

**Согласовано:**

Руководитель Управления  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА  
По Иркутской области

А.Н.Пережогин  
2019 г.



**Утверждаю:**

Заместитель начальника Управления  
образования Иркутского районного  
муниципального образования

И.В. Качева  
2019 г.



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

В возрасте от 7 до 10 лет  
сезон осень-зима

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений



**Примерное циклическое меню двухразового питания (завтраки, обеды)**  
**для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования**  
**Для пищеблоков доготовочных организаций      Возраст с 7-10 лет      Осенне-зимний период**

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

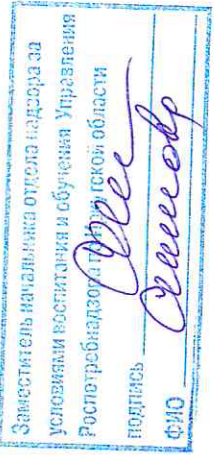
| № рецепта, сборник                | Наименование блюда                            | Выход с 7-10 лет | Кккал         | Б            | Ж            | У             | Вl          | С            | А           | Са            | Р             | Mg           | Fe          |
|-----------------------------------|---|------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|                                   | <b>Завтрак</b>                                |                  |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г. №311            | Каша овсяная жидкая                           | 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*             | "Геркулес" молочная с маслом                  | 1/30/20/10       | 161,42        | 5,43         | 9,64         | 8,87          | 0,81        | 0,05         | 0,08        | 120,80        | 178,30        | 28,80        | 0,40        |
| сб. Москва 2004г. №686*           | Бутерброд с сыром                             | 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         | Чай с сахаром, с лимоном                      |                  |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
|                                   | Кекс с изюмом                                 | 1/50             | 130,00        | 9,26         | 2,12         | 15,00         | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 11,88         | 40,63         | 7,50         | 0,00        |
|                                   | Фрукты свежие                                 | 1/100            | 28,30         | 0,80         | 0,00         | 25,00         | 0,06        | 0,90         | 0,00        | 32,00         | 167,20        | 18,00        | 4,00        |
|                                   | <b>Итого завтрак:</b>                         |                  | <b>538,02</b> | <b>20,20</b> | <b>27,30</b> | <b>78,57</b>  | <b>0,94</b> | <b>1,90</b>  | <b>0,08</b> | <b>506,78</b> | <b>529,37</b> | <b>86,74</b> | <b>5,08</b> |
|                                   | <b>Обед</b>                                   |                  |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Пермь 2001г. №21              | Салат из свеклы с соевыми огурцами            | 1/60             | 18,33         | 0,70         | 0,10         | 1,90          | 0,02        | 7,00         | 0,00        | 17,00         | 120,00        | 14,00        | 0,50        |
| сб. Москва 2004г. №124*           | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 1/250/10         | 210,00        | 2,38         | 7,52         | 10,62         | 0,07        | 0,30         | 0,02        | 42,44         | 49,97         | 20,00        | 0,76        |
| сб. Москва 2004г. №489*           | Рагу из мяса курицы                           | 1/80/150         | 317,75        | 10,57        | 11,92        | 17,71         | 0,02        | 0,20         | 0,00        | 56,54         | 105,10        | 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         | Вафли   | 1/50             | 51,30         | 0,40         | 0,40         | 30,84         | 0,03        | 0,06         | 0,00        | 16,00         | 133,60        | 9,00         | 2,00        |
| Промышленное производство         | Хлеб ржаной                                   | 1/20             | 38,00         | 1,10         | 0,20         | 6,42          | 0,01        | 1,30         | 0,025       | 7,20          | 36,00         | 7,20         | 0,00        |
| Промышленное производство         | Хлеб пшеничный 1с                             | 1/20             | 45,20         | 1,52         | 0,18         | 9,94          | 0,01        | 1,40         | 0,025       | 3,20          | 74,00         | 3,14         | 0,00        |
|                                   | <b>Итого обед:</b>                            |                  | <b>796,77</b> | <b>18,03</b> | <b>20,32</b> | <b>106,45</b> | <b>0,76</b> | <b>10,86</b> | <b>0,08</b> | <b>142,38</b> | <b>540,31</b> | <b>68,56</b> | <b>3,99</b> |
| * Сборник для школ Москва -2004г. |   |                  |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| **Сборник для ДОУ Пермь-2001г.    |   |                  |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |

Заместитель начальника отдела надзора за  
условиями воспитания и обучения    Управление  
Республиканского управления Иркутской области  
подпись *Семин*  
ФИО *Семин*



