

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель управления

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
по Иркутской области



УТВЕРЖДАЮ:  
Начальник управления образования

Иркутского управления муниципального образования



УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель ИП Олейник А.А.

Р.Р Зарипов

2020г



А.А. Олейник

" 07 " 08 2020г

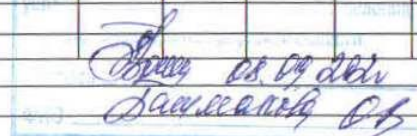
**Примерное циклическое меню двухразового питания (завтраки ,обеда )  
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования  
Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст от 11 до 18 лет 2020-2021 учебный год  
сезон осень-зима**

Сб.Москва 2004г-сборник рецептов  
Сб.Пермь 2001г-сборник рецептов  
ПП-Промышленное производство



**Примерное циклическое меню двухразового питания (завтраки, обеды)**  
 для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования  
 Для пищеблоков доготовочных организаций сезон осень-зима Возраст с 11-18 лет 2020-2021год

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход с 11-18 лет	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Са	Е	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
Сб. Пермь №86	Каша гречневая молочная	1\220	270,78	8,73	9,00	38,60	0,07	0,0150	15,84	0,04	52,80	0,0020	110,88	13,20	0,66
сб. Москва 2004г №685*	Чай с сахаром	1\200	83,60	0,42	0,00	19,20	0,02	0,0000	0,10	0,00	5,25	0,0000	6,84	1,40	0,80
сб. Москва 2004г №97*	Сыр (Российский и др.)	1\20	125,40	9,20	7,80	0,02	0,04	0,0360	0,10	0,04	213,76	0,0010	95,26	0,40	0,00
Промышленное производство	Масло сливочное	1\10	75,00	0,00	8,20	0,10	0,00	0,0020	0,00	0,06	1,00	0,0010	102,00	0,00	0,80
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0001	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0200	1,73	0,00	22,00	0,0010	38,93	4,27	0,00
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>721,18</b>	<b>21,62</b>	<b>25,76</b>	<b>90,63</b>	<b>0,23</b>		<b>20,57</b>	<b>0,20</b>	<b>301,21</b>	<b>0,0000</b>	<b>501,91</b>	<b>25,55</b>	<b>2,26</b>
<b>Обед</b>															
сб. Москва 2004г №43	Салат из белокачанной капусты	1\60	44,00	22,00	1,40	0,20	3,80	0,0000	0,04	13,98	0,00	0,0015	34,00	60,00	28,00
сб. Москва 2004г №139*	Суп гороховый	1\250	168,25	6,30	2,93	16,13	0,25	0,0090	3,13	0,03	54,80	0,0015	136,78	15,00	2,53
Промышленное производство	Биточки (мясо, птица)	1\100	244,13	18,75	15,95	1,15	0,03	0,0220	4,00	0,08	32,25	0,0012	136,25	16,45	0,00
Сб. Пермь №77	Овощное рагу	1\180	209,75	4,46	17,84	27,00	0,30	0,0000	24,84	0,00	51,85	0,0014	283,32	18,20	3,60
сб. Москва 2004г №639*	Компот из сухофруктов	1\200	124,00	0,60	0,00	21,40	0,02	0,0000	1,00	0,00	6,70	0,0001	36,50	24,25	0,83
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0100	2,80	0,06	6,40	0,0012	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0100	1,73	0,00	22,00	0,0001	38,93	4,27	0,00
	<b>Итого обед:</b>		<b>956,53</b>	<b>55,38</b>	<b>38,88</b>	<b>98,59</b>	<b>4,50</b>	<b>0,0510</b>	<b>37,54</b>	<b>14,15</b>	<b>174,00</b>	<b>0,0070</b>	<b>813,78</b>	<b>144,45</b>	<b>34,96</b>
* Сборник для школ Москва -2004г.															
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.															





