого завтрак:		585,50	20,42	8,44	102,64	0,49	4,60	0,20	167,90	653,95	47,40	3,00	
	Обед													
сб. Москва 2004г №78*	Икра свекольная	1\100	130,77	1,00	10,12	16,27	0,03	7,75	0,09	7,00	43,00	23,00	0,45	
сб. Москва 2004г №124*	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\250\10	290,60	2,00	6,27	13,60	0,09	2,00	0,06	66,89	71,50	20,00	0,12	
сб. Москва 2004г №719*	Пельмени отварные с маслом сливочным	1\200\5	350,68	22,40	28,51	26,72	0,09	0,07	0,04	45,50	244,68	23,81	1,59	
сб. Москва 2004г №699*	Напиток лимонный	1\200	126,00	0,13	0,00	11,61	0,02	1,50	0,01	40,20	36,50	26,25	0,83	
	Хлеб пшеничный 1с /хлеб ржаной	2\20	190,50	2,90	0,52	23,66	0,13	0,00	0,00	21,80	87,50	27,00	0,67	
	Итого обед:		1088,55	28,43	45,42	91,86	0,36	11,32	0,20	181,39	483,18	120,06	3,66	
	Подлик													
сб. Москва 2004г №707*	Напиток кисломоломочный в ассортименте	1\200	138,00	16,70	12,50	8,50	0,04	6,70	0,04	248,00	156,20	15,00	0,20	
Промышленное производство	Булочка в ассортименте	1\50	230,60	2,38	3,88	11,90	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Фрукты свежие в ассортименте	1\100	203,30	0,40	0,40	16,90	0,03	16,00	0,06	16,00	33,60	9,00	1,50	
	Итого подлик:		571,90	19,48	16,78	37,30	0,10	22,70	0,10	264,00	189,80	24,00	1,70	

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



12 День: суббота																					
	Неделя: вторник																				
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe								
	Завтрак																				
сб. Москва 2004г. №311*	Каша пшенная вязкая молочная с маслом	1/200/5	211,20	6,63	11,30	32,50	0,64	0,00	0,02	142,92	256,00	19,56	0,28								
Промышленное	Батон	1/50	105,30	9,35	3,06	17,20	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00								
Промышленное	Чай с сахаром	1/200	98,60	0,70	0,37	11,00	0,00	0,10	0,07	5,25	93,74	4,40	0,80								
сб. Москва 2004г. №685 *	Фрукты свежие в ассортименте	1/200	197,30	7,50	0,00	57,60	0,07	15,21	0,01	146,35	63,60	18,25	12,55								
сб. Москва 2004г. №99 *	Колбаса варено-копченая	1/40	112,20	8,60	10,60	1,16	0,00	0,14	0,01	20,30	73,92	8,00	1,15								
	Итого завтрак		724,60	32,78	25,33	119,46	0,71	15,45	0,12	314,82	487,26	50,21	14,78								
	Обед																				
сб. Москва 2004г. №576*	Огурцы свежие неочищенные	1/100	65,10	0,07	2,33	3,70	0,00	9,83	0,01	1,60	50,00	6,50	0,33								
сб. Москва 2004г. №132*	Расоляник ленинградский с мясом курицы со сметаной	1/250/25/10	129,25	3,90	6,50	12,80	0,11	5,20	0,04	25,95	178,00	15,20	0,85								
сб. Москва 2004г. №508*	Купаты с печенью тлф	1/100	158,30	18,90	25,96	6,00	0,07	5,60	0,02	130,38	126,10	12,10	0,99								
Промышленное	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	103,90	7,80	7,10	37,50	0,04	0,00	0,04	20,69	248,87	22,80	1,10								
Промышленное	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный 1с	2/50	136,90	3,80	0,72	47,00	0,04	0,00	0,03	38,00	134,00	25,30	2,60								
сб. Пермь 2001г. №233**	Кисель из концентрата плодово-ягодного	1/200	119,10	1,36	0,00	28,00	0,12	9,50	0,01	1,90	71,40	13,00	0,00								
	Итого обед:		712,55	35,83	40,28	131,30	0,38	20,30	0,15	216,92	758,37	88,40	5,54								
Промышленное	Печенье сахарное	1/50	238,80	9,55	6,17	83,35	0,17	0,00	0,03	0,00	96,00	0,00	0,32								
сб. Москва 2004г. №697*	Молоко кипяченое	1/200	240,80	13,50	13,70	29,70	0,30	9,40	0,00	270,10	170,01	36,85	0,10								
	Итого полдник:		479,60	23,05	19,87	113,05	0,47	9,40	0,03	270,10	266,01	36,85	0,42								

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДООУ Москва-2007г.

Средние показатели завтрака													
	Средние показатели обеды												
	Средние показатели полдники												
	Средние показатели завтраки	678,25	22,50	23,00	95,75	0,31	15,07	0,23	510,44	523,75	85,00	5,94	
	Средние показатели обеды	949,55	31,50	32,20	134,05	0,61	28,77	0,40	226,94	648,45	115,46	5,70	
	Средние показатели полдники	406,95	13,50	13,80	57,45	0,13	8,65	0,05	162,62	177,79	24,55	1,11	
	Средние показатели завтраки	678,25	22,50	23,00	95,75								
	Средние показатели обеды	949,55	31,50	32,20	134,05								
	Средние показатели полдники	406,95	13,50	13,80	57,45								
	Средние показатели за день	2034,75	67,50	68,99	287,25	1,05	52,50	0,68	909,00	1350,00	225,00	12,75	
	Средние показатели за день	2034,75	67,50	68,99	287,25	1,05	52,50	0,68	909,00	1350,00	225,00	12,75	

Соотношение от калорийности норма%

10-15% 30 - 32 55- 60

13,27 30,52 56,47

ФМО

12.7.2014