| 2 День: вторник                  |                                  |       |               |              |              |               |             |             |             |               |               |              |             |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------|----------------------------------|-------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|
| № рецепта, сборник               |                                  | выход | Ккал          | Б            | Ж            | У             | В1          | С           | А           | Са            | Р             | Mg           | Fe          |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда<br>Завтрак    |                                  |       |               |              |              |               |             |             |             |               |               |              |             |  |  |  |  |  |  |  |
| сб. Пермь 2001г. №198**          | Горошек зелёный консервированный | 1\50  | 35,10         | 1,90         | 0,20         | 1,90          | 0,07        | 0,22        | 0,00        | 14,00         | 126,00        | 29,00        | 0,90        |  |  |  |  |  |  |  |
| сб. Москва 2004г. №498*          | Котлеты куриная п\ф              | 1\80  | 110,25        | 2,23         | 0,31         | 2,20          | 0,14        | 0,63        | 0,03        | 17,75         | 136,00        | 18,25        | 0,46        |  |  |  |  |  |  |  |
| сб. Москва 2004г. №520*          | Картофельное пюре                | 1\180 | 157,20        | 6,40         | 2,42         | 17,96         | 0,06        | 0,00        | 0,00        | 135,18        | 152,52        | 3,78         | 0,60        |  |  |  |  |  |  |  |
| сб. Москва 2004г. №685*          | Чай с сахаром                    | 1\200 | 52,80         | 2,40         | 3,11         | 16,82         | 0,05        | 0,20        | 0,04        | 139,33        | 61,33         | 18,00        | 0,37        |  |  |  |  |  |  |  |
| Промышленное производство        |                                  | 1\40  | 76,00         | 2,20         | 0,40         | 12,84         | 0,02        | 1,30        | 0,050       | 14,40         | 72,00         | 14,40        | 0,00        |  |  |  |  |  |  |  |
| Промышленное производство        |                                  | 1\40  | 90,40         | 3,04         | 0,36         | 19,88         | 0,02        | 1,40        | 0,050       | 6,40          | 48,00         | 6,28         | 0,00        |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого завтрак:</b>            |                                  |       | <b>521,75</b> | <b>18,17</b> | <b>6,80</b>  | <b>71,60</b>  | <b>0,36</b> | <b>3,75</b> | <b>0,17</b> | <b>327,06</b> | <b>595,85</b> | <b>89,71</b> | <b>2,33</b> |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед                             |                                  |       |               |              |              |               |             |             |             |               |               |              |             |  |  |  |  |  |  |  |
| сб. Пермь 2001г. № 15**          | Салат из свежих огурцов          | 1\60  | 19,10         | 0,07         | 2,33         | 0,00          | 0,00        | 0,15        | 0,00        | 1,60          | 15,00         | 6,50         | 0,33        |  |  |  |  |  |  |  |
| сб. Москва 2004г. №139*          | Суп картофельный с бобовыми      | 1\250 | 134,60        | 5,07         | 2,35         | 2,90          | 0,20        | 2,50        | 0,02        | 40,34         | 109,42        | 12,00        | 1,02        |  |  |  |  |  |  |  |
| сб. Москва 2004г. №413*          | Сосиска молочная отварная        | 1\80  | 166,25        | 7,00         | 4,94         | 1,00          | 0,04        | 0,00        | 0,03        | 0,38          | 91,50         | 8,00         | 0,00        |  |  |  |  |  |  |  |
| сб. Москва 2004г. №332*          | Макарены отварные с маслом       | 1\150 | 166,37        | 6,12         | 0,97         | 15,20         | 0,01        | 0,00        | 0,03        | 58,40         | 160,40        | 9,60         | 0,00        |  |  |  |  |  |  |  |
| сб. Москва 2004г. №631* или 636* | Компот из свежих плодов          | 1\200 | 101,00        | 0,20         | 0,00         | 35,80         | 0,00        | 0,60        | 0,00        | 3,74          | 2,75          | 0,20         | 0,18        |  |  |  |  |  |  |  |
| Промышленное производство        |                                  | 1\30  | 98,30         | 9,06         | 0,00         | 25,00         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 2,00          | 40,63         | 7,50         | 0,75        |  |  |  |  |  |  |  |
| Промышленное производство        |                                  | 1\15  | 28,50         | 0,83         | 0,15         | 4,81          | 0,06        | 1,30        | 0,00        | 20,00         | 29,20         | 3,20         | 0,00        |  |  |  |  |  |  |  |
| Промышленное производство        |                                  | 1\15  | 33,90         | 1,14         | 0,14         | 7,46          | 0,07        | 1,40        | 0,00        | 3,80          | 40,10         | 5,40         | 0,00        |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты свежие                    |                                  | 1\100 | 73,00         | 2,43         | 0,00         | 40,32         | 0,03        | 0,00        | 0,01        | 13,50         | 58,00         | 2,00         | 1,00        |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого обед:</b>               |                                  |       | <b>821,02</b> | <b>31,92</b> | <b>10,88</b> | <b>132,49</b> | <b>0,42</b> | <b>5,95</b> | <b>0,09</b> | <b>143,76</b> | <b>547,00</b> | <b>54,40</b> | <b>3,28</b> |  |  |  |  |  |  |  |

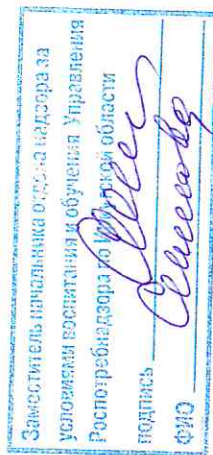
\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.



| № рецепта, сборник        | Наименование блюда                                  | выход   | Ккал          | Б            | Ж            | У             | VI          | C            | A           | Ca            | P             | Mg            | Fe          |
|---------------------------|---|---------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 3                         | День: среда   |         |               |              |              |               |             |              |             |               |               |               |             |
|                           | Неделя: первая                                      |         |               |              |              |               |             |              |             |               |               |               |             |
| Сб. Пермь 2001г. №283     | Завтрак<br>Вареники с творожным, овощным фаршем п/ф | 1/180/5 | 275,35        | 4,36         | 12,92        | 19,30         | 0,04        | 0,03         | 0,07        | 296,55        | 108,10        | 24,21         | 2,33        |
| Промышленное производство | Батон   | 1/40    | 100,15        | 2,20         | 1,08         | 1,20          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
| сб. Москва 2004г. №99*    | Колбаса варёно-копчёная                             | 1/30    | 95,60         | 2,85         | 3,20         | 0,14          | 0,03        | 0,01         | 0,00        | 90,90         | 44,70         | 0,84          | 0,84        |
| сб. Пермь 2001г. №692**   | Чай с молоком                                       | 1/200   | 83,60         | 0,42         | 0,00         | 19,00         | 0,00        | 0,10         | 0,00        | 21,25         | 8,24          | 4,40          | 0,00        |
|                           | <b>Итого завтрак:</b>                               |         | <b>554,70</b> | <b>9,83</b>  | <b>17,20</b> | <b>39,64</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,14</b>  | <b>0,07</b> | <b>408,70</b> | <b>161,04</b> | <b>29,45</b>  | <b>3,17</b> |
|                           | <b>Обед</b>   |         |               |              |              |               |             |              |             |               |               |               |             |
| сб. Москва 2004г. №22     | Салат из свежих помидоров со сладким перцем         | 1/60    | 11,00         | 0,70         | 0,10         | 0,07          | 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 | 161,25        | 2,26         | 6,62         | 3,60          | 0,03        | 0,03         | 0,02        | 50,39         | 77,50         | 18,00         | 0,12        |
| сб. Москва 2004г. №451*   | Котлета из говядины п/ф                             | 1/80    | 120,05        | 10,05        | 7,56         | 1,06          | 0,11        | 0,04         | 0,07        | 32,25         | 62,00         | 17,85         | 0,28        |
| сб. Москва 2004г. №512*   | Рис припущенный                                     | 1/150   | 122,35        | 2,35         | 6,20         | 10,17         | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 5,80          | 95,49         | 31,52         | 0,63        |
| сб. Москва 2004г. №638*   | Компот из плодов или ягод сушеных                   | 1/200   | 97,90         | 1,20         | 0,00         | 21,60         | 0,02        | 1,50         | 0,00        | 30,20         | 36,50         | 26,20         | 0,00        |
| Промышленное производство | Печенье сахарное                                    | 1/50    | 109,08        | 2,25         | 0,08         | 4,00          | 0,04        | 0,01         | 0,00        | 25,30         | 116,20        | 0,05          | 0,00        |
| Промышленное производство | Хлеб ржаной   | 1/30    | 57,00         | 0,17         | 0,30         | 9,62          | 0,06        | 1,30         | 0,00        | 16,50         | 29,20         | 3,20          | 0,00        |
| Промышленное производство | Хлеб пшеничный 1с                                   | 1/30    | 67,80         | 2,28         | 0,28         | 7,46          | 0,07        | 1,40         | 0,00        | 3,80          | 40,10         | 5,40          | 0,00        |
|                           | Фрукты свежие                                       | 1/100   | 76,04         | 1,20         | 0,00         | 54,01         | 0,03        | 0,00         | 0,01        | 13,50         | 58,00         | 2,00          | 1,00        |
|                           | <b>Итого обед:</b>                                  |         | <b>822,47</b> | <b>22,46</b> | <b>21,14</b> | <b>111,59</b> | <b>0,40</b> | <b>11,27</b> | <b>0,10</b> | <b>194,74</b> | <b>544,99</b> | <b>118,22</b> | <b>2,53</b> |
|                           | * Сборник для школ Москва -2004г.                   |         |               |              |              |               |             |              |             |               |               |               |             |
|                           | **Сборник для ДЮУ Пермь-2001г.                      |         |               |              |              |               |             |              |             |               |               |               |             |

