

Согласовано:

Руководитель Управления

РОСПОТРЕБНАДЗОРА

По Иркутской области

Иркутск



Иркутск
2017 г.

Утверждаю:

Заместитель начальника Управления

образования Иркутского районного

муниципального образования

И.В. Ткачева

2017 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. Лапиной «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 Иркутск
Пермь-2001г.
ФИО _____

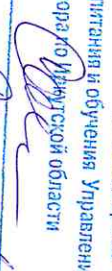
Примерное дневное меню дошкольного питания (завтрак, обед, полдник)
 для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
 Для пищеблоков дошкольных организаций Возраст с 7-10 лет Осенне-зимний период

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
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*	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	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
Промышленное	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 соленьями 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*	Пи 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	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	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 ДООУ Пермь-2001г.													

Заведующий отделом надзора за
 качеством дошкольного питания и
 воспитания и обучения Управление
 Роспотребнадзора по Иркутской области
 подпись _____
 ОМО

2		День: вторник																		
	Неделя: первая																			
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мг	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	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 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							
Промышленное	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	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 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*	Макаронны 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	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	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							
	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							
Промышленное	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							
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.													0,00							

Заведующий начальником отдела надзора за
 условиями воспитания и обучения Управление
 Роструданадзора по Пермской области
 не делась

 ФМО

		3	Дениз: среда																	
		Неделя: первая																		
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe							
	Завтрак																			
сб. Москва 2004г. №723*	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	Вагон	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							
	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 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	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	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							
Промышленное	Итого обед:		822,47	22,46	21,14	111,59	0,40	8,57	0,10	194,74	544,99	118,22	2,53							
	Подлинк																			
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 подлинк:		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 ДЮСШ Пермь-2001г.																				

Заведующий Начальника отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управления
Роспотребнадзора по Пермской области
подпись _____
ФИО Швецова


4		День: четверг													
		Неделя: первая													
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
сб. Пермь №85 Промышленное	Каша боржская 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		
	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		
	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		
сб. Москва 2004г№692*	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		
	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		
	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	Мармелад	1\40	53,16	0,80	0,00	25,00	0,06	0,50	2,00	67,20	18,00	4,00		
Промышленное	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		
	Поддник														
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	Кекс с изюмом	1\50	200,00	4,30	3,49	15,00	0,01	0,00	11,88	40,63	7,50	0,75		
Промышленное	Итого поддник:		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
 Роспотребнадзора по Московской области

подпись _____
 ФИО Шихов

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
5	День: пятница Неделя: первая												
	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 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*	Огулец 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 т/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	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	Хлеб ржаной /Хлеб пшеничный I с.	1/60	104,20	1,60	0,27	22,20	0,01	0,00	0,03	20,48	34,00	26,00	0,00
Промышленное	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	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
 условиями воспитания и обучения Управление
 Роструда по Иркутской области

подпись: 

ФИО: 

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
6/День: суббота													
Неделя: первая													
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
Проквашенное 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*	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
Проквашенное производство	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный I с.	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
	Подлинк												
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
Проквашенное 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 подлинк:		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.													

Заместитель начальника отдела надзора за
основными воспитательными и обучающими подразделениями
Распоряжением администрации
Иркутской области

подпись _____
Иркутск

	7	День: понедельник																	
		Неделя: вторая																	
№ рецепта, сборник		Наименование блюда Завтрак	выход	ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
сб. Пермь 2001г №86** Промышленное производство		Каша гречневая на молоке Хлеб пшеничный 1 сорт	1/200/5 150	174,73 104,28	11,59 3,20	2,41 0,54	9,48 10,64	0,18 0,12	28,28 0,00	0,10 0,00	341,25 20,80	178,10 68,00	14,94 16,00	0,38 0,68					
сб. Москва 2004г № 693 *		Какао с молоком Фрукты свежие в ассортименте	1/200 1/200	117,21 44,06	3,90 0,66	2,00 0,00	5,38 12,74	0,06 0,06	5,12 20,00	0,06 0,00	234,00 132,00	35,70 67,20	8,90 17,38	0,11 1,50					
сб. Москва 2004г №99 *		Колбаса варено-копченая Итого завтрак:	130	147,22	3,30	0,59	0,28	0,00	0,00	0,00	181,80	22,20	1,68	0,00					
		Обед		587,50	22,65	5,54	38,52	0,42	53,40	0,16	909,85	371,20	58,90	2,67					
сб. Москва 2004г № 576*		Помидоры свежие	170	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*		Ши 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 пф	180	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 яблов 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	130	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	130	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					
		Подлик																	
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	150	205,00	9,67	12,00	9,20	0,03	0,12	0,02	8,75	13,73	7,33	0,00					
		Итого подлик:		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.																			

Зачастую в начальной школе наизора за
условиями воспитания и обучения Управление
Республиканского центра по развитию
образования в Республике Коми
подпись _____
Ф.И.О. _____

8		День: вторник													
		Неделя: вторник													
№ 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	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*	Буtterброд 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	2025	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		
	Подлинки														
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 подлинки:		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 ДДУ Пермь-2001г.

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

9 День: среда													
Неделя: вторая													
№ 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	180	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.№696*	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	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
	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 свежеты с сыром	180	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	180	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*	Калюста 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	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	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
	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	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 ДЮУ Пермь-2001г.													



Заместитель начальника отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управление
Ресторанного надзора по Пермской области

Подпись _____
Ф.И.О. _____

10 День: четверг													
Неделя: вторник													
№ рецепта, сборник	Наименование блюда Завтрак	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
сб. Москва 2004г. №311*	Каши 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: Ликорный 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
	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 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	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	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
	Подлинник												
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	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
Промышленное	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 подлинник:		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 кафедрой питания и обучения Удмуртского государственного университета
 Роспотребнадзора по Удмуртской области
 Подпись: 
 Ф.И.О. 

11 День: Пятница													
Неделя: вторая													
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
сб. Москва 2004г №413*	Завтрак 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*	Макаронны 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
	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*	Пи 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 пф	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 кислоомолоочный 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.

Самостоятель начальница отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управление
Роспотребнадзора по Иркутской области

подпись _____
Ф.И.О. _____

