

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель управления

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник Управления образования

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ИП Олейник А.А.

РОСПОТРЕБНАДЗОРА
по Иркутской области



А.Н.Пережогин

2019г.

Иркутского районного муниципального образования



Р.Р. Зарипов

2019год



А.А. Олейник

2019год

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

для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования

Для пищеблоков доготовочных организаций

Возраст с 7-10 лет

2019-2020 учебный год

сб. Москва 2004г. - сборник рецептур
сб. Пермь 2001г - сборник рецептур
ПП - Промышленное производство
ХЗ - Хлебозавод

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

Примерное циклическое меню трехразового питания (завтраки, обеды, полдники)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 7-10 лет 2019-2020 учебный год

1 День: понедельник
Неделя: первая

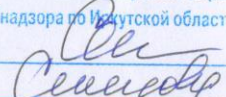
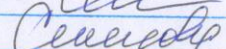
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход с 7-10 лет	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
сб. Москва 2004г. №311	Каша овсяная жидкая "Геркулес" молочная с маслом	1/200/5	158,30	4,41	15,54	19,60	0,06	0,75	0,00	331,25	135,00	32,44	0,68
сб. Москва 2004г. №3*	Бутерброд с сыром	1/30/10	161,42	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	1/30	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	1/100	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	1/30	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	1/200/5	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	1/50/100	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	Хлеб ржаной /Хлеб пшеничный 1с	1/30	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 ДОУ Пермь-2001г.

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

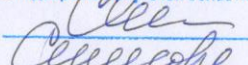
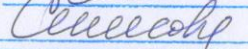
2	День: вторник												
	Неделя: первая												
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
сб. Москва 2004г №498*	Котлеты куриная п/ф с подливом	1/100	80,00	2,23	0,31	2,20	0,10	0,63	0,08	11,75	236,00	9,25	0,46
сб. Москва 2004г №520*	Картофельное пюре	1/150	157,20	5,04	3,10	17,96	0,06	0,00	0,00	135,50	122,52	3,78	0,60
сб. Пермь 2001г. №692**	Чай с молоком	1/200	32,80	2,40	3,11	2,34	0,05	0,20	0,04	149,33	110,13	18,00	0,37
	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	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	1/30	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. № 25**	Салат Степной	1/30	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	1/200	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	1/60	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	Хлеб пшеничный 1 сорт/Хлеб ржаной	1/30	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 ДООУ Пермь-2001г.													

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

3	День: среда												
	Неделя: первая												
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
сб. Москва 2004г №725*	Вареники с картофелем и маслом сливочным п/ф	1/150/5	250,05	4,36	12,56	19,30	0,04	0,03	0,07	296,55	168,89	15,21	0,83
Промышленное производство	Батон	1/30	120,15	2,20	1,08	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
сб. Москва 2004г №99*	Колбаса варёно-копчёная	1/10	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	1/100	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. Москва 2004г №43	Салат из белокочанной капусты	1/30	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 с подливом	1/100	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	Хлеб пшеничный I сорт/Хлеб ржаной	1/30	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.													

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

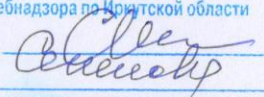
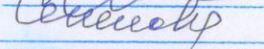
4	День: четверг												
	Неделя: первая												
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe ¹
	Завтрак												
Сб. Пермь №85	Каша боярская с маслом	1/150	168,05	8,93	8,54	26,94	0,05	0,75	0,00	305,00	121,70	51,25	0,50
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	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	1/10	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	1/100	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	1/30	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	1/200	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 с подливом	1/100	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*	Картофельное пюре	1/150	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	Хлеб ржаной/пшеничный 1с	1/30	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 в ассортименте	1/200	153,00	0,30	0,00	6,50	0,04	8,00	0,00	36,00	26,00	8,00	0,60
Промышленное производство	Кекс с изюмом	1/50	200,00	4,30	3,49	15,00	0,01	0,00	0,00	11,88	40,63	7,50	0,75
	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 ДООУ Пермь-2001г.													