Заместитель начальника отдела надзора за  
условиями воспитания и обучения Управление  
Роспотребнадзора по Пермской области  
подпись *Степанов*  
ФИО *Степанов*

| № рецепта, сборник        | Наименование блюда                          | выход | Ккал          | Б            | Ж            | У             | В1          | С           | А           | Са            | Р             | Mg            | Fe           |
|---------------------------|---|-------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 4                         | День: четверг<br>Неделя: первая             |       |               |              |              |               |             |             |             |               |               |               |              |
|                           | Завтрак                                     |       |               |              |              |               |             |             |             |               |               |               |              |
| Сб. Пермь №85             | Каша боярская с маслом                      | 1\150 | 168,05        | 4,20         | 8,54         | 16,94         | 0,05        | 0,75        | 0,00        | 305,00        | 121,70        | 51,25         | 0,50         |
| Промышленное производство | Хлеб пшеничный 1 сорт                       | 1\40  | 103,60        | 3,20         | 0,54         | 20,76         | 0,16        | 0,00        | 0,00        | 23,80         | 69,30         | 28,60         | 0,00         |
| сб. Москва 2004г №97*     | Сыр пориями                                 | 1\20  | 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         |
| Промышленное производство | Мармелад                                    | 1\50  | 150,85        | 0,80         | 0,80         | 89,46         | 0,06        | 0,02        | 0,05        | 2,00          | 67,20         | 18,00         | 4,75         |
|                           | <b>Итого завтрак:</b>                       |       | <b>552,99</b> | <b>14,12</b> | <b>14,46</b> | <b>146,88</b> | <b>0,31</b> | <b>1,72</b> | <b>0,07</b> | <b>622,58</b> | <b>442,33</b> | <b>105,55</b> | <b>5,65</b>  |
|                           | <b>Обед</b>                                 |       |               |              |              |               |             |             |             |               |               |               |              |
| Сб. Пермь № 11            | Салат из вареной моркови с зеленым горошком | 1\60  | 55,46         | 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        | 502,05        | 100,00        | 6,95         |
| сб. Москва 2004г №462*    | Тефтели из говядины п\ф                     | 1\80  | 200,02        | 7,40         | 16,99        | 12,49         | 0,10        | 0,30        | 0,04        | 22,00         | 112,35        | 17,85         | 0,63         |
| сб. Москва 2004г №508*    | Каша гречневая рассыпчатая                  | 1\200 | 140,20        | 3,52         | 5,82         | 19,26         | 0,71        | 3,50        | 0,04        | 117,84        | 150,00        | 20,90         | 0,42         |
| сб. Москва 2004г №700*    | Напиток из св. замороженной ягоды           | 1\200 | 134,00        | 0,30         | 0,000        | 20,60         | 0,00        | 0,10        | 0,00        | 4,56          | 0,00          | 0,00          | 0,70         |
| Промышленное производство | Фрукты свежие                               | 1\100 | 38,30         | 0,80         | 0,000        | 26,75         | 0,06        | 0,50        | 0,05        | 2,00          | 67,20         | 18,00         | 4,00         |
| Промышленное производство | Хлеб ржаной                                 | 1\25  | 47,50         | 1,38         | 0,001        | 8,02          | 0,01        | 1,30        | 0,00        | 10,00         | 29,20         | 3,20          | 0,00         |
| Промышленное производство | Хлеб пшеничный 1с                           | 1\25  | 56,50         | 1,90         | 0,23         | 12,43         | 0,01        | 1,40        | 0,03        | 10,48         | 34,00         | 22,80         | 0,00         |
|                           | <b>Итого обед:</b>                          |       | <b>822,45</b> | <b>39,70</b> | <b>47,66</b> | <b>171,11</b> | <b>2,02</b> | <b>7,71</b> | <b>1,15</b> | <b>313,48</b> | <b>907,80</b> | <b>192,75</b> | <b>13,15</b> |
|                           | * Сборник для школ Москва -2004г.           |       |               |              |              |               |             |             |             |               |               |               |              |
|                           | **Сборник для ДОО Пермь--2001г.             |       |               |              |              |               |             |             |             |               |               |               |              |





| № рецепта, сборник                | День: пятница<br>Неделя: первая | Наименование блюда<br>Завтрак                      | выход      | Кксл          | Б            | Ж            | У             | Вl          | С            | А           | Са            | Р             | Mg           | Fe          |
|-----------------------------------|---------------------------------|--|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Сб. Пермь №120                    |                                 | Запеканка рисовая с творогом<br>с маслом сливочным | 1/150/5    | 229,22        | 5,05         | 14,62        | 40,20         | 0,08        | 3,31         | 0,08        | 206,03        | 264,98        | 28,95        | 0,90        |
| сб. Москва 2004г №686*            |                                 | Чай с сахаром, с лимоном                           | 1/200      | 60,00         | 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<br>сливочным            | 1/30/10/30 | 252,40        | 8,95         | 12,64        | 36,11         | 0,01        | 10,00        | 0,11        | 128,36        | 143,00        | 33,70        | 1,15        |
| Промышленное<br>производство      |                                 | Зефир ванильный                                    | 1\25       | 150,25        | 0,80         | 0,00         | 68,20         | 0,06        | 0,20         | 0,04        | 2,00          | 107,83        | 18,00        | 0,40        |
|                                   |                                 | <b>Итого завтрак:</b>                              |            | <b>691,87</b> | <b>15,10</b> | <b>27,26</b> | <b>154,61</b> | <b>0,15</b> | <b>14,31</b> | <b>0,23</b> | <b>347,24</b> | <b>524,05</b> | <b>80,65</b> | <b>3,25</b> |
|                                   |                                 | <b>Обед</b>  |            |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г №576*            |                                 | Огурец свежий неочищенный                          | 1\80       | 39,00         | 0,07         | 2,33         | 2,50          | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 1,60          | 15,00         | 6,30         | 0,33        |
| сб. Москва 2004г №135*            |                                 | Суп из овощей со сметаной                          | 1/250/10   | 124,50        | 10,43        | 3,32         | 14,02         | 0,04        | 0,03         | 0,19        | 49,83         | 120,08        | 15,00        | 0,05        |
| сб. Москва 2004г №461*            |                                 | Шницель из говядины п\ф                            | 1\80       | 180,12        | 24,88        | 13,73        | 6,45          | 0,06        | 2,59         | 0,02        | 107,90        | 164,13        | 2,25         | 0,30        |
| сб. Москва 2004г №519*            |                                 | Картофель в молоке                                 | 1/200      | 195,18        | 3,12         | 8,10         | 10,50         | 0,01        | 0,00         | 0,03        | 68,40         | 216,10        | 9,60         | 0,00        |
| сб. Москва 2004г №705*            |                                 | Напиток из плодов шиповника                        | 1/200      | 114,30        | 0,40         | 0,00         | 23,60         | 0,02        | 1,00         | 0,00        | 40,20         | 36,50         | 4,00         | 0,83        |
| Промышленное<br>производство      |                                 | Фрукты свежие                                      | 1/100      | 107,00        | 1,20         | 0,00         | 31,18         | 0,03        | 0,00         | 0,01        | 73,00         | 74,10         | 5,20         | 0,00        |
| Промышленное<br>производство      |                                 | Хлеб ржаной  | 1\15       | 28,50         | 0,83         | 0,15         | 4,81          | 0,06        | 1,30         | 0,00        | 16,68         | 19,20         | 3,20         | 0,00        |
| Промышленное<br>производство      |                                 | Хлеб пшеничный 1с                                  | 1\15       | 33,90         | 1,14         | 0,14         | 7,46          | 0,07        | 1,40         | 0,03        | 3,80          | 17,10         | 5,40         | 0,00        |
|                                   |                                 | <b>Итого обед:</b>                                 |            | <b>822,50</b> | <b>42,07</b> | <b>27,77</b> | <b>100,52</b> | <b>0,29</b> | <b>6,82</b>  | <b>0,28</b> | <b>361,41</b> | <b>662,21</b> | <b>50,95</b> | <b>1,51</b> |
| * Сборник для школ Москва -2004г. |                                 |  |            |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| **Сборник для ДОУ Пермь-2001г.    |                                 |  |            |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |

