

Согласовано:

Руководитель Управления  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

Иркутской области  
А.Н.Пережогин

2007 г.



Утверждаю:

Заместитель начальника Управления  
образования Иркутского районного  
муниципального образования

И.В.Ткачева  
2007 г.



## Примерное циклическое 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. Лапиной «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 договорных организаций на осенне-зимний период с 11-18 лет**

**1 День: понедельник**  
**Неделя: первая**

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 11-18 лет	Ккал	Б	Ж	У	Вl	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>748,76</b>	<b>16,99</b>	<b>22,14</b>	<b>84,78</b>	<b>0,23</b>	<b>10,60</b>	<b>0,20</b>	<b>508,63</b>	<b>406,24</b>	<b>49,99</b>	<b>6,15</b>
	<b>Обед</b>												
сб. Пермь 2001г. №21	Салат из свежесы с соевыми 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
	<b>Итого обед:</b>		<b>888,96</b>	<b>18,03</b>	<b>15,49</b>	<b>124,36</b>	<b>0,26</b>	<b>46,45</b>	<b>0,36</b>	<b>256,38</b>	<b>625,05</b>	<b>69,22</b>	<b>5,57</b>
* Сборник для школ Москва -2004г.													
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.													

Заместитель начальника отдела надзора за  
 учебными заведениями и учреждениями  
 Роспотребнадзора по Иркутской области  
 Подпись: *Семикова*  
 Ф.И.О.



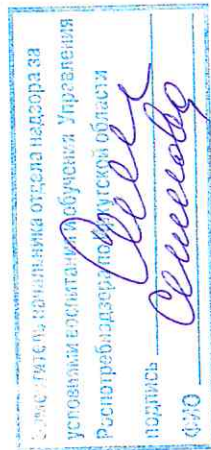
3 День: среда													
Неделя: первая													
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Сб. Пермь 2001г. № 283	Завтрак												
Промышленное производство	Вареники овощным фаршем п/ф	1/200/5	234,20	9,40	10,41	40,50	0,04	20,23	0,11	196,55	168,89	15,21	4,83
	Багет	1\60	110,60	2,20	1,08	26,40	0,06	0,00	0,06	0,00	114,20	18,00	0,00
сб. Москва 2004г. №99*	Колбаса варёно-копчёная	1\30	95,60	2,85	3,20	0,14	0,00	0,00	0,04	90,90	101,10	0,84	0,76
сб. Пермь 2001г. №692**	Чай с молоком	1/200	83,60	0,42	0,00	19,00	0,00	0,10	0,07	21,25	85,24	4,40	0,80
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>524,00</b>	<b>14,87</b>	<b>14,69</b>	<b>86,04</b>	<b>0,10</b>	<b>20,33</b>	<b>0,28</b>	<b>308,70</b>	<b>469,43</b>	<b>38,45</b>	<b>6,39</b>
	<b>Обед</b>												
Сб. Пермь 2001г. №22**	Салат из свежих помидор со сладким перцем	1/100	30,20	0,70	0,41	1,90	0,02	5,00	0,05	17,00	130,00	14,00	0,50
сб. Москва 2004г. №110	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	151,60	2,10	6,13	5,70	0,02	3,00	0,06	60,49	123,90	21,00	0,12
сб. Москва 2004г. №451*	Котлета из говядины п/ф	1/100	130,05	13,10	8,00	1,46	0,08	3,59	0,05	32,25	136,00	13,85	0,28
сб. Москва 2004г. №512*	Рис припущенный	1/180	189,00	3,32	9,24	7,20	0,02	0,00	0,04	45,80	95,69	31,52	0,50
сб. Москва 2004г. №638*	Компот из плодов или ягод сушеных	1/200	126,00	1,20	0,00	49,60	0,02	5,00	0,03	24,20	136,50	20,25	0,75
Промышленное производство	Печенье сахарное	1\80	111,78	2,36	2,87	63,05	0,01	0,41	0,01	15,20	116,90	12,60	0,13
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\25	47,50	1,38	0,001	8,02	0,03	0,00	0,00	13,20	21,00	3,00	0,30
Промышленное производство	Хлеб пшеничный 1с	1\25	56,50	1,90	0,23	12,43	0,02	0,00	0,00	14,10	24,00	4,00	0,50
	Фрукты свежие	1/100	38,30	0,40	0,00	13,21	0,06	6,50	0,01	16,00	38,10	9,00	1,00
	<b>Итого обед:</b>		<b>880,93</b>	<b>26,46</b>	<b>26,88</b>	<b>162,57</b>	<b>0,28</b>	<b>23,50</b>	<b>0,25</b>	<b>238,24</b>	<b>822,09</b>	<b>129,22</b>	<b>4,08</b>
* Сборник для школ Москва -2004г.													
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.													

С.С. Стрельцов  
 Начальник отдела надзора за  
 учебными заведениями и обучения, Управление  
 Роспотребнадзора по Пермской области  
 подпись *С.С. Стрельцов*  
 Ф.И.О.

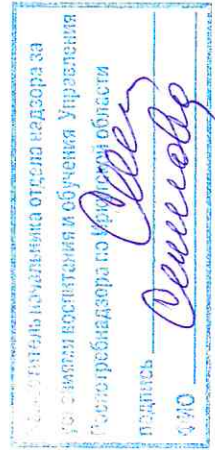
4 День: четверг													
Неделя: первая													
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Сб. Пермь №85	Каша боярская с маслом	1/200	217,92	4,20	10,20	20,00	0,05	0,35	0,04	305,00	121,70	51,25	0,50
Промышленное производство	Хлеб пшеничный I сорт	1/40	103,60	3,20	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>643,64</b>	<b>17,01</b>	<b>23,33</b>	<b>110,78</b>	<b>0,22</b>	<b>7,95</b>	<b>0,19</b>	<b>765,33</b>	<b>409,20</b>	<b>98,80</b>	<b>5,74</b>
	<b>Обед</b>												
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
Промышленное производство	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>1090,62</b>	<b>57,95</b>	<b>59,49</b>	<b>232,26</b>	<b>1,79</b>	<b>39,95</b>	<b>0,80</b>	<b>330,00</b>	<b>983,50</b>	<b>170,75</b>	<b>13,67</b>
* Сборник для школ Москва -2004г.													
**Сборник для ДОО Пермь-2001г.													