3															
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Са	Е	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
сб. Москва 2004г №311*	Каша пшеничная молочная	1\220	273,00	21,48	26,50	52,69	0,03	0,0220	15,40	0,19	168,21	0,0002	171,60	11,34	0,46
сб. Москва 2004г № 693 *	Какао с молоком	1\200	117,21	3,90	2,00	5,38	0,06	0,0020	5,12	0,06	234,00	0,0010	35,70	8,90	0,11
Промышленное производство	Печенье сахарное	1\10	75,00	0,00	8,20	0,10	0,00	0,0010	0,00	0,06	1,00	0,0010	102,00	0,00	0,00
сб. Москва 2004г №97*	Сыр (Российский и др.)	1\15	62,70	6,90	5,85	0,02	0,03	0,0230	0,08	0,03	160,32	0,0022	71,40	0,30	0,60
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0014	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0200	1,73	0,00	22,00	0,0015	38,93	4,27	0,00
<b>Итого завтрак:</b>			<b>694,31</b>	<b>35,55</b>	<b>43,31</b>	<b>90,90</b>	<b>0,22</b>	<b>0,0880</b>	<b>25,13</b>	<b>0,40</b>	<b>591,93</b>	<b>0,0073</b>	<b>567,63</b>	<b>31,09</b>	<b>1,17</b>
<b>Обед</b>															
сб. Москва 2004г №576*	Овощи свежие (или соленные) в нарезке помидор	1\60	44,00	22,00	1,40	0,20	3,80	0,0010	0,00	14,00	0,00	0,0030	34,00	60,00	28,00
сб. Москва 2004г №135*	Суп овощной со сметаной	1\250\10	124,50	13,03	4,15	17,83	0,05	0,0010	0,04	0,23	62,28	0,0006	15,01	18,75	0,06
Промышленное производство	Тефтели мясные	1\100	250,03	9,25	21,23	15,61	0,10	0,0480	0,30	0,04	22,00	0,0002	112,35	17,85	0,63
сб. Москва 2004г №512*	Рис припущенный	1\180	146,81	2,81	7,40	12,20	0,02	0,0230	0,00	0,00	6,95	0,0012	114,58	37,82	0,76
сб. Москва 2004г №638	Компот из изюма	1\200	121,40	0,20	0,00	35,80	0,00	0,0000	0,60	0,00	3,74	0,0001	2,75	0,20	0,18
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0014	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0200	1,73	0,00	22,00	0,0012	38,93	4,27	0,00
<b>Итого обед:</b>			<b>853,14</b>	<b>50,56</b>	<b>34,94</b>	<b>114,35</b>	<b>4,07</b>	<b>0,1130</b>	<b>5,47</b>	<b>14,33</b>	<b>123,37</b>	<b>0,0077</b>	<b>465,62</b>	<b>145,17</b>	<b>29,63</b>