Заместитель начальника отдела надзора за  
условиями воспитания и обучения Управление  
Роспотребнадзора по Пермской области  
подпись *Семесов*  
Ф.И.О. *Семесов*

| № рецепта, сборник        | Наименование блюда                       | выход    | Ккал          | Б            | Ж            | У            | VI          | C            | A           | Ca            | P             | Mg           | Fe          |
|---------------------------|--|----------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 6                         | День: суббота                            |          |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
|                           | Неделя: первая                           |          |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
|                           | Завтрак                                  |          |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г. №333*   | Макаронные запеченные с сыром            | 1/200    | 191,80        | 8,85         | 13,04        | 2,49         | 0,05        | 0,17         | 0,02        | 150,41        | 180,34        | 13,26        | 0,20        |
| Промышленное производство | Хлеб ржаной                              | 1\15     | 28,50         | 0,83         | 0,15         | 4,81         | 0,01        | 1,30         | 0,00        | 20,00         | 29,20         | 3,20         | 0,00        |
| Промышленное производство | Хлеб пшеничный 1с                        | 1\15     | 33,90         | 1,14         | 0,14         | 7,46         | 0,02        | 1,40         | 0,00        | 3,80          | 40,10         | 5,40         | 0,00        |
| Сб. Пермь 2001г. №198**   | Кукуруза консервированная                | 1\50     | 74,50         | 3,58         | 2,84         | 2,90         | 0,02        | 0,01         | 0,00        | 16,00         | 44,23         | 14,90        | 0,70        |
| сб. Москва 2004г. № 692*  | Напиток: Цикорий растворимый с молоком   | 1/200    | 118,69        | 2,00         | 3,19         | 5,20         | 0,02        | 0,90         | 0,00        | 184,90        | 136,50        | 0,00         | 0,00        |
|                           | Фрукты свежие                            | 1/100    | 123,75        | 3,70         | 0,00         | 39,40        | 0,04        | 10,35        | 0,02        | 68,00         | 199,50        | 5,22         | 1,58        |
|                           | <b>Итого завтрак:</b>                    |          | <b>571,14</b> | <b>20,10</b> | <b>19,36</b> | <b>62,26</b> | <b>0,16</b> | <b>14,13</b> | <b>0,05</b> | <b>443,11</b> | <b>629,87</b> | <b>41,98</b> | <b>2,48</b> |
|                           | Обед                                     |          |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г. №576*   | Огурец, соленый                          | 1\60     | 18,00         | 0,70         | 0,10         | 1,90         | 0,02        | 7,00         | 0,00        | 17,00         | 30,00         | 14,00        | 0,50        |
| сб. Москва 2004г. №110*   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 1/250/10 | 170,45        | 5,16         | 6,72         | 3,62         | 0,02        | 12,30        | 0,20        | 59,05         | 97,93         | 20,00        | 0,36        |
| сб. Москва 2004г. №492*   | Плов из мяса курицы                      | 1/80/150 | 190,90        | 12,69        | 11,30        | 6,60         | 0,00        | 0,01         | 0,06        | 56,12         | 56,50         | 15,22        | 0,71        |
| сб. Москва 2004г. №639*   | Компот из смеси сухофруктов              | 1/200    | 124,00        | 0,60         | 0,00         | 21,40        | 0,02        | 1,00         | 0,00        | 26,70         | 36,50         | 24,25        | 0,83        |
| Промышленное производство | Хлеб ржаной                              | 1\30     | 57,00         | 0,17         | 0,30         | 9,62         | 0,01        | 1,30         | 0,00        | 10,00         | 19,20         | 3,20         | 0,00        |
| Промышленное производство | Хлеб пшеничный 1с                        | 1\30     | 67,80         | 2,28         | 0,28         | 7,46         | 0,02        | 1,40         | 0,00        | 3,80          | 17,10         | 2,40         | 0,00        |
|                           | Фрукты свежие                            | 1/100    | 194,35        | 1,20         | 0,00         | 13,83        | 0,01        | 0,00         | 0,04        | 13,50         | 58,00         | 2,00         | 0,00        |
|                           | <b>Итого обед:</b>                       |          | <b>822,50</b> | <b>22,80</b> | <b>18,70</b> | <b>64,43</b> | <b>0,10</b> | <b>23,01</b> | <b>0,30</b> | <b>186,17</b> | <b>315,23</b> | <b>81,07</b> | <b>2,40</b> |
|                           | * Сборник для школ Москва -2004г.        |          |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
|                           | **Сборник для ДОУ Пермь-2001г.           |          |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |

