

Согласовано:
Руководитель Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Иркутской области
А.Н. Пережогин
« 31 » сентября 2019 года



Согласовано:
Директор ШКОЛЫ №106 - 04
Г.А. Васильева
« 31 » 12 2019 года



Утверждаю:
Начальник управления образования
Администрации Шелеховского района
- И.Ю. Шинко
« 31 » сентября 2019 года



Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся общеобразовательных организаций Шелеховского муниципального района

Возрастная категория с 7 до 10 лет

Осенне-зимний период

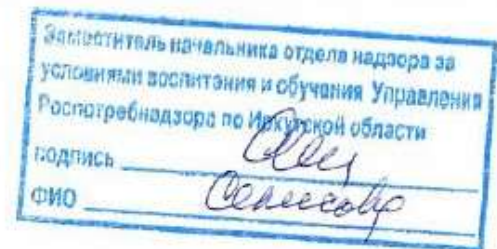
(Полный цикл)



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Э.Ц	Пищевые в-ва			Минеральные вещества и витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
I день понедельник завтрак													
№1, М2004	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/40/10	110,0	3,24	6,40	15,26	0,02	0	0,03	48,20	90,2	2,12	1,0
№ 366 М2004	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/150/20	276,5	13,98	12,46	20,63	0,15	9,0	0,01	186,76	271,04	45,0	0,34
№684 М2004	Чай без сахара	1/200	1,00	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мармелад	1/20	80,0	0	0	15,84	0	0	0	0,6	0,6	0	0
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Фрукт	1/180	95,0	0,72	0,03	26,0	0,07	15,74	0,175	36,98	20,0	2,26	1,0
	Итого завтрак:		587,5	19,25	19,75	83,75	0,3	24,74	0,215	275,0	412,5	62,5	3,0
Обед													
№ 19 М2004	Салат из свежих помидоров	1/60	45,8	1,6	3,6	4,06	0,053	4,539	0,099	5,7	134,42	38,0	0,4
№124 М2004	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	1/200/12	318,7	1,96	6,335	11,0	0,098	4,421	0	190,46	222,3	8,68	0,56
№ 86 М2004	Курица отварная порционно	1/100	82,0	11,66	8,27	2,20	0,033	2,03	0,11	136,95	76,83	2,7	0,60
№ 587М2004	Соус томатный	1/30	19,0	1,58	3,0	1,23	0,01	0,01	0,025	25,63	38,25	2,0	0,10
№ 516 М2004	Макароны отварные	1/150	170,0	6,3	5,5	56,29	0,149	0	0	26,0	60,0	14,0	1,5
№639М2004	Компот из сухофруктов	1/200	104,0	0,60	0	31,40	0	10,0	0	0,20	0	0	0
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Хлеб пшеничный	1/60	58,0	1,95	0,085	5,05	0,017	0	0,008	2,6	21,34	9,0	0,4
	Итого обед		822,5	26,95	27,65	117,25	0,42	21,0	0,099	390,0	583,8	87,5	4,2
Полдник													
576М2004	Огурец свежий	1/60	7,2	0,48	0,05	0,1	0,065	0,006	0,001	16,0	28,0	4,0	0,1
№378М2004	Запеканка картофельная с печенью	1/150	205,0	0,1	4,038	17,694	0	2,0	0,002	7,45	41,59	3,90	0,001
№693М2004	Какао с молоком	1/200	105,56	3,87	3,10	18,17	0,05	1,30	0,1	125,72	140,15	1,0	0,65
	Хлеб пшеничный	1/20	19,5	0,65	0,028	1,68	0,005	0	0,002	0,89	7,1	3,0	0,13
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Итого полдник		362,26	3,542	7,673	43,664	0,18	3,306	0,105	152,52	247,5	25,02	1,541
	Итого за день		1772,26	49,742	55,073	244,664	0,9	49,046	0,419	817,52	1243,8	175,02	8,741