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

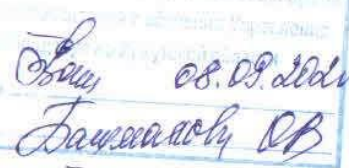


№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Са	Е	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>														
сб. Москва 2004г. №311	Каша овсяная молочная	1\220	174,13	4,85	17,09	22,00	0,07	0,0150	0,83	0,00	364,37	0,0017	148,50	35,18	0,75
сб. Москва 2004г №685*	Чай с сахаром	1\200	48,60	0,02	0,36	9,20	0,00	0,0000	0,10	0,00	5,25	0,0000	8,24	4,40	0,00
сб. Москва 2004г №99*	Колбаса в/к	1\20	221,20	517,00	6,40	0,28	0,00	0,0220	0,00	0,00	181,80	0,0021	22,20	1,68	1,68
сб. Москва 2004г №97*	Сыр Российский	1\15	62,70	4,60	3,90	0,01	0,02	0,0210	0,05	0,02	106,88	0,0220	47,63	0,20	0,40
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0011	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0200	1,73	0,00	22,00	0,0010	38,93	4,27	0,00
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>673,03</b>	<b>526,47</b>	<b>27,75</b>	<b>31,49</b>	<b>0,09</b>	<b>0,0980</b>	<b>0,98</b>	<b>0,02</b>	<b>658,30</b>	<b>0,0279</b>	<b>226,57</b>	<b>41,46</b>	<b>2,83</b>
	<b>Обед</b>														
сб. Москва 2004г №39 или 40	Салат витаминный	1\60	87,60	8,40	14,20	27,60	3,80	0,0000	0,04	13,98	0,00	0,0005	34,00	60,00	28,00
сб. Москва 2004г №138	Суп картофельный с рисовой крупой	1\250	141,25	3,13	3,75	22,87	0,05	0,0170	0,04	0,23	61,53	0,0005	150,10	19,00	0,06
Промышленное производство	Котлеты (мясо и птица)	1\100	137,50	8,75	13,43	1,25	0,04	0,0210	0,00	0,04	0,38	0,0012	106,00	10,00	0,88
сб. Москва 2004г №332*	Макаронные изделия	1\180	200,00	7,34	0,86	33,84	0,01	0,0000	0,00	0,04	82,08	0,0014	262,08	11,52	0,00
сб. Москва 2004г №639*	Компот из сухофруктов	1\200	132,17	0,60	0,00	35,40	0,02	0,0000	1,00	0,00	40,20	0,0012	36,50	26,25	0,83
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0001	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0200	1,73	0,00	22,00	0,0016	38,93	4,27	0,00
	<b>Итого обед:</b>		<b>864,92</b>	<b>31,49</b>	<b>33,00</b>	<b>153,67</b>	<b>4,02</b>	<b>0,0780</b>	<b>5,61</b>	<b>14,35</b>	<b>212,59</b>	<b>0,0065</b>	<b>775,61</b>	<b>137,32</b>	<b>29,77</b>
* Сборник для школ Москва -2004г.															
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.															

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
 Учреждение «Институт питания» Национального  
 центра по профилактике и борьбе с инфекционными  
 заболеваниями и паразитарной болезнью  
 (туберкулезом) человека  
 г. Минск, ул. Дзержинского, 10  
 220010  
 ОМО

*Савицкий* 21.09.2010  
*Савицкий*

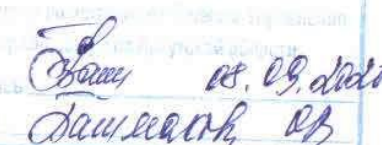
5															
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Са	Е	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
сб. Москва 2004г №160	Суп молочный с макаронными изделиями	1\220	124,08	7,70	8,69	27,17	0,0600	0,0190	0,82	0,00	364,37	0,0160	148,50	35,68	0,74
сб. Москва 2004г №686*	Чай с сахаром, с лимоном	1\200	45,10	0,30	0,00	10,10	0,0000	0,0000	0,46	0,00	10,85	0,0000	48,24	0,00	0,80
Промышленное производство	Повидло фруктовое	1\20	34,60	0,08	0,06	8,50	0,0400	0,0000	0,10	0,04	213,76	0,0032	95,26	0,40	0,80
Промышленное производство	Масло сливочное	1\20	150,00	0,00	16,40	0,20	0,0000	0,0360	0,00	0,12	2,00	0,0012	204,00	0,00	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,0200	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0015	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,0800	0,0200	1,73	0,00	22,00	0,0010	38,93	4,27	0,00
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520,18</b>	<b>11,35</b>	<b>25,91</b>	<b>78,68</b>	<b>0,2000</b>	<b>0,0950</b>	<b>5,91</b>	<b>0,22</b>	<b>619,38</b>	<b>0,0229</b>	<b>682,93</b>	<b>46,63</b>	<b>2,34</b>
<b>Обед</b>															
Сб. Пермь №11	Салат из вареной моркови с зеленым горошком	1\60	156,46	3,80	10,24	12,54	0,0600	0,0090	1,20	0,00	14,00	0,0040	26,00	20,00	0,90
Сб. Пермь №11	Суп рыбный	1\250	116,23	13,21	4,11	6,70	2,3700	0,0060	2,37	0,02	0,00	0,0060	21,25	37,50	17,50
Промышленное производство	Котлета рубленая (мясо или птица)	1\100	137,50	8,75	13,43	1,25	0,0400	0,0200	0,00	0,04	0,38	0,0020	106,00	10,00	0,88
Сб. Пермь №186	Каша гречневая рассыпчатая	1\180	197,03	4,53	9,72	11,90	0,0720	0,0030	17,00	0,04	57,60	0,0010	100,80	14,40	0,72
сб. Москва 2004г №638*	Компот из плодов сухих(шиповник)	1\200	126,00	1,20	0,00	21,60	0,0200	0,0000	1,50	0,00	40,20	0,0001	36,50	26,20	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,0200	0,0160	2,80	0,06	6,40	0,0016	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,0800	0,0160	1,73	0,00	22,00	0,0014	38,93	4,27	0,00
	<b>Итого обед:</b>		<b>899,62</b>	<b>34,76</b>	<b>38,26</b>	<b>86,70</b>	<b>2,6620</b>	<b>0,0700</b>	<b>26,60</b>	<b>0,16</b>	<b>140,58</b>	<b>0,0161</b>	<b>477,48</b>	<b>118,65</b>	<b>20,00</b>
* Сборник для школ Москва -2004г.															
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.															