Заместитель начальника отдела надзора за  
условиями воспитания и обучения Управлением  
Роспотребнадзора по Пермской области  
подпись *Смирнова*  
Ф.И.О. *Смирнова*

| № рецепта, сборник  | День: понедельник<br>Неделя: вторая  | выход                    | Ккал                      | Б                     | Ж                     | У                       | Вl                   | С                     | А                    | Са                      | Р                        | Mg                     | Fe                   |
|---|--|--------------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------|----------------------|
| Сб. Пермь 2001г. №86**<br>Промышленное производство                         | Каша гречневая на молоке<br>Хлеб пшеничный I сорт  | 1/180/5<br>1/50          | 174,73<br>104,28          | 11,59<br>3,20         | 2,41<br>0,54          | 9,48<br>10,64           | 0,18<br>0,12         | 28,28<br>0,00         | 0,02<br>0,00         | 341,25<br>20,80         | 178,10<br>68,00          | 14,94<br>16,00         | 0,38<br>0,68         |
| сб. Москва 2004г. № 693 *<br>Промышленное производство                      | Какао с молоком<br>Вафли   | 1/200<br>1/50            | 117,21<br>44,06           | 3,90<br>0,66          | 2,00<br>0,00          | 5,38<br>12,74           | 0,06<br>0,06         | 5,12<br>20,00         | 0,06<br>0,00         | 234,00<br>132,00        | 35,70<br>67,20           | 8,90<br>17,38          | 0,11<br>0,00         |
| сб. Москва 2004г. №99 *<br>Итого завтрак:<br>Обед                           | Колбаса варено-копченая<br>Помидоры свежие<br>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной        | 1/30<br>1/60<br>1/250/10 | 147,22<br>12,00<br>175,00 | 3,30<br>0,55<br>2,68  | 0,59<br>0,10<br>6,00  | 0,28<br>1,90<br>10,62   | 0,00<br>0,03<br>0,08 | 0,00<br>0,20<br>3,00  | 0,00<br>0,00<br>0,09 | 181,80<br>7,00<br>42,44 | 22,20<br>13,00<br>100,07 | 1,68<br>10,00<br>20,00 | 0,00<br>0,45<br>0,76 |
| Сб. Пермь 2001г. №160<br>сб. Москва 2004г. №520*<br>сб. Москва 2004г. №638* | Биточки из говядины п/ф<br>Картофельное пюре<br>Компот из плодов или ягод сушеных<br>Фрукты свежие | 1/150<br>1/200<br>1/200  | 174,20<br>110,40<br>93,20 | 4,71<br>1,20<br>0,50  | 8,35<br>0,00<br>0,00  | 10,00<br>29,60<br>43,53 | 0,04<br>0,02<br>0,02 | 14,40<br>1,50<br>0,00 | 0,04<br>0,00<br>0,00 | 48,00<br>39,00<br>1,20  | 100,80<br>36,50<br>49,90 | 12,00<br>10,20<br>4,20 | 0,60<br>0,00<br>0,00 |
| Промышленное производство<br>Промышленное производство                      | Хлеб ржаной<br>Хлеб пшеничный Iс<br>Итого обед:  | 1/15<br>1/15             | 28,50<br>33,90<br>822,50  | 0,83<br>1,14<br>26,61 | 0,15<br>0,14<br>27,50 | 4,81<br>7,46<br>109,07  | 0,06<br>0,07<br>0,35 | 1,30<br>1,40<br>25,80 | 0,00<br>0,00<br>0,20 | 18,00<br>3,80<br>191,69 | 29,20<br>30,10<br>495,82 | 3,20<br>4,00<br>80,05  | 0,00<br>0,00<br>1,81 |
| * Сборник для школ Москва -2004г.   |  |                          |                           |                       |                       |                         |                      |                       |                      |                         |                          |                        |                      |
| **Сборник для ДОУ Пермь-2001г.  |  |                          |                           |                       |                       |                         |                      |                       |                      |                         |                          |                        |                      |

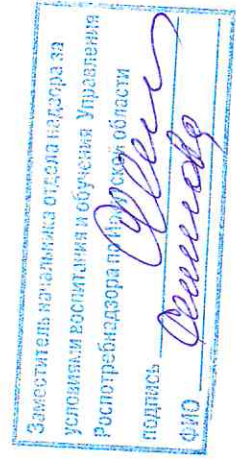
Заместитель начальника отдела Центра за  
условиями воспитания и обучения в Управление  
Роспотребнадзора по Пермской области  
подпись: *Смирнова*  
ФМО



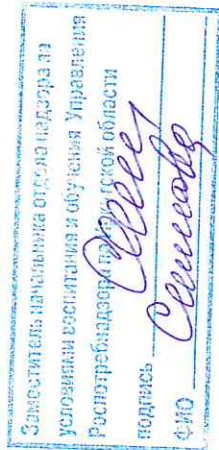
| 8 День: вторник           |  |            |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
|---------------------------|--|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Неделя: вторая            |  |            |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| № рецепта, сборник        | Наименование блюда<br>Завтрак                | выход      | Ккал          | Б            | Ж            | У             | В1          | С            | А           | Са            | Р             | Mg           | Fe          |
| сб. Москва 2004г №725*    | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным   | 1/180/5    | 197,80        | 4,40         | 17,80        | 32,94         | 0,00        | 0,03         | 0,06        | 139,25        | 159,63        | 29,30        | 0,79        |
| сб. Москва 2004г №6*      | Бутерброд с колбасой варено-копченой и сыром | 1/60/30/20 | 270,02        | 8,35         | 12,82        | 13,96         | 0,02        | 10,00        | 0,02        | 228,00        | 106,30        | 28,18        | 2,83        |
| Сб. Пермь 2001г №254**    | Напиток кофейный с молоком                   | 1/200      | 119,27        | 2,82         | 2,19         | 18,71         | 0,02        | 0,90         | 0,00        | 184,90        | 192,50        | 0,00         | 0,00        |
|                           | <b>Итого завтрак:</b>                        |            | <b>587,09</b> | <b>15,57</b> | <b>32,81</b> | <b>65,61</b>  | <b>0,04</b> | <b>10,93</b> | <b>0,08</b> | <b>552,15</b> | <b>458,43</b> | <b>57,48</b> | <b>3,62</b> |
|                           | <b>Обед</b>                                  |            |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г № 16*    | Салат из свежих огурцов                      | 1\60       | 19,10         | 0,07         | 2,33         | 0,00          | 0,00        | 0,40         | 0,00        | 1,69          | 15,00         | 6,50         | 0,33        |
| сб. Москва 2004г №132*    | Рассольник "Ленинградский" со сметаной       | 1/250/10   | 138,85        | 2,38         | 9,79         | 0,13          | 0,01        | 2,10         | 0,03        | 36,95         | 78,50         | 27,50        | 1,02        |
| Сб. Пермь 2001г №150**    | Голубцы ленивые п\ф                          | 1\80       | 120,00        | 7,20         | 6,47         | 6,01          | 0,06        | 1,21         | 0,08        | 11,65         | 125,50        | 9,25         | 0,00        |
| сб. Москва 2004г №518*    | Картофель отварной                           | 1/150      | 150,20        | 3,60         | 6,38         | 10,16         | 0,05        | 6,20         | 0,06        | 51,84         | 105,48        | 14,40        | 0,60        |
| сб. Москва 2004г №707*    | Сок фруктовый                                | 1/200      | 124,00        | 0,82         | 0,00         | 16,30         | 0,02        | 10,00        | 0,00        | 41,08         | 76,50         | 6,25         | 0,00        |
| Промышленное производство | Хлеб ржаной                                  | 1\25       | 47,50         | 1,38         | 0,001        | 8,02          | 0,02        | 1,30         | 0,00        | 10,00         | 19,20         | 3,20         | 1,52        |
| Промышленное производство | Хлеб пшеничный 1с                            | 1\25       | 56,50         | 1,90         | 0,23         | 12,43         | 0,01        | 1,40         | 0,03        | 10,48         | 15,43         | 2,80         | 1,20        |
| Промышленное производство | Вафли  | 1/100      | 166,35        | 3,20         | 0,60         | 53,83         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,010         | 50,00         | 0,00         | 0,00        |
|                           | <b>Итого обед:</b>                           |            | <b>822,50</b> | <b>20,55</b> | <b>25,80</b> | <b>106,88</b> | <b>0,17</b> | <b>22,61</b> | <b>0,20</b> | <b>163,70</b> | <b>485,61</b> | <b>69,90</b> | <b>4,67</b> |

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.