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Э.Ц	Пищевые в-ва			Минеральные вещества и витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
2 день вторник завтрак													
№19, М2004	Салат из свежих помидоров с зеленым горошком	1/60	100,0	2,85	1,5	2,5	0,02	6,6	0,018	13,38	35,0	6,0	1,3
№ 492 М2004	Плов из курицы	1/100/50	220,5	11,56	11,14	47,43	0,1	4,12	0,143	149,020	200,0	44,38	0,56
№692 М2004	Кофейный напиток на молоке	1/200	108,0	2,5	3,60	18,71	0,01	0,90	0	105,0	64,0	0	0
	Сдоба обыкновенная	1/60	134,5	1,09	2,65	9,34	0	0	0,009	5,14	35,0	0	0,48
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Итого завтрак:		588,0	19,30	19,75	84,0	0,3	11,62	0,170	275,0	364,66	63,50	3,0
Обед													
№ 43М2004	Салат из свежей белокочанной капусты	1/60	16,4	0,69	0,11	4,32	0,006	9,0	0,01	39,97	110,0	16,0	1,5
№140 М2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	153,56	2,0	4,3	11,57	0	2,31	0,06	188,68	255,8	17,0	0,9
№ 438М2004	Азу из говядины	1/150/50	400,0	20,64	27,655	73,62	0,337	3,68	0,119	150,0	110,2	32,28	0,64
№639М2004	Компот из кураги	1/200	104	0,60	0	17,40	0,01	6,01	0	0,29	50,0	0,1	0,1
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Хлеб пшеничный	1/60	58,0	1,95	0,085	5,05	0,017	0	0,008	2,6	21,34	9,0	0,4
	Итого обед		756,96	27,18	33,01	117,98	0,43	21,0	0,197	384,0	578,0	87,5	4,2
Полдник													
№ 3М2004	Бутерброд: батон с сыром	1/20/17	105,0	0,53	3,0	7,5	0,001	0,011	0,006	20,0	0,116	0	0
№ 413М2004	Сосиска отварная	1/50	75,0	1,07	4,10	4,25	0	0,1	0,02	15,20	104,0	0	0,1
№ М2004	Капуста тушенная	1/150	93,0	1,0	1,4	13,50	0	7	0	87,91	68,224	14,0	0,610
	Сок фруктовый	1/200	83,0	0,1	0	10,58	0,11	2,49	0,076	10,84	45,0	0	0,1
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Итого за полдник		381,0	4,0	9,36	41,85	0,171	9,601	0,102	136,41	248,0	27,12	1,42
	Итого за день		1725,96	50,48	62,12	243,83	0,901	42,221	0,469	795,41	1190,66	178,12	8,62



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Э.Ц	Пищевые в-ва			Минеральные вещества и г				
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р
3 день среда завтрак											
№6, М2004	Бутерброд: батон с колбасой вареной	1/30/5	113,26	6,12	2,20	5,3	0,14	0	0	9,0	32
№ 342 М2004	Омлет с сыром	1/150	300,0	9,46	15,25	25,18	0,03	0	0	229,36	310
185 Уфа 2010	Чай с молоком с сахаром	1/200	81,0	1,40	1,60	22,50	0	0	0	0,20	20
	Фрукт	1/180	95,0	0,72	0,03	26,0	0,07	17,5	0,175	36,98	20
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,
	Итого завтрак:		614,26	19,0	19,94	85,0	0,3	17,5	0,175	278,0	413
Обед											
№ 612 М2004	Маринад овощной без томата	1/60	80,0	1,0	4,0	3,5	0,02	1,3	0,11	12,5	52
№111 М2004	Борщ сибирский со сметаной	1/200/12	338,0	4,5	5,0	19,0	0,01	14,09	0,046	166,13	190
№437М2004	Гуляш из говядины	1/80	65,0	4,5	9,0	18,0	0,14	1,5	0,009	95,5	132
№ 508 М2004	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	1/150	210,0	12,82	8,76	47,73	0,15	0,1	0,07	104,0	102
№638М2004	Компот из изюма	1/200	104,0	0,60	0	17,40	0,01	6,01	0	0,29	50
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,
	Хлеб пшеничный	1/70	68,0	2,28	0,10	5,90	0,02	0	0,01	3,12	24,
	Итого обед		890,0	27,0	27,72	117,25	0,43	23,0	0,245	384,0	582
Полдник											
№20М2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/60	73,0	0,006	0,006	5,0	0,001	0,68	0	6,0	24,9
№ 86 М2004	Курица отварная порционно	1/100	82,0	11,66	8,27	2,20	0,033	2,03	0,11	136,95	76,3
№520М2004	Картофельное пюре	1/150	95,0	0,9	3,864	20,0	0	2,68	0	20,0	58,3
	Сок фруктовый	1/200	83,0	0,1	0	10,58	0,11	2,49	0,076	10,84	45,3
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,
	Итого полдник		358,0	13,966	13,0	43,8	0,204	7,88	0,186	176,25	235,3
	Итого за день		1862,26	59,966	60,66	246,05	0,934	48,38	0,606	838,25	1230,

