

Согласовано:

Руководитель Управления

РОСПОТРЕБНАДЗОРА

по Иркутской области

А.Н.Пережогин

2019 г.



Утверждаю:

Заместитель начальника Управления
образования Иркутского районного
муниципального образования

И.В.Ткачева

2019 г.



**Примерное цикличное меню
двухразового питания (завтраки, обеды)
для обучающихся общеобразовательных организаций
Иркутского районного муниципального образования**

**в возрасте от 11 до 18 лет
сезон осень-зима**

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений



Примерное циклическое меню двухразового питания (завтраки, обеды)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций на осенне-зимний период с 11-18 лет

I День: понедельник
Неделя: первая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход с 11-18 лет	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
сб.Москва 2004г. №311	Каша овсяная жидкая "Геркулес" молочная с маслом	1/180/10	249,66	4,90	5,44	15,65	0,06	0,55	0,05	231,20	135,00	12,44	0,50
сб. Москва 2004г. №3*	Бутерброд с сыром	1/40/20/10	171,00	7,20	5,90	10,77	0,11	0,05	0,10	120,80	178,30	18,80	0,90
сб. Москва 2004г. №686*	Чай с сахаром, с лимоном	1/200	60,00	0,30	0,00	10,10	0,00	0,20	0,00	10,85	8,24	0,00	0,00
Промышленное производство	Кекс с изюмом	1/50	130,00	3,49	10,00	0,01	0,00	0,00	0,00	40,63	17,50	0,75	0,75
	Фрукты свежие	1/100	138,10	1,10	0,80	48,25	0,06	9,80	0,05	105,15	67,20	18,00	4,00
	Итого завтрак:		748,76	16,99	22,14	84,78	0,23	10,60	0,20	508,63	406,24	49,99	6,15
	Обед												
сб.Пермь 2001г.№21	Салат из свеклы с солеными огурцами	1/100	25,33	0,70	0,10	1,90	0,02	6,00	0,05	17,00	21,00	14,00	0,50
сб. Москва 2004г. №124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	210,12	2,28	5,80	10,52	0,07	3,00	0,11	42,44	149,97	11,00	0,76
сб. Москва 2004г. №489*	Рагу из мяса птицы	1/100/180	261,72	10,44	8,10	14,50	0,02	9,20	0,03	56,54	136,30	15,22	0,44
сб. Пермь 2001г.№233**	Кисель из концентрата плодово-ягодный	1/200	116,19	1,36	0,00	29,02	0,07	15,75	0,08	14,00	21,64	0,00	0,00
Промышленное производство	Вафли	1/50	112,50	0,40	0,54	27,24	0,03	6,00	0,00	100,00	134,60	9,00	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\30	57,00	0,17	0,30	9,62	0,01	0,00	0,00	6,20	13,30	5,00	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1\30	67,80	2,28	0,25	7,46	0,01	0,00	0,00	4,20	10,14	6,00	1,87
	Фрукты свежие	1/100	38,30	0,40	0,40	24,10	0,03	6,50	0,09	16,00	138,10	9,00	2,00
	Итого обед:		888,96	18,03	15,49	124,36	0,26	46,45	0,36	256,38	625,05	69,22	5,57