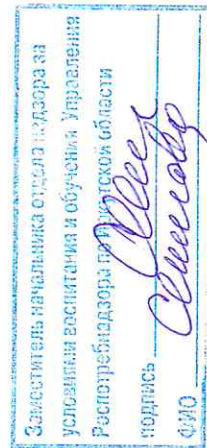
| № рецепта, сборник                | Наименование блюда          | выход    | Ккал          | Б            | Ж            | У             | В1          | С            | А           | Са            | Р             | Mg           | Fe          | 9 День: среда  |  |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|----------------|--|
|                                   |                             |          |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             | Неделя: вторая |  |
|                                   | <b>Завтрак</b>              |          |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |                |  |
| сб. Москва 2004г.№498*            | Котлеты куриные п/ф         | 1/80     | 120,50        | 3,39         | 0,31         | 4,25          | 0,01        | 0,63         | 0,02        | 11,75         | 75,50         | 9,25         | 0,00        |                |  |
| сб. Москва 2004г.№512*            | Рис припущенный             | 1/180    | 128,37        | 3,60         | 16,14        | 15,32         | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 5,80          | 95,19         | 1,52         | 0,64        |                |  |
| сб. Москва 2004г.№686*            | Чай с сахаром, с лимоном    | 1/200    | 60,00         | 0,30         | 0,00         | 17,41         | 0,00        | 0,46         | 0,00        | 10,85         | 48,24         | 0,00         | 0,80        |                |  |
| сб. Москва 2004г.№96*             | Масло сливочное             | 1/10     | 66,00         | 0,01         | 7,25         | 0,10          | 0,00        | 0,00         | 0,05        | 12,40         | 102,00        | 7,50         | 0,00        |                |  |
|                                   | Промышленное                |          |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |                |  |
|                                   | Хлеб ржаной                 | 1/20     | 38,00         | 1,10         | 0,20         | 6,42          | 0,07        | 1,30         | 0,025       | 7,20          | 36,00         | 7,20         | 0,00        |                |  |
|                                   | Промышленное                |          |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |                |  |
|                                   | Хлеб пшеничный 1с           | 1/20     | 45,20         | 1,52         | 0,18         | 9,94          | 0,06        | 1,40         | 0,025       | 3,20          | 32,00         | 3,14         | 0,00        |                |  |
|                                   | Промышленное                |          |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |                |  |
|                                   | Печенье "Овсяное"           | 1\ 30    | 129,38        | 2,94         | 1,68         | 73,20         | 0,07        | 25,00        | 0,00        | 43,88         | 67,83         | 18,00        | 0,90        |                |  |
|                                   | <b>Итого завтрак:</b>       |          | <b>587,45</b> | <b>12,86</b> | <b>25,76</b> | <b>126,64</b> | <b>0,23</b> | <b>28,79</b> | <b>0,12</b> | <b>95,08</b>  | <b>456,76</b> | <b>46,61</b> | <b>2,34</b> |                |  |
|                                   | <b>Обед</b>                 |          |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |                |  |
| сб. Москва 2004г. № 50*           | Салат из свежкл с сыром     | 1\80     | 22,80         | 0,55         | 0,10         | 1,12          | 0,03        | 0,30         | 0,00        | 7,00          | 13,00         | 10,00        | 0,45        |                |  |
| сб. Москва 2004г.№138*            | Суп картофельный с крупой   | 1/250/25 | 180,80        | 4,05         | 6,70         | 1,30          | 0,01        | 2,06         | 0,02        | 27,42         | 106,35        | 15,50        | 0,20        |                |  |
| сб. Москва 2004г. №451*           | Котлета из говядины п/ф     | 1\80     | 110,00        | 7,00         | 10,50        | 1,00          | 0,01        | 0,00         | 0,04        | 0,38          | 106,00        | 10,00        | 0,08        |                |  |
| сб. Москва 2004г.№534*            | Капуста тушенная            | 1/150    | 186,10        | 3,00         | 5,82         | 15,26         | 0,01        | 0,20         | 0,04        | 77,74         | 150,00        | 1,30         | 0,42        |                |  |
| сб. Москва 2004г.№705*            | Напиток из плодов шиповника | 1/200    | 94,00         | 0,40         | 0,00         | 22,20         | 0,02        | 0,64         | 0,01        | 40,65         | 36,50         | 4,00         | 0,83        |                |  |
|                                   | Промышленное                |          |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |                |  |
|                                   | Фрукты свежие               | 1/100    | 104,00        | 1,20         | 4,20         | 11,40         | 0,03        | 0,40         | 0,00        | 10,05         | 30,00         | 4,50         | 0,00        |                |  |
|                                   | Промышленное                |          |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |                |  |
|                                   | Хлеб ржаной                 | 1\30     | 57,00         | 0,17         | 0,30         | 9,62          | 0,06        | 1,30         | 0,01        | 8,00          | 19,20         | 13,12        | 0,00        |                |  |
|                                   | Промышленное                |          |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |                |  |
|                                   | Хлеб пшеничный 1с           | 1\30     | 67,80         | 2,28         | 0,28         | 7,46          | 0,07        | 1,40         | 0,01        | 0,00          | 10,10         | 15,40        | 0,00        |                |  |
|                                   | <b>Итого обед:</b>          |          | <b>822,50</b> | <b>18,65</b> | <b>27,90</b> | <b>69,36</b>  | <b>0,24</b> | <b>6,30</b>  | <b>0,12</b> | <b>171,24</b> | <b>471,15</b> | <b>73,82</b> | <b>1,98</b> |                |  |
| * Сборник для школ Москва -2004г. |                             |          |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |                |  |
| ***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.   |                             |          |               |              |              |               |             |              |             |               |               |              |             |                |  |