Заместитель начальника от
условиям воспитания и об
Роспотребнадзора по Урфу
подпись _____
ФИО _____

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Э.Ц	Пищевые в-ва			Минеральные вещества и витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
4 день четверг завтрак													
№2, M2004	Бутерброд: батон с маслом сливочным и джемом (повидлом)	1/30/5/10	121,0	5,0	1,5	5,0	0,01	0	0,001	8,0	45,0	3,0	0,5
№ 311 M2004	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	1/195/5	178,0	6,0	9,54	27,910	0,1	10,0	0,163	127,76	151,19	44,38	1,14
№693 M2004	Какао с молоком	1/200	105,56	3,87	3,10	18,17	0,05	1,30	0,1	125,72	140,15	1,0	0,65
	Печенье сахарное	1/20	100,0	3,75	4,90	26,20	0,08	0	0,001	10,06	45,0	1,0	0,05
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Итого завтрак:		526,56	19,92	19,90	83,30	0,3	11,3	0,265	274,0	412,0	62,5	3,0
Обед													
№ 67 У2004	Салат из зеленого горошка с луком	1/60	60,0	1,5	2,0	12,0	0,02	8,0	0,012	15,0	121,0	10,0	0,65
№132 M2004	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	1/200/12	265,0	7,06	9,585	31,810	0,093	4,5	0,013	123,12	188,3	14,0	1,0
№451 M2004	Биточек из говядины	1/100	112,0	6,79	3,68	16,31	0,10	0	0,2	98,35	36,45	11,32	1,0
№ 587M2004	Соус томатный	1/30	19,0	1,58	3,0	1,23	0,01	0,01	0,025	25,63	38,25	2,0	0,10
№ 224 M2004	Рагу овощное	1/150	200,0	6,0	8,49	37,0	0	7,0	0	107,0	95,0	26,56	0,39
	Сок фруктовый	1/200	83,0	0,1	0	10,58	0,11	2,49	0,076	10,84	45,0	0	0,1
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Хлеб пшеничный	1/60	58,0	1,95	0,085	5,05	0,017	0	0,008	2,6	21,34	9,0	0,4
	Итого обед		822,0	26,28	27,70	120,0	0,41	22,0	0,334	385,0	576,0	86	4,3
Полдник													
№1 M2004	Бутерброд: булочка с маслом	1/30/5	34,75	0,01	0,001	19,4	0	0	0,03	0	0	0	0,01
№ 362 M2004	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/150/10	276,5	13,98	12,46	20,63	0,15	9,0	0,01	186,76	271,04	45,0	0,35
№684M2004	Чай с лимоном и сахаром	1/200	12,0	0	0	1,01	0	1,5	0,015	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Итого полдник:		348,25	15,29	13,321	47,06	0,210	10,5	0,055	189,22	301,7	58,12	1,02
	Итого за день:		1696,81	61,49	60,921	250,36	0,92	43,80	0,654	848,22	1289,7	206,62	8,32