  
 08.09.2004  
 Ташманов ОВ

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Са	Е	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>														
Промышленное производство	Биточки куриные	1\100	151,00	4,23	0,38	5,31	0,13	0,0210	0,78	0,02	11,75	0,0140	236,00	9,25	0,46
сб. Москва 2004г №520*	Картофель пюре	1\180	199,64	7,34	0,86	33,84	0,01	0,0140	0,00	0,05	82,08	0,0020	262,08	11,52	0,00
сб. Пермь 2001г. №692**	Чай с молоком	1\200	32,80	2,40	3,11	2,34	0,05	0,0060	0,20	0,04	149,33	0,0002	110,13	18,00	0,37
Промышленное производство	Масло сливочное	1\15	112,50	0,00	12,30	0,15	0,00	0,0160	0,00	0,09	1,50	0,0020	153,00	0,00	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0020	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0200	1,73	0,00	22,00	0,0020	38,93	4,27	0,00
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>495,94</b>	<b>13,97</b>	<b>16,65</b>	<b>41,64</b>	<b>0,19</b>	<b>0,0570</b>	<b>0,98</b>	<b>0,20</b>	<b>244,66</b>	<b>0,0222</b>	<b>761,21</b>	<b>38,77</b>	<b>0,83</b>
	<b>Обед</b>														
сб. Пермь 2001г № 9*	Салат из моркови	1\60	48,00	1,10	0,20	3,80	0,06	0,0010	0,40	0,00	14,00	0,0003	26,00	20,00	0,90
сб. Москва 2004г №132*	Рассольник по-ленинградски	1\250	233,56	2,98	8,13	12,60	0,01	0,0110	2,63	0,04	46,18	0,0006	98,10	34,37	12,75
сб. Пермь 2001г № 141	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	1\250	267,21	18,88	8,11	26,33	2,38	0,0160	0,03	8,74	0,00	0,0002	21,25	37,50	17,50
сб. Москва 2004г №707*	Сок фруктовый (овощной)	1\200	122,17	0,30	0,00	46,40	0,02	0,0000	10,00	0,00	41,08	0,0009	76,50	6,25	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0012	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0200	1,73	0,00	22,00	0,0014	38,93	4,27	0,00
	<b>Итого обед:</b>		<b>837,34</b>	<b>26,5</b>	<b>17,2</b>	<b>121,8</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0680</b>	<b>17,6</b>	<b>8,8</b>	<b>129,7</b>	<b>0,0046</b>	<b>408,8</b>	<b>108,7</b>	<b>31,2</b>
* Сборник для школ Москва -2004г.															
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.															