* 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 Самсонова

2	День: вторник												
	Неделя: первая												
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
сб. Пермь 2001г. №196**	Горошек зелёный консервированный	1\30	25,00	1,10	1,09	21,90	0,13	14,40	0,10	114,63	93,20	38,75	4,67
сб. Москва 2004г №498*	Котлета куриная п\ф	1/100	150,50	5,90	13,42	11,33	0,08	0,63	0,12	67,75	236,00	19,25	0,46
сб. Москва 2004г №520*	Картофельное пюре	1/230	233,10	10,19	5,90	30,20	0,06	5,50	0,08	135,64	122,52	33,78	1,07
сб. Москва 2004г №685*	Чай с сахаром	1/200	52,80	5,89	3,11	42,34	0,05	1,59	0,04	49,33	110,13	28,00	0,37
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\30	91,10	0,17	0,30	9,62	0,01	1,80	0,00	10,20	20,30	8,00	1,02
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1\30	101,90	2,28	0,25	7,46	0,01	2,30	0,00	10,28	14,60	6,00	0,80
	Итого завтрак:		654,40	25,53	24,07	122,85	0,34	26,22	0,34	387,83	596,75	133,78	8,39
	Обед												
сб. Пермь 2001г. № 15**	Салат из свежих огурцов	1/100	80,70	0,07	3,50	0,00	0,00	0,83	1,00	3,23	15,00	6,50	0,00
сб. Москва 2004г №139*	Суп картофельный с бобовыми	1/250	275,70	5,07	2,35	2,90	0,17	1,00	0,11	43,84	109,42	20,75	1,02
сб. Москва 2004г №413*	Сосиска молочная отварная	1/100	190,20	6,60	12,30	1,01	0,04	0,00	0,04	0,38	191,50	10,00	1,13
сб. Москва 2004г №332*	Макаронны отварные с маслом	1/180	234,60	6,12	13,32	19,30	0,01	0,00	0,04	51,40	80,30	19,60	0,00
сб. Москва 2004г №631* или 636*	Компот из свежих плодов	1/200	173,60	0,20	0,00	35,80	0,00	2,45	0,08	43,74	30,25	11,00	0,73
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\15	28,50	0,83	0,15	4,81	0,16	0,00	0,02	23,80	69,30	28,60	0,68
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1\15	33,90	1,14	0,14	7,46	0,01	2,20	0,03	6,00	12,00	4,00	0,04
	Фрукты свежие	1/100	129,30	0,40	0,00	34,10	0,01	2,70	0,06	7,00	16,00	5,00	0,05
	Итого обед:		1146,50	20,43	31,76	105,38	0,40	9,18	1,37	179,39	523,77	105,45	3,65

* 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 Семесов

4 День: четверг													
Неделя: первая													
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Сб. Пермь №85	Каша боярская с маслом	1/200	217,92	4,20	10,20	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 порциями	1\30	83,18	7,49	8,60	0,01	0,01	0,05	0,06	95,00	14,50	0,95	0,40
сб. Москва 2004г № 692*	Кофейный напиток	1/200	88,09	1,32	3,19	19,71	0,02	0,55	0,04	184,90	136,50	0,00	0,00
Промышленное производство	Мармелад	1\50	150,85	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	22,23	65,30	1,09	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	23,20	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	6,01	19,26	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	72,35	0,00	0,10	0,04	14,56	14,30	0,00	0,70
	Фрукты свежие	1/100	49,10	0,40	0,38	39,52	0,03	10,00	0,09	16,00	138,10	9,00	2,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\30	57,00	0,17	0,30	9,62	0,01	0,00	0,00	6,00	10,00	6,00	1,02
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1\30	67,80	2,28	0,25	7,46	0,01	0,00	0,50	7,00	14,00	7,00	1,50
Итого обед:			1090,62	57,95	59,49	232,26	1,79	39,95	0,80	330,00	983,50	170,75	13,67

* 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	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак													
сб. Москва 2004г № 120**	Запеканка рисовая с творогом со маслом сливочным	1/200/5	250,15	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	60,00	0,30	0,00	10,10	0,00	0,32	0,03	50,85	24,74	0,00	0,68
сб. Москва 2004г № 3*	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	1/50/10/20	258,80	9,10	12,64	26,22	0,09	0,05	0,08	116,48	143,00	26,95	2,65
Промышленное производство	Зефир ванильный	1\40	138,80	0,80	0,00	34,10	0,03	10,00	0,09	116,63	33,10	9,00	2,00
Итого завтрак:			707,75	21,71	32,23	81,72	0,18	11,69	0,25	689,99	465,82	64,90	6,39
Обед													
сб. Москва 2004г №576*	Огурец свежий неочищенный	1/100	74,32	0,07		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	124,50	8,53	3,32	14,52	0,07	2,43	0,02	49,83	198,30	11,00	0,05
сб. Москва 2004г №461*	Шницель из говядины П/Ф	1/100	180,20	35,25	21,42	6,45	0,36	3,59	0,02	64,90	164,13	5,50	2,50
сб. Москва 2004г №519*	Картофель в молоке	1/200	195,18	6,12	6,10	10,50	0,02	0,00	0,05	68,40	118,00	9,60	0,00
сб. Москва 2004г №705*	Напиток из плодов шиповника	1/200	129,20	0,40	0,09	23,60	0,02	1,00	0,05	40,20	36,50	4,00	0,53
	Фрукты свежие	1/100	179,10	0,22	0,27	97,70	0,05	0,00	0,00	20,48	34,00	26,00	1,72
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\25	47,50	1,38	0,010	8,02	0,03	9,00	0,02	51,00	13,00	6,00	2,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1\25	56,50	1,90	0,23	12,43	0,01	12,00	0,05	54,00	15,00	8,00	
Итого обед:			986,50	53,87	31,44	177,74	0,56	29,20	0,25	350,41	603,93	76,60	7,03
* Сборник для школ Москва -2004г.													
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.													