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Э.Ц	Пищевые в-ва			Минеральные вещества и витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
5 день пятница завтрак													
№576, М2004	Помидоры свежие порционно	1/60	18,0	0,2	0,036	0,01	0,033	0,02	0,01	16,0	30,0	4,0	0,1
№ 462 М2004	Тефтели мясные	1/80	105,0	6,5	3,904	0,01	0,11	13,97	0,052	93,91	154,59	30,5	0,16
№587 М2004	Томатный соус	1/30	19,0	1,58	3,0	1,23	0,01	0,01	0,025	25,63	38,25	2,0	0,10
№ 516 М2004	Макароны отварные	1/150	170,0	6,3	5,5	56,29	0,149	0	0	26,0	60,0	14,0	1,5
№692 М2004	Кофейный напиток на молоке	1/200	108,0	2,5	3,60	18,71	0,01	0,90	0	105,0	64,0	0	0
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Сдоба обыкновенная	1/70	157,0	1,28	3,10	10,90	0	0	0,01	6,0	35,0	0	0,48
	Итого завтрак:		602,0	19,66	20,0	93,17	0,3	14,90	0,097	275,0	412,5	63,62	3,0
Обед													
№ 50 М2004	Салат из отварной свеклы с сыром с растительным маслом	1/60	120,0	4,0	3,955	9,0	0,01	5,0	0,01	12,0	240,0	0	0
№139 М2004	Суп картофельный с бобовыми	1/200	180,0	9,15	5,0	42,275	0,16	0,3	0,01	140,0	125,0	30,0	1,45
№451 М2004	Жаркое по-домашнему с говядиной	1/150/50	283,0	9,6	17,6	20,0	0,136	1,28	0,16	202,0	100,0	30,0	0,74
№638М2004	Компот из чернослива	1/200	104,0	0,60	0	17,40	0,01	6,01	0	0,29	50,0	0,1	0,1
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Хлеб пшеничный	1/60	58,0	1,95	0,085	5,05	0,017	0	0,008	2,6	21,34	9,0	0,4
	Фрукт	1/100	53,0	0,4	0,4	12,77	0,027	8,18	0,086	15,54	11,0	1,255	0,55
	Итого обед		823	27,0	27,90	112,515	0,42	20,77	0,274	374,89	578,0	83,47	3,9
Полдник													
№10Уфа2010	Из свежей капусты с зеленым горошком	1/80	77,63	0,01	0,01	0,02	0,001	0,06	0,002	30,0	0,06	0	0
№431М2004	Рыба тушеная под овощами	1/100	100,50	3,93	6,0	14,0	0	8,0	0,05	80,81	120	0	1,0
№511М2004	Рис припущенный	1/150	94,0	1,0	6,10	19,69	0,001	0,2	0	20,0	37,14	0	0
	Сок фруктовый	1/200	83,0	0,1	0	10,58	0,11	2,49	0,076	10,84	45,0	0	0,1
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,6
	Итого за полдник		380,13	6,34	12,97	50,31	0,172	10,75	0,128	144,11	232,86	13,12	1,7
	Итого за день		1805,13	53,0	60,87	255,995	0,892	46,42	0,499	794,0	1223,36	160,21	8,6

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Э.Ц	Пищевые в-ва			Минеральные вещества и витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
6 день суббота завтрак													
№1 , М2004	Бутерброд: батон с маслом и сыром	1/20/5/5	65,0	2,0	3,0	4,5	0,01	0,1	0,001	30,0	34,0	1,0	0,01
№311М2004	Каша молочная овсяная жидкая с маслом сливочным	1/195/5	300,95	2,93	6,06	11,37	0,05	2,1	0,001	34,54	106,0	32,34	1,44
№337М2004	Яйцо отварное	1/40	80,0	12,5	9,36	12,36	0,13	0,1	0,05	98,0	173,0	12,0	0,29
№ 648М2004	Кисель из плодово-ягодного концентрата	1/200	73,05	0	0	26,5	0	0	0	7,0	5	0	0
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Фрукт	1/93	43,0	0,52	0,52	23,0	0,05	12,7	0,135	103,0	62,0	1,16	0,6
	Итого завтрак:		587,0	19,25	19,8	83,75	0,3	15,0	0,175	275,0	412,0	62,0	3,0