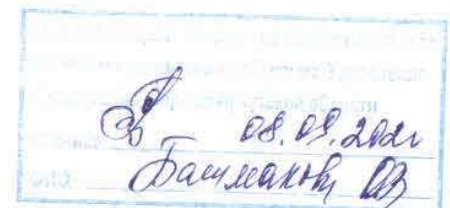
Подпись: *С. В. Мухоморова*  
 Должность: *Специалист*  
 Подпись: *С. В. Мухоморова*

7															
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Са	Е	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
Сб. Пермь №90	Каша манная молочная	1\220	252,14	5,55	16,08	44,22	0,09	0,0320	3,64	0,09	286,03	0,0011	291,48	31,85	0,99
сб. Москва 2004г.№97*	Сыр( Российский и др.)	1\20	83,60	9,20	7,80	0,02	0,04	0,0030	0,10	0,04	213,76	0,0002	95,26	0,40	0,80
сб. Москва 2004г.№692*	Кофейный напиток	1\200\7	60,00	0,30	0,00	10,10	0,00	0,0080	0,20	0,00	10,85	0,0020	8,24	0,00	0,00
Промышленное производство	Масло сливочное	1\10	75,00	0,00	8,20	0,10	0,00	0,0300	0,00	0,06	1,00	0,0016	102,00	0,00	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0300	2,80	0,06	6,40	0,0016	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0300	1,73	0,00	22,00	0,0014	38,93	4,27	0,00
<b>Итого завтрак:</b>			<b>561,14</b>	<b>18,09</b>	<b>32,44</b>	<b>74,32</b>	<b>0,15</b>	<b>0,1030</b>	<b>6,74</b>	<b>0,25</b>	<b>518,04</b>	<b>0,0079</b>	<b>644,98</b>	<b>38,53</b>	<b>1,79</b>
<b>Обед</b>															
Сб. Пермь №4	Салат из белокачанной капусты с морковью	1\60	77,20	1,64	5,08	10,62	0,06	0,0010	0,60	0,00	14,00	0,0009	26,00	20,00	0,90
сб. Москва 2004г.№140*	Суп картофельный с макаронами изделиями	1\250	188,08	28,13	24,35	81,63	1,38	0,0090	0,01	1,25	174,50	0,0013	131,00	125,00	8,68
Промышленное производство	Тефтели(мясо ,птица)	1\100	250,03	9,25	21,23	15,61	0,13	0,0310	0,38	0,05	27,50	0,0014	140,43	22,31	0,78
сб. Москва 2004г.№332*	Макароны отварные	1\180	197,03	4,54	9,72	11,90	0,07	0,0030	17,28	0,04	57,60	0,0003	120,96	14,40	0,72
сб. Москва 2004г.№705*	Компот из плодов сухих(шиповник)	1\200	94,00	0,40	0,00	22,20	0,02	0,0000	0,64	0,00	40,65	0,0016	36,50	4,00	0,83
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0300	2,80	0,06	6,40	0,0014	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0300	1,73	0,00	22,00	0,0016	38,93	4,27	0,00
<b>Итого обед:</b>			<b>972,74</b>	<b>47,22</b>	<b>61,14</b>	<b>174,67</b>	<b>1,75</b>	<b>0,1040</b>	<b>23,44</b>	<b>1,40</b>	<b>342,65</b>	<b>0,0085</b>	<b>641,82</b>	<b>196,26</b>	<b>11,91</b>
* Сборник для школ Москва -2004г.															
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.															