С. И. Игнатьев, начальник отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
 подпись _____
 ФИО Семшов

б 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* Промышленное производство	Макароны запечённые с сыром	1/230	165,00	8,30	20,15	1,30	0,05	0,17	0,08	150,41	180,34	14,01	0,90
	Хлеб пшеничный 1с	1\50	104,20	3,20	0,54	13,76	0,16	0,00	0,00	23,80	69,30	28,60	0,45
Сб. Пермь 2001г.№198**	Кукуруза консервированная	1\50	74,17	3,00	2,84	2,90	0,10	10,00	0,06	56,63	21,10	17,40	0,70
сб. Москва 2004г.№ 692*	Напиток: Цикорий растворимый с молоком	1/200	118,69	2,35	3,19	5,20	0,02	0,90	0,07	184,90	136,50	0,00	0,00
	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	191,60	3,29	0,00	34,10	0,05	20,00	0,02	155,20	153,20	79,80	2,55
	Итого завтрак:		653,66	20,14	26,72	57,26	0,38	31,07	0,23	570,94	560,44	139,81	4,60
Обед													
сб. Москва 2004г.№576*	Огурец соленый	1/100	22,17	0,70	0,10	3,03	0,02	10,00	0,05	16,80	30,00	14,00	0,35
сб. Москва 2004г.№110*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	170,45	3,81	6,60	3,62	0,02	2,30	0,07	54,05	191,00	10,00	0,36
сб. Москва 2004г.№492*	Плов из куриных грудок	1/100/180	231,60	12,23	14,19	6,60	0,05	7,59	0,04	56,12	219,50	15,22	0,41
сб. Москва 2004г.№639* Промышленное производство	Компот из смеси сухофруктов	1/200	124,20	0,60	0,00	43,95	0,05	12,30	0,07	30,25	26,50	16,25	0,83
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\25	47,50	1,20	0,010	8,02	0,01	2,00	0,01	7,00	12,00	6,00	1,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1\25	56,50	1,90	0,23	12,43	0,01	3,00	0,01	9,00	14,00	7,00	1,02
Промышленное производство	Печенье овсяное	1\90	115,00	2,36	1,57	63,05	0,04	0,41	0,01	15,20	16,90	12,60	0,13
	Итого обед:		767,42	22,80	22,70	140,70	0,20	37,60	0,26	188,42	509,90	81,07	4,10
* Сборник для школ Москва -2004г.													
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.													

Руководитель начальника отдела надзора за
 усл. связями воспитания и обучения Управления
 Роспотребнадзора по Удмуртской области
 подпись _____
 ФИО Семинова

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	1/220/5	230,10	14,54	11,67	20,48	0,15	0,56	0,02	312,05	136,90	38,94	0,47
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1\70	134,08	3,20	0,54	15,64	0,20	0,00	0,00	20,80	189,20	26,00	0,44
сб. Москва 2004г № 693 *	Какао с молоком	1/200	117,21	3,50	4,00	15,21	0,05	5,02	0,08	234,00	114,80	10,90	0,66
Промышленное производство	Вафли	1\50	198,80	3,66	0,00	37,50	0,04	0,05	0,03	162,63	68,14	18,75	0,65
сб. Москва 2004г № 99 *	Колбаса варено-копченая	1\45	190,60	8,69	19,24	1,16	0,00	0,00	0,06	119,08	20,82	12,00	1,00
	Итого завтрак:		870,79	33,59	35,45	89,99	0,44	5,63	0,19	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	175,25	2,68	7,20	18,30	0,07	3,00	0,06	30,44	49,97	69,50	0,76
Сб. Пермь 2001г. №160	Биточки из говядины п/ф	1/100	211,00	14,20	11,87	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	3,17	15,33	13,50	0,06	14,40	0,03	48,00	100,80	12,00	0,33
сб. Москва 2004г №638*	Компот из плодов или ягод сушеных	1/200	146,00	1,20	0,00	29,60	0,02	1,50	0,04	40,20	136,50	13,20	0,57
	Фрукты свежие	1/100	120,27	1,53	0,00	17,22	0,00	0,00	0,00	12,00	56,15	11,01	0,14
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\25	47,50	1,38	0,001	8,02	0,01	2,00	0,01	6,00	14,00	15,00	0,47
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1\25	56,50	2,90	0,23	12,43	0,07	3,00	0,01	7,00	16,00	15,00	0,20
	Итого обед:		981,07	27,61	34,73	103,02	0,29	40,40	0,26	182,89	566,52	195,56	3,86
* Сборник для школ Москва -2004г.													
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.													