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Э.Ц	Пищевые в-ва			Минеральные вещества и витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
7 день понедельник завтрак													
№6, М2004	Бутерброд: батон с колбасой п/к	1/30/5	120,0	1,98	2,0	5,0	0,09	0	0	8,92	33,3	3,08	0,91
№ 366 М2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/10	276,5	13,98	12,46	20,63	0,15	9,0	0,01	186,76	271,04	45,0	0,35
185 Уфа 2010	Чай с молоком с сахаром	1/200	81,0	1,40	1,60	22,50	0	0	0	0,20	20,0	0	0
	Вафли	1/25	91,75	0,01	1,33	16,81	0	5,0	0,1	75,66	55,0	0,28	1,08
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Итого завтрак:		594,25	18,67	18,25	70,96	0,3	14,0	0,110	274,0	410,0	61,48	3,0
Обед													
№ 9 Уфа 2015	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	1/60	85,0	1,5	3,146	1,5	0,01	3,51	0,001	28,0	70,0	10,0	0,1
№138 М2004	Суп картофельный с рыбными консервами	1/200	200,0	3,5	4,5	23	0,1	1,0	0,01	170,0	133,93	18,0	1,0
№431 М2004	Печень по - строгановски	1/80	195,5	16,9	15,0	32,0	0,024	3,0	0,077	138,58	200,0	10,0	1,03
№520 М2004	Картофельное пюре	1/150	95,0	0,9	3,864	20,0	0	2,68	0	20,0	58,51	16	0
	Сок фруктовый	1/200	83,0	0,1	0	10,58	0,11	2,49	0,076	10,84	45,0	0	0,1
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Хлеб пшеничный	1/70	68,0	2,28	0,10	5,90	0,02	0	0,01	3,12	24,90	10,50	0,48
	Фрукт	1/133,5	70,5	0,53	0,53	17,0	0,036	10,92	0,11	20,0	15,0	1,7	0,73
	Итого обед		822,0	27,01	28,0	113,0	0,36	23,60	0,284	393,0	578,0	79,32	4,1
Полдник													
№27 Уфа 2015	Салат из свеклы отварной с солеными огурцами	1/60	23,0	0,006	0,006	0,006	0	0,5	0	0	0	0	0
№ 86 М2004	Курица отварная порционно	1/100	82,0	11,66	8,27	2,20	0,033	2,03	0,11	136,95	76,83	2,7	0,60
№ 508 М2004	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	1/150	210,0	12,82	8,76	47,73	0,15	0,1	0,07	104,0	102,44	17,0	0,9
№705 М2004	Напиток из шиповника	1/200	10,6	0	0	0,1	0	6,18	0	0	0	0	0,01
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Итого за полдник		350,6	25,786	17,896	56,056	0,243	8,81	0,180	243,41	209,93	32,82	2,17
	Итого за день		1766,85	71,466	64,146	240,016	0,903	46,41	0,574	910,41	1197,93	173,62	9,27

Риспребнадзора по Иркутской области
подпись _____
ФИО _____

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Э.Ц	Пищевые в-ва			Минеральные вещества и витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
8 день вторник завтрак													
№1, М2004	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/40/10	110,0	3,24	6,40	15,26	0,02	0	0,003	48,20	90,2	2,12	1,0
№ 311 М2004	Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	1/195/5	280,0	12,0	9,110	20,01	0,01	0,01	0,001	82,36	207,14	47,5	0,34
№692 М2004	Кофейный напиток на молоке	1/200	108,0	2,5	3,60	18,71	0,01	0,90	0	105,0	64,0	0	0
	Фрукт	1/180	95,0	0,72	0,03	26,0	0,07	17,5	0,175	36,98	20,0	2,26	1,0
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Итого завтрак:		618,0	19,76	20,0	86,0	0,17	18,41	0,179	275,0	413	65,0	3,0
Обед													
№ 29 Уфа 2010	Салат с сыром	1/60	127,1	3,3	3,5	4,0	0,01	4,0	0,1	15,0	115,3	22,12	0,001
№140 М2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	153,56	2,0	4,3	11,57	0	2,31	0,06	188,68	255,8	17,0	0,9
№489М2004	Рагу из птицы	1/200	313,34	18,22	18,47	44,6	0,3	5,0	0,03	128,7	164,32	24,26	2,445
№637М2004	Компот из консервированных фруктов	1/200	136,0	0,40	0	48,0	0	11,19	0	60,0	0	1,0	0
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Хлеб пшеничный	1/70	68,0	2,28	0,10	5,90	0,02	0	0,01	3,12	24,90	10,50	0,48
	Итого обед		823	27,5	27,23	120,09	0,39	22,5	0,200	397,96	590,98	87,0	4,486
Полдник													
№ 43М2004	Салат из свежей белокочанной капусты	1/60	16,4	0,69	0,11	4,32	0,006	1,207	0,01	39,97	110,0	16,0	1,5
№451М2004	Котлета из говядины	1/100	112,0	6,79	3,68	16,31	0,10	0	0,2	98,35	36,45	11,32	1,0
№516М2004	Макаронны отварные	1/150	170,0	6,3	5,5	56,29	0,149	0	0	26,0	60,0	14,0	1,5
№684М2004	Чай с лимоном и сахаром	1/200	12,0	0	0	1,01	0	1,5	0,015	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Итого за полдник		335,4	15,08	10,15	83,95	0,084	2,707	0,182	166,78	237,11	54,44	4,66
	Итого за день		1776,4	62,34	57,38	290,04	0,644	43,617	0,561	839,74	1241,09	206,44	12,146
	Итого за день		1776,4	62,34	57,38	290,04	0,644	43,617	0,561	839,74	1241,09	206,44	12,146