Самостоятель. начальник отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управления
Роспотребнадзора по Иркутской 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. Пермь №90	Каша манная молочная	1/200/5	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	1/30/10/10	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	1/100	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. Пермь 2001г №19*	Салат из свеклы и моркови	1/30	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	1/200/5	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 с подливом	1/100	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	1/150	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	Хлеб ржаной /Хлеб пшеничный 1с.	1/30	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 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 Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись _____
ФИО Семинская

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	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. 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	1/100	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	1/30	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	1/200\5	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	1/50\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.	1/30	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 ДООУ Пермь-2001г.													

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

7	День: понедельник												
	Неделя: вторая												
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	Вl	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
Сб. Пермь 2001г №99**	Каша молочная ячневая	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\30	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\100	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\10	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. Пермь 2001г № 9*	Салат из моркови	1\30	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\200\5	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 с подливом	1/100	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*	Гречка отварная рассыпчатая	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	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
	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.													

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

8	День: вторник												
	Неделя: вторая												
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	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	1/30/10/10	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 2001г № 23*	Салат картофельный с зеленым горошком	1/30	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	1/200/5	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 с подливом	1/100	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 пюре	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	1/30	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	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.													

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

[illegible]

подпись _____
ФИО _____

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	1/30/10/10	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	1/100	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	1/30	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	1/200	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 в белом соусе	1/100	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*	Рис припущенный	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	Хлеб пшеничный 1 сорт/Хлеб ржаной	1/30	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
	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 ДООУ Пермь-2001г.

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

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	1/60	145,30	2,10	1,56	5,56	0,00	4,00	0,08	31,00	236,25	10,00	1,13
сб. Москва 2004г №516*	Макароны отварные	1/150	188,50	3,12	0,72	8,20	0,01	0,00	0,04	18,40	118,40	9,60	0,00
Промышленное производство	Батон	1/30	110,00	2,90	0,52	13,67	0,01	0,00	0,00	21,80	67,50	27,00	0,00
сб. Москва 2004г №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	1/100	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	1/30	203,77	1,90	10,12	6,27	0,03	7,75	0,00	7,00	13,00	0,00	0,45
сб. Москва 2004г №124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	164,60	12,00	18,20	13,60	0,05	12,00	0,20	66,89	171,50	20,00	0,12
сб. Москва 2004г №719*	Пельмени отварные с маслом сливочным п/ф	1/200/5	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	1/30	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
	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 ДООУ Пермь-2001г.													

итель начальника отдела надзора за
 ями аспитания и обучения Управления
 истребнадзора по Иркутской области
 подпись _____
 ИО

12	День: суббота												
	Неделя: вторая												
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
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	1/100	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	1/10	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 №78*	Икра морковная	1/30	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 со сметаной	1/200/5	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*	Котлета с печенью п/ф с подливом	1/100	210,12	19,45	21,60	14,50	0,30	5,84	0,12	39,00	126,25	128,00	1,73
сб. Москва 2004г №508*	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	214,40	2,96	3,70	31,20	0,02	0,00	0,27	50,00	248,88	64,90	0,80
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1 сорт/Хлеб ржаной	1/30	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 ДООУ Москва-2007г.													
	Средние показатели завтраки		587,50	19,25	19,75	83,75	0,25	18,13	0,19	460,75	519,05	64,92	3,24
	Средние показатели обеды		822,50	26,95	27,65	117,25	0,47	14,57	0,29	199,09	567,59	103,73	4,90
	Средние показатели полдники		353	11,55	11,85	50,25	0,19	12,31	0,04	165,16	150,86	18,85	0,86
	Ккал		Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	Средние показатели завтраки норма		587,50	19,25	19,75	83,75							
	25% от рациона факт		587,50	19,25	19,75	83,75							
	Средние показатели обеды норма		822,50	26,95	27,65	117,25							
	35% от рациона факт		822,50	26,95	27,65	117,25							
	Средние показатели полдники норма		352,50	11,55	11,85	50,25							
	15% от рациона факт		352,50	11,55	11,85	50,25							
	Средние показатели за день		1762,5	57,75	59,25	251,25	0,9	45,00	0,525	825,00	1237,5	187,50	9,00
	75% от дневного рациона		1762,5	57,75	59,25	251,25	0,9	45,00	0,524	825,00	1237,50	187,50	9,00
Соотношение от калорийности, норма%				10 15	30-32	55-60							
Соотношение от калорийности, факт%				13,11	30,26	57,02							

Руководитель отдела надзора за
 качеством питания и обучения Управление
 Роспотребнадзора по Иркутской области
 Подпись: 