Закрепитель 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	230,82	14,10	4,35	33,89	0,05	2,60	0,02	91,25	159,63	13,30	0,65
сб. Москва 2004г №6*	Бутерброд с колбасой варено-копченой с сыром	1/70/40/25	296,00	11,60	7,86	12,83	0,12	0,53	0,05	71,80	80,82	18,00	0,23
сб. Пермь 2001г № 253**	Напиток кофейный с молоком	1/200	119,27	2,82	2,19	18,71	0,02	0,90	0,04	184,90	136,50	16,00	0,00
	Итого завтрак:		646,09	28,52	14,40	65,43	0,19	4,03	0,11	347,95	376,95	47,30	0,88
	Обед												
сб. Москва 2004г № 16*	Салат из свежих огурцов	1/100	80,70	0,07	2,33	0,00	0,00	4,83	0,05	1,60	21,40	6,50	0,20
сб. Москва 2004г №132*	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/250/10	138,85	2,38	6,50	0,13	0,11	2,10	0,02	25,95	78,50	20,00	1,02
Сб. Пермь 2001г №150**	Голубцы ленивые п\ф	1/100	154,75	10,22	10,38	15,00	0,63	1,21	0,01	17,75	75,50	0,29	0,46
сб. Москва 2004г №518*	Картофель отварной	1/200	195,20	3,60	7,32	10,17	0,05	12,00	0,02	41,84	105,48	14,40	0,30
сб. Москва 2004г №707*	Сок фруктовый	1/200	124,00	0,30	0,00	24,04	0,06	1,00	0,05	40,20	105,50	26,25	0,57
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1/20	38,00	1,10	0,20	6,42	0,01	2,00	0,00	6,00	18,00	5,00	0,60
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1/20	45,20	2,52	0,18	9,94	0,01	3,00	0,00	8,00	13,00	3,00	0,90
Промышленное производство	Вафли	1\70	110,40	1,58	0,40	69,79	0,03	6,00	0,00	10,00	34,60	9,00	0,00
	Итого обед:		887,10	21,77	27,31	135,49	0,90	32,15	0,15	151,34	451,98	84,44	4,05
* Сборник для школ Москва -2004г.													
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.													

 начальник 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	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
сб. Москва 2004г№498*	Котлеты куриные п\ф	1/100	140,33	5,20	0,40	4,25	0,09	0,63	0,01	11,75	75,50	9,25	0,33
сб. Москва 2004г№512*	Рис припущенный	1/200	166,33	3,60	3,56	25,35	0,02	0,05	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	7,25	0,10	0,00	0,00	0,04	1,00	102,00	0,00	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\30	57,00	0,17	0,30	9,62	0,02	2,00	0,01	4,00	13,00	7,00	0,30
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1\30	67,80	2,28	0,25	7,46	0,03	3,00	0,01	6,00	17,00	9,00	0,37
Промышленное производство	Печенье Овсяное	1\70	174,80	9,40	6,17	84,85	0,07	10,00	0,04	124,28	66,52	19,80	2,00
	Итого завтрак:		732,26	20,95	17,93	141,73	0,23	16,14	0,17	173,68	487,95	76,57	4,55
	Обед												
Сб. Пермь 2001г №50**	Салат из свеклы 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 крупой	1/250\25	180,80	4,50	6,70	1,30	0,32	2,10	0,03	27,92	106,35	20,00	0,10
сб. Москва 2004г№451*	Котлета из говядины П/Ф	1/100	150,25	7,00	15,69	1,00	0,04	0,00	0,04	1,38	136,00	10,00	0,20
сб. Москва 2004г№534*	Капуста тушеная	1/180	198,20	3,00	6,82	9,26	0,52	18,34	0,01	117,84	150,00	21,30	0,42
сб. Москва 2004г№705*	Напиток из плодов шиповника	1/200	194,00	2,36	0,00	22,20	0,02	1,00	0,04	40,20	36,50	4,00	0,20
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	2,20	0,40	12,84	0,06	0,00	0,00	6,00	12,00	9,00	0,90
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1\40	90,40	3,04	0,36	19,88	0,07	0,00	0,00	8,00	14,00	12,00	1,00
	Фрукты свежие	1/100	178,30	13,00	0,00	24,38	0,00	0,00	0,00	40,63	7,50	0,75	0,50
	Итого обед:		1102,95	35,65	30,07	92,76	1,06	33,94	0,16	248,97	475,35	87,05	3,77