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Э.Ц	Пищевые в-ва			Минеральные вещества и витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
9 день среда завтрак													
№576M2004	Огурец свежий	1/60	7,2	0,48	0,05	0,1	0,065	0,006	0,001	16,0	28,0	4,0	0,1
№ 413M2004	Сосиска отварная	1/50	75,0	1,07	4,10	4,25	0	0,1	0,002	15,20	104,0	0	0,1
№ 508 M2004	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	1/150	210,0	12,82	8,76	47,73	0,15	0,1	0,07	104,0	102,44	37,0	0,9
№ 693M2004	Какао с молоком	1/200	105,56	3,87	3,10	18,17	0,05	1,30	0,1	125,72	140,15	1,0	0,65
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Булочка домашняя	1/50	112,0	0,914	2,2	7,8	0	0	0,007	4,3	25,0	0	0,34
	Итого завтрак:		534,76	20,454	19,07	84,07	0,325	1,506	0,180	267,68	430,25	55,12	3,0
Обед													
№ 22 Уфа 2010	Салат картофельный с зеленым горошком	1/60	143,09	0,8	0,57	18,0	0,184	3,0	0,1	10,0	124,89	2,0	0,223
№110 M2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/9	230,0	3,53	2,2	18,0	0,01	8,0	0,036	157,48	200,3	14,79	0,8
№388 M2004	Биточек из рыбы	1/100	145,0	17,51	15,15	11,0	0,229	0,01	0	116,91	140,78	0	2,0
№587 M2004	Томатный соус	1/30	19,0	1,58	3,0	1,23	0,01	0,01	0,025	25,63	38,25	2,0	0,10
№511 M2004	Рис припущенный с маслом сливочным	1/150	94,0	1,0	6,10	15,0	0,001	0,2	0	20,0	37,14	0	0
№648M2004	Кисель из плодово-ягодного концентрата	1/200	73,05	0	0	26,5	0	0	0	7,0	5	0	0
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Хлеб пшеничный	1/70	68,0	2,28	0,10	5,90	0,02	0	0,01	3,12	24,90	10,50	0,48
	фрукт	1/120	63,0	0,48	0,02	17,33	0,047	11,66	0,117	24,65	13,33	15,06	0,66
	Итого обед		860,14	28,48	28,0	118,98	0,561	22,88	0,288	367,25	577,0	57,47	4,923
Полдник													
№ 2M2004	Бутерброд: батон с маслом сл и джемом	1/20/5/5	80,0	0,006	1,5	5,0	0,001	0	0,001	8,0	8,0	0,1	0,5
№ 366 M2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/10	276,5	13,98	12,46	20,63	0,15	9,0	0,01	186,76	271,04	45,0	0,35
№639M2004	Компот из кураги	1/200	104,0	0,60	0	17,40	0,01	6,01	0	0,29	50,0	0,1	0,1
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Итого за полдник		485,5	15,98	14,82	43,05	0,127	15,01	0,011	213,51	346,10	58,2	1,12
	Итого за день		1879,9	64,814	61,89	252,1	1,051	39,386	0,479	832,44	1366,95	170,91	9,543