5 День: пятница													
Неделя: первая													
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	VI	C	A	Ca	P	Mg	Fe
сб. Москва 2004г №120**	Завтрак 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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>707,75</b>	<b>21,71</b>	<b>32,23</b>	<b>81,72</b>	<b>0,18</b>	<b>11,69</b>	<b>0,25</b>	<b>689,99</b>	<b>465,82</b>	<b>64,90</b>	<b>6,39</b>
	<b>Обед</b>												
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
Промышленное производство	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
	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	
	<b>Итого обед:</b>		<b>986,50</b>	<b>53,87</b>	<b>31,44</b>	<b>177,74</b>	<b>0,56</b>	<b>29,20</b>	<b>0,25</b>	<b>350,41</b>	<b>603,93</b>	<b>76,60</b>	<b>7,03</b>
* Сборник для школ Москва -2004г.													
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.													



№ рецепта, сборник	День: суббота	Неделя: первая	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Наименование блюда Завтрак														
сб. Москва 2004г. №333*	Макаронные 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
Производственное	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>653,66</b>	<b>20,14</b>	<b>26,72</b>	<b>57,26</b>	<b>0,38</b>	<b>31,07</b>	<b>0,23</b>	<b>570,94</b>	<b>560,44</b>		<b>139,81</b>	<b>4,60</b>
	<b>Обед</b>													
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*	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
Производственное	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
Производственное	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
Производственное	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>767,42</b>	<b>22,80</b>	<b>22,70</b>	<b>140,70</b>	<b>0,20</b>	<b>37,60</b>	<b>0,26</b>	<b>188,42</b>	<b>509,90</b>		<b>81,07</b>	<b>4,10</b>
* Сборник для школ Москва -2004г.														
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.														



№ рецепта, сборник	День: понедельник	Неделя: вторая	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			Завтрак												
Сб. Пермь 2001г №86** Промышленное производство			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
сб. Москва 2004г № 693 *			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
Промышленное производство			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
сб. Москва 2004г № 99 *			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
Промышленное производство			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
			<b>Итого завтрак:</b>		<b>870,79</b>	<b>33,59</b>	<b>35,45</b>	<b>89,99</b>	<b>0,44</b>	<b>5,63</b>	<b>0,19</b>	<b>848,56</b>	<b>529,86</b>	<b>106,59</b>	<b>3,22</b>
			<b>Обед</b>												
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
Промышленное производство			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
			<b>Итого обед:</b>		<b>981,07</b>	<b>27,61</b>	<b>34,73</b>	<b>103,02</b>	<b>0,29</b>	<b>40,40</b>	<b>0,26</b>	<b>182,89</b>	<b>566,52</b>	<b>195,56</b>	<b>3,86</b>
* Сборник для школ Москва -2004г.															
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.															

Заведующий, начальник отдела контроля за  
 качеством воспитания и обучения, Управление  
 Ростерабнадзора по Пермской области  
 подпись *Олеся*  
 ФИО *Олеся*

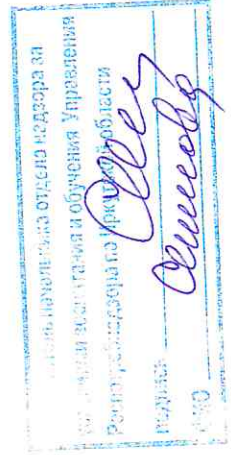




9 День: среда													
Неделя: вторая													
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
сб. Москва 2004г.№498*	Котлеты куриные п/ф	1/100	140,33	5,20	0,40	4,25	0,09	0,63	0,01	11,75	75,50	9,25	0,33
сб. Москва 2004г.№512*	Рис припущенный	1/200	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
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	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
Производство	<b>Итого завтрак:</b>		<b>732,26</b>	<b>20,95</b>	<b>17,93</b>	<b>141,73</b>	<b>0,23</b>	<b>16,14</b>	<b>0,17</b>	<b>173,68</b>	<b>487,95</b>	<b>76,57</b>	<b>4,55</b>
<b>Обед</b>													
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	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
Производство	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>1102,95</b>	<b>35,65</b>	<b>30,07</b>	<b>92,76</b>	<b>1,06</b>	<b>33,94</b>	<b>0,16</b>	<b>248,97</b>	<b>475,35</b>	<b>87,05</b>	<b>3,77</b>

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.





№ рецепта, сборник	День: Пятница Неделя: вторая	Наименование блюда Завтрак	выход	Кккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
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*		Макаронные 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		Багон	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
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>585,50</b>	<b>20,42</b>	<b>8,44</b>	<b>102,64</b>	<b>0,51</b>	<b>10,60</b>	<b>0,13</b>	<b>183,90</b>	<b>483,95</b>	<b>47,40</b>	<b>3,16</b>
		<b>Обед</b>												
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
		<b>Итого обед:</b>		<b>1088,55</b>	<b>28,93</b>	<b>45,45</b>	<b>91,86</b>	<b>0,27</b>	<b>11,56</b>	<b>0,12</b>	<b>179,79</b>	<b>428,68</b>	<b>111,97</b>	<b>4,06</b>

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.