* 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	3,10	4,30	15,20	0,08	0,83	0,05	131,35	177,60	13,20	0,63
сб. Москва 2004г № 692*	Напиток: Цикорий растворимый с молоком	1/200	118,69	2,35	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	16,20	1,90
Промышленное производство	Печенье сахарное	1\80	158,59	6,01	16,19	19,71	0,02	10,00	0,01	193,14	136,50	0,00	1,73
	Итого завтрак:		720,68	20,06	38,52	76,22	0,20	11,78	0,10	625,87	777,10	30,15	4,26
	Обед												
сб. Москва 2004г №576*	Огурец соленый	1/100	22,17	0,70	0,10	1,90	0,02	7,00	0,02	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	10,70	0,46	2,50	0,02	43,84	109,42	20,00	1,02
сб. Москва 2004г №388*	Рыбная котлета из красной рыбы п\ф	1/100	135,20	13,25	3,12	0,00	0,07	8,75	0,04	55,13	131,25	13,13	1,31
сб. Москва 2004г №520*	Картофельное пюре	1/180	156,13	3,78	8,10	16,28	0,05	4,40	0,03	48,00	100,80	12,00	0,60
сб. Москва 2004г №700*	Напиток из св.замороженной ягод	1/200	182,00	10,88	0,00	10,50	0,00	0,10	0,01	11,00	0,00	0,00	0,70
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1/20	38,00	1,10	0,20	6,42	0,02	0,00	0,01	7,00	12,00	6,00	0,20
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1/20	45,20	2,52	0,18	9,94	0,05	2,00	0,01	9,00	14,00	8,00	0,40
	Фрукты свежие	1/100	52,40	0,60	0,00	11,94	0,01	0,00	0,02	272,00	0,00	5,00	0,10
	Итого обед:		861,47	37,90	17,05	67,68	0,66	24,75	0,16	462,97	397,47	78,13	4,83

* Сборник для школ Москва -2004г.

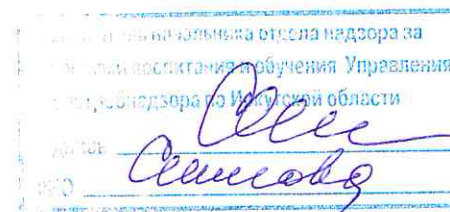
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.



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	108,00	3,60	6,20	0,60	0,15	4,00	0,01	32,25	136,25	10,00	1,13
сб. Москва 2004г №516*	Макаронны отварные	1/180	163,10	5,12	0,72	43,92	0,04	3,00	0,04	8,00	118,40	9,60	0,00
Промышленное производство	Батон	1/40	104,00	2,90	0,52	23,67	0,13	0,00	0,02	21,80	67,50	13,00	0,50
сб. Москва 2004г №97*	Сыр порциями	1\20	65,60	3,60	0,90	0,01	0,08	0,14	0,02	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
Промышленное производство	Кекс с изюмом	1\25	84,80	4,90	0,10	19,24	0,02	3,00	0,01	16,00	30,00	14,00	0,33
	Итого завтрак:		585,50	20,42	8,44	102,64	0,51	10,60	0,13	183,90	483,95	47,40	3,16
	Обед												
сб. Москва 2004г №78*	Икра свекольная	1/100	130,77	3,10	5,12	6,27	0,03	7,75	0,01	7,00	43,00	23,00	0,45
сб. Москва 2004г №124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	164,60	11,00	14,00	13,60	0,09	2,00	0,06	66,89	71,50	21,00	0,12
сб. Москва 2004г №719*	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/200/5	330,41	10,09	25,57	22,72	0,03	0,07	0,04	33,50	188,53	23,71	1,45
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	16,25	0,83
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	1,83	0,40	12,84	0,06	0,04	0,00	9,00	14,00	8,00	0,40
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1\40	90,40	2,54	0,36	19,88	0,04	0,20	0,00	11,20	19,00	9,00	0,67
	Фрукты свежие	1/100	170,37	0,24	0,00	4,94	0,00	0,00	0,00	12,00	56,15	11,01	0,14
	Итого обед:		1088,55	28,93	45,45	91,86	0,27	11,56	0,12	179,79	428,68	111,97	4,06