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Э.Ц	Пищевые в-ва			Минеральные вещества и витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
10 день четверг завтрак													
№576М2004	Помидор свежий порционно	1/60	18,0	0,2	0,036	0,01	0,033	0,02	0,001	16,0	30,0	4,0	0,1
№ 366 М2004	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/180/5	335,0	7,0	15,47	30,47	0,07	0	0	256,04	300,0	40,0	1,8
185 Уфа 2010	Чай с молоком с сахаром	1/200	81,0	1,40	1,60	22,50	0	0	0	0,20	20,0	0	0
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Фрукт (банан)	1/180	135,0	1,8	0,03	26,0	0,07	17,5	0,175	36,98	20,0	2,26	1,0
	Итого завтрак:		594,0	11,7	18,0	85	0,233	17,52	0,176	311,68	400,66	59,38	3,56
Обед													
№10Уфа2010	Салат из моркови	1/60	100,0	6,47	0,045	10,0	0	4,0	0	80,0	130,0	1,0	0,001
№132 М2004	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	1/200/12	265,0	7,06	9,585	31,810	0,093	4,5	0,013	123,12	188,3	14,0	1,0
№451 М2004	Жаркое по-домашнему с говядиной	1/150/50	283,0	9,6	17,6	20,0	0,136	1,28	0,16	202,0	100,0	30,0	0,74
№631 М2004	Компот из свежих фруктов	1/200	208,2	0	0	46,0	0	15,26	0	62,0	179,8	7,0	0,7
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Хлеб пшеничный	1/70	68,0	2,28	0,10	5,90	0,02	0	0,01	3,12	24,90	10,50	0,48
	Итого обед		949,2	26,71	28,19	119,73	0,309	25,04	0,183	472,7	653,66	75,62	3,581
Полдник													
№ 50 М2004	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	1/60	25,0	0,006	0,06	1,2	0,031	6,2	0	6,0	1,0	0	0
№454М2004	Котлеты мясо-картофельные по – хлыновски из говядины	1/100	101,0	5,73	1,68	6,31	0,01	0	0	0	7,39	1,2	0
№203 М2004	Капуста тушенная	1/150	93,0	1,0	1,4	13,50	0	7	0	87,91	68,224	14,0	0,610
	Сок фруктовый	1/200	83,0	0,1	0	10,58	0,11	2,49	0,076	10,84	45,0	0	0,1
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Итого за полдник		327,0	8,136	4,0	37,61	0,211	15,69	0,076	107,21	152,274	28,32	1,37
	Итого за день		1870,2	46,546	50,19	242,34	0,753	58,25	0,435	891,59	1206,594	163,32	8,511

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Э.Ц	Пищевые в-ва			Минеральные вещества и витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
11 день пятница завтрак													
№1, М2004	Бутерброд: батон с маслом	1/25/5	76,0	2,0	4,0	9,15	0,012	0	0,001	28,9	54,12	1,3	0,63
№334 М2004	Макароны запеченные с сыром	1/150	311,67	18,266	14,35	19,83	0,320	0,104	0,007	71,3	287,65	52,72	0,15
№692М2004	Кофейный напиток на молоке	1/200	108,0	2,5	3,60	18,71	0,01	0,90	0	105,0	64,0	0	0
	Фрукт	1/180	95,0	0,72	0,03	26,0	0,07	17,5	0,175	36,98	20,0	2,26	1,0
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Итого завтрак:		615,67	24,786	22,84	82,25	0,472	18,504	0,183	244,64	456,43	69,4	2,44
Обед													
№ 613М2004	Маринад овощной без томата	1/60	80,0	1,0	4,0	3,5	0,02	1,3	0,11	12,5	52,0	8,0	0,56
№139 М2004	Суп картофельный с бобовыми	1/200	180,0	9,15	5,0	42,275	0,16	0,3	0,01	140,0	125,0	30,0	1,45
№ 492М2004	Плов из курицы	1/150/50	220,5	11,56	11,14	47,43	0,1	4,12	0,143	149,02	200,0	44,38	0,56
	Сок фруктовый	1/200	83,0	0,1	0	10,58	0,11	2,49	0,076	10,84	45,0	0	0,1
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Хлеб пшеничный	1/70	68,0	2,28	0,10	5,90	0,02	0	0,01	3,12	24,90	10,50	0,48
	Итого обед		656,2	25,39	21,10	115,705	0,47	8,21	0,346	301,2	477,56	143,62	3,81
Полдник													
№576М2004	Огурец свежий	1/60	7,2	0,48	0,05	0,1	0,0065	0,006	0,001	16,0	28,0	4,0	0,1
№437М2004	Гуляш из говядины	1/80	65,0	4,5	9,0	18,0	0,14	1,5	0,009	95,5	132,0	8,0	0,9
№520 М2004	Картофельное пюре	1/180	99,16	1,2	5,4	24,02	0	2,74	0	22,62	59,27	20,18	0
№685М2004	Чай с сахаром	1/200	1,0	0	0	1,01	0	1,5	0,015	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Итого за полдник		197,36	7,48	15,31	49,15	0,160	5,746	0,025	136,58	249,93	45,3	1,66
	Итого за день		1469,23	57,656	59,25	247,105	1,1020	32,46	0,554	682,42	1183,9	258,32	7,91
										2			