| № рецензента, сборник     | Наименование блюда                         | выход      | Ккал          | Б            | Ж            | У            | В1          | С            | А           | Са            | Р             | Mg           | Fe          |
|---------------------------|--|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 10                        | День: четверг<br>Неделя: вторая            |            |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
|                           | Завтрак                                    |            |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г.№311*    | Каша рисовая молочная жидкая с маслом      | 1/200/5    | 226,00        | 3,10         | 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      | 118,69        | 2,35         | 3,19         | 5,20         | 0,02        | 19,00        | 0,00        | 84,90         | 106,50        | 7,50         | 0,00        |
| сб. Москва 2004г.№3*      | Бутерброд с сыром с маслом сливочным       | 1/50/10/20 | 200,88        | 7,20         | 11,03        | 22,31        | 0,02        | 0,05         | 0,03        | 116,48        | 163,63        | 26,20        | 0,40        |
| Промышленное производство | Печенье сахарное                           | 1/70       | 157,94        | 5,17         | 0,00         | 24,80        | 0,04        | 10,00        | 0,00        | 27,88         | 133,60        | 9,00         | 0,90        |
|                           | <b>Итого завтрак:</b>                      |            | <b>703,51</b> | <b>17,82</b> | <b>20,76</b> | <b>63,51</b> | <b>0,16</b> | <b>29,88</b> | <b>0,03</b> | <b>560,51</b> | <b>574,33</b> | <b>55,90</b> | <b>1,93</b> |
|                           | Обед                                       |            |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г.№576*    | Огурец соленый                             | 1/80       | 19,00         | 0,70         | 0,10         | 1,90         | 0,00        | 7,00         | 0,00        | 17,00         | 30,00         | 14,00        | 0,10        |
| сб. Москва 2004г.№139*    | Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы | 1/250/25   | 226,83        | 5,07         | 4,45         | 10,70        | 0,03        | 2,50         | 0,02        | 43,84         | 50,49         | 20,00        | 1,02        |
| сб. Москва 2004г. №388*   | Рыбная котлета из красной рыбы п/ф         | 1/80       | 124,00        | 9,25         | 1,98         | 0,00         | 0,10        | 18,75        | 0,07        | 55,13         | 131,25        | 8,00         | 1,31        |
| сб. Москва 2004г.№520*    | Картофельное пюре                          | 1/150      | 100,20        | 4,32         | 8,10         | 9,80         | 0,06        | 14,10        | 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 | Фрукты свежие                              | 1/100      | 56,77         | 3,98         | 0,90         | 30,85        | 0,03        | 0,00         | 0,01        | 21,00         | 59,00         | 5,13         | 0,40        |
| Промышленное производство | Хлеб ржаной                                | 1/25       | 47,50         | 1,38         | 0,010        | 8,02         | 0,01        | 1,30         | 0,02        | 10,00         | 19,20         | 3,20         | 0,00        |
| Промышленное производство | Хлеб пшеничный 1с                          | 1/25       | 56,50         | 1,90         | 0,23         | 12,43        | 0,01        | 1,40         | 0,03        | 10,48         | 14,00         | 6,00         | 0,00        |
|                           | <b>Итого обед:</b>                         |            | <b>812,80</b> | <b>26,90</b> | <b>15,77</b> | <b>84,20</b> | <b>0,24</b> | <b>45,15</b> | <b>0,18</b> | <b>189,01</b> | <b>404,74</b> | <b>68,33</b> | <b>4,13</b> |

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

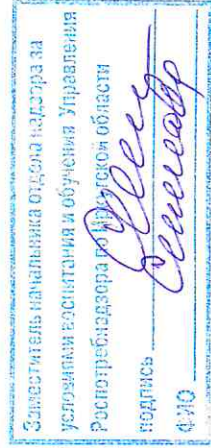




| № рецепта, сборник        | День: Пятница<br>Неделя: вторая | Наименование блюда<br>Завтрак                 | выход    | Ккал          | Б            | Ж            | У            | В1          | С            | А           | Са            | Р             | Mg           | Fe          |
|---------------------------|---------------------------------|---|----------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| сб. Москва 2004г №413*    |                                 | Сосиска молочная отварная                     | 1\50     | 108,00        | 4,30         | 1,56         | 0,60         | 0,00        | 4,00         | 0,08        | 31,00         | 106,00        | 10,00        | 1,13        |
| сб. Москва 2004г №516*    |                                 | Макаронные отварные                           | 1/150    | 177,00        | 3,12         | 0,72         | 8,20         | 0,01        | 0,00         | 0,04        | 18,40         | 118,40        | 9,60         | 0,00        |
| Промышленное производство |                                 | Батон   | 1\20     | 52,00         | 2,90         | 0,52         | 13,67        | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 21,80         | 67,50         | 27,00        | 0,00        |
| сб. Москва 2004г №97*     |                                 | Сыр порционными                               | 1\10     | 32,80         | 3,13         | 0,90         | 0,01         | 0,03        | 0,14         | 0,05        | 195,00        | 37,00         | 0,20         | 0,40        |
| сб. Москва 2004г №693*    |                                 | Какао с молоком                               | 1/200    | 60,00         | 0,30         | 0,30         | 15,20        | 0,01        | 0,46         | 0,00        | 10,85         | 114,80        | 0,00         | 0,80        |
| Промышленное производство |                                 | Кекс с изюмом                                 | 1\25     | 141,02        | 7,62         | 0,10         | 6,86         | 0,02        | 7,00         | 0,00        | 17,00         | 30,00         | 14,00        | 0,00        |
|                           |                                 | <b>Итого завтрак:</b>                         |          | <b>570,82</b> | <b>21,37</b> | <b>4,10</b>  | <b>44,54</b> | <b>0,08</b> | <b>11,60</b> | <b>0,16</b> | <b>294,05</b> | <b>473,70</b> | <b>60,80</b> | <b>2,33</b> |
|                           |                                 | <b>Обед</b>                                   |          |               |              |              |              |             |              |             |               |               |              |             |
| сб. Москва 2004г №78*     |                                 | Икра свекольная                               | 1\60     | 124,37        | 1,70         | 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        | 11,00        | 14,00        | 13,60        | 0,04        | 12,00        | 0,20        | 66,89         | 141,50        | 15,50        | 0,12        |
| сб. Москва 2004г №719*    |                                 | Пельмени отварные с маслом сливочным плф      | 1/150/5  | 274,78        | 1,30         | 25,51        | 12,32        | 0,01        | 0,07         | 0,03        | 35,45         | 144,36        | 23,81        | 1,59        |
| сб. Москва 2004г №699*    |                                 | Напиток лимонный                              | 1/200    | 121,07        | 0,13         | 0,00         | 21,60        | 0,03        | 1,10         | 0,00        | 40,20         | 36,50         | 6,25         | 0,83        |
| Промышленное производство |                                 | Хлеб ржаной                                   | 1\15     | 28,50         | 0,83         | 0,15         | 4,81         | 0,01        | 1,30         | 0,00        | 20,00         | 29,20         | 3,20         | 0,00        |
| Промышленное производство |                                 | Хлеб пшеничный 1с                             | 1\15     | 33,90         | 1,14         | 0,14         | 7,46         | 0,02        | 1,40         | 0,00        | 3,80          | 14,00         | 5,40         | 0,00        |
|                           |                                 | Фрукты свежие                                 | 1/100    | 105,28        | 2,13         | 4,44         | 27,79        | 0,03        | 0,40         | 0,00        | 110,00        | 13,00         | 4,50         | 0,05        |
|                           |                                 | <b>Итого обед:</b>                            |          | <b>852,50</b> | <b>18,23</b> | <b>54,35</b> | <b>93,85</b> | <b>0,17</b> | <b>24,02</b> | <b>0,23</b> | <b>283,34</b> | <b>391,56</b> | <b>58,66</b> | <b>3,04</b> |