* 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 пшеничная вязкая молочная с маслом	1\200\5	211,20	6,61	7,00	32,50	0,26	0,08	0,02	122,92	136,00	15,56	0,28
Промышленное производство	Батон	1\50	105,30	9,35	3,06	17,30	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
сб. Москва 2004г №685 *	Чай с сахаром	1/200	83,60	0,42	0,00	19,00	0,00	0,10	0,03	5,25	93,74	4,40	0,80
	Фрукты свежие	1\100	152,50	7,50	0,00	60,59	0,02	13,21	0,01	110,35	67,30	16,00	3,30
сб. Москва 2004г №99 *	Колбаса варено-копченая	1\30	99,00	6,30	8,05	0,17	0,00	0,12	0,01	20,30	73,92	8,00	1,15
	Итого завтрак		651,60	30,18	18,11	129,56	0,28	13,51	0,08	258,82	370,96	43,96	5,53
	Обед												
сб. Москва 2004г №576*	Огурцы свежие неочищенные	1/100	60,20	0,07	2,33	3,70	0,00	0,83	0,01	1,60	50,00	6,20	0,33
сб. Москва 2004г №132*	Рассольник ленинградский с мясом курицы со сметаной	1/250/25/10	145,69	9,44	11,03	10,87	0,02	1,60	0,02	20,65	153,00	13,00	0,85
	Купаты с печенью п\ф	1/100	110,12	4,06	17,80	14,15	0,03	2,00	0,02	110,00	125,10	10,00	0,61
сб. Москва 2004г №508*	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	103,90	6,10	7,82	24,78	0,04	0,06	0,03	10,69	106,87	14,00	1,10
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1/20	38,00	1,10	0,20	6,42	0,04	0,30	0,01	22,30	105,60	24,00	1,48
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1/20	45,20	2,52	2,18	9,94	0,02	0,20	0,01	11,00	11,50	8,00	0,00
Сб. Пермь 2001г №233**	Кисель из концентрата плодово-ягодного	1/200	116,19	1,36	0,00	24,50	0,01	0,80	0,01	12,00	16,00	9,30	0,00
Промышленное производство	Печенье сахарное	1\60	93,25	2,00	2,67	80,40	0,01	0,02	0,01	12,80	69,00	8,40	0,13
	Итого обед:		712,55	26,65	44,03	174,76	0,17	5,81	0,12	201,04	637,07	92,90	4,50

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Москва-2007г.

	Средние показатели завтраки		678,26	22,50	23,00	95,75	0,27	14,13	0,19	472,52	494,55	73,14	4,94
	Средние показатели обеды		949,55	31,50	32,20	134,05	0,57	27,87	0,35	247,49	585,44	106,86	5,26
			Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Средние показатели завтраки норма		678,25	22,50	23,00	95,75							
	<i>25% от рациона факт</i>		<i>678,26</i>	<i>22,50</i>	<i>23,00</i>	<i>95,75</i>							
	Средние показатели обеды норма		949,55	31,50	32,20	134,05							
	<i>35% от рациона факт</i>		<i>949,55</i>	<i>31,50</i>	<i>32,20</i>	<i>134,05</i>							
	Средние показатели за день		1627,8	54,00	55,20	229,80	0,84	42,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	<i>60% от дневного рациона</i>		<i>1627,8</i>	<i>54,00</i>	<i>55,20</i>	<i>229,80</i>	<i>0,84</i>	<i>42,00</i>	<i>0,54</i>	<i>720,00</i>	<i>1080,00</i>	<i>180,00</i>	<i>10,20</i>

Соотношение от калорийности норма%

10-15% 30 - 32 55- 60

13,27 30,52 56,47

подпись _____
ФМО