Заместитель начальника отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управление
Полкочетвора по Иркутской области
подпись: 
М.П. 

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Э.Ц	Пищевые в-ва			Минеральные вещества и витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
12 день суббота завтрак													
№2, М2004	Бутерброд: батон с маслом сливочным и джемом	1/20/5/5	80,0	0,006	1,5	5,0	0,001	0	0,001	8,0	8,0	0,1	0,5
№ 719 М2004	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/150/5	368,0	15,404	15,69	47,28	2,929	15,0	0,169	262,78	341,89	44,53	1,6
	Хлеб ржаной	1/20	25,0	1,3	0,86	6,02	0,06	0	0	2,46	30,66	13,12	0,66
	Хлеб пшеничный	1/35	34,0	1,14	0,05	2,95	0,01	0	0,005	1,56	12,45	5,25	0,24
№185 Уфа2010	Чай на молоке сгущенном	1/200	81,0	1,40	1,60	22,50	0	0	0	0,20	20,0	0	0
	Итого завтрак		588,0	19,25	19,7	83,75	0,3	15,0	0,175	275,0	413,0	63,0	3,0

	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Норма завтраки 25%	587,5	19,25	19,75	83,75	0,3	15,0	0,175	275	412,5	62,5	3,0
Фактическое значение за 10 дней	587,50	19,25	19,75	83,75	0,3	15,00	0,175	275,0	412,5	62,28	3,0
Норма обеда 35%	822,5	26,95	27,65	117,25	0,42	21,0	0,24	385	577,5	87,5	4,2
Фактическое значение за 10 дней	822,5	26,95	27,65	117,25	0,42	21,0	0,24	385,0	577,5	87,50	4,20
Норма полдники 15%	352,5	11,55	11,85	50,25	0,18	9,0	0,105	165	247,5	37,50	1,8
Фактическое значение за 10 дней	352,5	11,55	11,85	50,25	0,18	9,0	0,105	165	247,5	37,50	1,8
Итого норма за 10 дней	1762,5	57,75	59,25	251,25	0,9	45	0,52	825	1237,5	187,28	9

	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Норма завтраки по субботам 25%	587,5	19,25	19,75	83,75	0,3	15,0	0,175	275	412,5	62,5	3,0
Фактическое значение за 2 дня	587,50	19,25	19,75	83,75	0,3	15,00	0,175	275,0	412,5	62,5	3,0

Руководитель центра профилактики и контроля за
 условиями воспитания и обучения Управление
 Роспотребнадзора по Рязанской области
 подпись _____
 ФИО _____

Использованная литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004;
2. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского и школьного питания Уфа 2010,2015;
3. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования СанПиН 2.4.5.2409-08;
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания В.А. Цыганенко 2005;
5. Химический состав пищевых продуктов под редакцией И.М. Скурихина 1986.