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.



| 12 День: суббота          |   |             |               |              |              |               |             |              |             |               |               |               |             |
|---------------------------|---|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Неделя: вторая            |   |             |               |              |              |               |             |              |             |               |               |               |             |
| № рецепта, сборник        | Наименование блюда                                  | выход       | Кккал         | Б            | Ж            | У             | Вl          | С            | А           | Са            | Р             | Mg            | Fe          |
|                           | Завтрак   |             |               |              |              |               |             |              |             |               |               |               |             |
| сб. Москва 2004г №311*    | Каша пшеничная вязкая молочная с маслом             | 1/150/5     | 188,22        | 7,73         | 15,30        | 30,90         | 0,03        | 14,00        | 0,17        | 152,92        | 103,00        | 10,31         | 0,42        |
| Промышленное производство |   | 1\50        | 105,30        | 9,35         | 3,06         | 17,20         | 0,01        | 0,00         | 0,05        | 0,00          | 90,50         | 7,00          | 0,60        |
| сб. Москва 2004г №685 *   | Чай с сахаром                                       | 1/200       | 83,60         | 0,42         | 0,00         | 19,20         | 0,02        | 0,10         | 0,00        | 5,25          | 68,84         | 1,40          | 0,80        |
|                           | Фрукты свежие                                       | 1/100       | 107,00        | 1,92         | 0,00         | 45,10         | 0,03        | 41,00        | 0,10        | 102,50        | 133,60        | 16,05         | 2,13        |
| сб. Москва 2004г №99*     | Колбаса варено-копченая порциями                    | 1\30        | 99,00         | 23,77        | 17,26        | 0,17          | 0,01        | 0,00         | 0,10        | 117,78        | 51,73         | 8,54          | 0,84        |
|                           | <b>Итого завтрак</b>                                |             | <b>583,12</b> | <b>43,19</b> | <b>35,62</b> | <b>112,57</b> | <b>0,10</b> | <b>55,10</b> | <b>0,42</b> | <b>378,45</b> | <b>447,67</b> | <b>43,30</b>  | <b>4,79</b> |
|                           | <b>Обед</b>   |             |               |              |              |               |             |              |             |               |               |               |             |
| сб. Москва 2004г №576*    | Огурцы свежие неочищенные                           | 1\60        | 29,00         | 0,90         | 2,33         | 3,83          | 0,00        | 5,83         | 0,00        | 1,60          | 15,00         | 7,00          | 0,33        |
| сб. Москва 2004г №132*    | Рассольник ленинградский с мясом курицы со сметаной | 1/250/25/10 | 145,69        | 9,44         | 8,01         | 19,93         | 0,01        | 2,10         | 0,03        | 23,52         | 78,50         | 13,70         | 1,02        |
| сб. Москва 2004г №482*    | Купаты с печенью п\ф                                | 1/100       | 110,12        | 14,16        | 17,10        | 14,50         | 0,16        | 1,70         | 0,12        | 30,00         | 106,25        | 21,00         | 0,83        |
| сб. Москва 2004г №508*    | Каша гречневая рассыпчатая                          | 1/150       | 114,40        | 2,96         | 3,70         | 24,32         | 0,02        | 0,50         | 0,27        | 50,00         | 96,00         | 64,90         | 0,90        |
| Промышленное производство | Хлеб ржаной   | 1\30        | 57,00         | 0,17         | 0,30         | 9,62          | 0,06        | 1,30         | 0,03        | 12,00         | 29,20         | 3,20          | 0,00        |
| Промышленное производство | Хлеб пшеничный 1с                                   | 1\30        | 67,80         | 2,28         | 0,25         | 7,46          | 0,07        | 1,40         | 0,04        | 3,80          | 40,10         | 5,40          | 0,50        |
| Сб. Пермь 2001г. №233**   | Кисель из концентрата плодово-ягодного              | 1/200       | 116,19        | 1,36         | 0,00         | 84,45         | 0,12        | 1,80         | 0,07        | 5,15          | 21,00         | 2,00          | 1,30        |
| Промышленное производство | Печенье сахарное                                    | 1\50        | 189,20        | 4,20         | 2,33         | 93,00         | 0,04        | 2,25         | 0,00        | 7,50          | 62,90         | 9,00          | 0,90        |
|                           | <b>Итого обед:</b>                                  |             | <b>829,40</b> | <b>35,47</b> | <b>34,02</b> | <b>257,11</b> | <b>0,48</b> | <b>16,88</b> | <b>0,56</b> | <b>133,57</b> | <b>448,95</b> | <b>126,20</b> | <b>5,78</b> |

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*Сборник для ДООУ Москва-2007г.

| Средние показатели завтраки       |                     |                                |                     |                            |                         |       |        |        |        |      |   |   |    |   |    |    |
|-----------------------------------|---------------------|--------------------------------|---------------------|----------------------------|-------------------------|-------|--------|--------|--------|------|---|---|----|---|----|----|
| Средние показатели обеды          |                     |                                |                     |                            |                         |       |        |        |        |      |   |   |    |   |    |    |
| Средние показатели завтраки норма | 25% от рациона факт | Средние показатели обеды норма | 35% от рациона факт | Средние показатели за день | 60% от дневного рациона | Кккал | Б      | Ж      | У      | Вl   | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 587,50                            | 19,25               | 19,75                          | 83,75               | 0,25                       | 18,80                   | 0,13  | 453,80 | 472,05 | 63,09  | 3,18 |   |   |    |   |    |    |
| 822,49                            | 26,95               | 27,65                          | 117,26              | 0,47                       | 17,20                   | 0,29  | 206,21 | 517,95 | 86,91  | 4,02 |   |   |    |   |    |    |
| 587,50                            | 19,25               | 19,75                          | 83,75               |                            |                         |       |        |        |        |      |   |   |    |   |    |    |
| 587,50                            | 19,25               | 19,75                          | 83,75               |                            |                         |       |        |        |        |      |   |   |    |   |    |    |
| 822,50                            | 26,95               | 27,65                          | 117,25              |                            |                         |       |        |        |        |      |   |   |    |   |    |    |
| 822,49                            | 26,95               | 27,65                          | 117,26              |                            |                         |       |        |        |        |      |   |   |    |   |    |    |
| 1410,0                            | 46,20               | 47,40                          | 201,00              | 0,72                       | 36,00                   | 0,420 | 660,00 | 990,00 | 150,00 | 7,20 |   |   |    |   |    |    |
| 1410,0                            | 46,20               | 47,40                          | 201,00              | 0,72                       | 36,00                   | 0,420 | 660,00 | 990,00 | 150,00 | 7,20 |   |   |    |   |    |    |

Соотношение от калорийности, норма%

Соотношение от калорийности, факт%

Уполномоченный в области управления  
 Государственным учреждением  
 подчинен  
 ФИО  
*Серебряков*