  
 08.09.2004  
 Давыдов ДВ



8															
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Са	Е	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>														
сб. Москва 2004г №43	Салат из белокачанной капусты	1\100	151,00	4,23	0,38	5,31	0,13	0,0310	0,78	0,02	11,75	0,0040	236,00	9,25	0,46
Промышленное производство	Биточек куриный	1\180	199,64	7,34	0,86	33,84	0,01	0,0220	0,00	0,05	82,08	0,0016	262,08	11,52	0,00
сб. Москва 2004г №332*	Макаронные изделия отварные	1\200	117,21	3,90	2,00	5,38	0,06	0,0030	5,12	0,06	234,00	0,0014	35,70	8,90	0,11
сб. Москва 2004г №693 *	Какао с молоком	1\20	57,00	0,17	0,30	9,62	0,06	0,0010	1,30	0,00	16,50	0,0002	29,20	3,20	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0016	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0200	1,73	0,00	22,00	0,0016	38,93	4,27	0,00
	<b>Обед</b>														
Сб. Пермь №19	Салат из свеклы и моркови	1\60	126,08	1,32	10,08	7,68	0,06	0,0020	0,60	0,00	14,00	0,0090	26,00	20,00	0,90
Сб. Пермь №41	Суп рыбный	1\250	116,23	13,21	4,11	6,70	2,38	0,0200	0,03	8,73	0,00	0,0015	21,25	37,50	17,50
сб. Москва 2004г №488	Куры тушеные	1\100	164,9	17,98	9,18	1,23	0,38	0,0310	0,04	9,00	4,00	0,0014	0,04	0,00	17,50
сб. Москва 2004г №512*	Рис припущенный	1\180	146,81	2,81	7,40	12,20	0,02	0,0150	0,00	0,00	6,90	0,0003	114,58	37,80	0,76
сб. Москва 2004г №705*	Компот из плодов сухих(изюм)	1\200	94,00	0,40	0,00	22,20	0,02	0,0000	0,64	0,00	40,65	0,0016	36,50	4,00	0,83
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0016	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0200	1,73	0,00	22,00	0,0015	38,93	4,27	0,00
	<b>Итого обед:</b>		<b>814,42</b>	<b>38,99</b>	<b>31,53</b>	<b>82,72</b>	<b>2,95</b>	<b>0,1080</b>	<b>5,83</b>	<b>17,79</b>	<b>93,95</b>	<b>0,0169</b>	<b>385,30</b>	<b>109,85</b>	<b>37,49</b>
* Сборник для школ Москва -2004г.															
**Сборник для ДОО Пермь-2001г.															


  
 08.08.2004
   
 Тамбов

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Са	Е	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
сб. Москва 2004г №302	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	1\220	184,58	4,84	19,58	8,73	0,00	0,0140	0,03	0,07	100,38	0,0080	175,59	32,23	0,87
сб. Москва 2004г №685*	Чай с сахаром	1\200	48,60	0,02	0,36	9,20	0,00	0,0000	0,10	0,00	5,25	0,0000	8,24	4,40	0,00
производство	Фрукт свежий (Яблоко)	1\20	83,60	9,20	7,80	0,02	0,04	0,0000	0,10	0,04	213,76	0,0000	95,26	0,40	0,80
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0200	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0200	1,73	0,00	22,00	0,0200	38,93	4,27	0,00
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>316,78</b>	<b>14,06</b>	<b>27,74</b>	<b>17,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0,0540</b>	<b>0,23</b>	<b>0,04</b>	<b>319,39</b>	<b>0,0480</b>	<b>279,09</b>	<b>37,03</b>	<b>1,67</b>
<b>Обед</b>															
сб. Москва 2004г №576*	Перец свежий	1\60	44,00	22,00	1,40	0,20	3,80	0,0000	0,00	14,00	0,00	0,0020	34,00	60,00	28,00
сб. Москва 2004г №110*	Борщ со сметаной	1\250\10	268,93	4,76	8,25	14,53	0,03	0,0015	15,38	0,25	73,80	0,0015	122,41	25,00	0,45
Промышленное производство	Тефтели мясные	1\100	250,03	9,25	21,23	15,61	0,13	0,0160	0,38	0,05	27,50	0,0160	140,43	22,31	0,78
сб. Москва 2004г №489*	Овощное рагу	1\180	199,64	7,34	0,86	33,84	0,01	0,0000	0,00	0,05	82,08	0,0000	262,08	11,52	0,00
сб. Москва 2004г №700*	Компот из ягод (замороженных или свежих)	1\200	36,01	0,30	0,00	20,60	0,00	0,0110	0,10	0,00	4,56	0,0110	0,00	0,00	0,70
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0016	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0200	1,73	0,00	22,00	0,0015	38,93	4,27	0,00
	<b>Итого обед:</b>		<b>889,01</b>	<b>46,69</b>	<b>32,10</b>	<b>104,66</b>	<b>3,99</b>	<b>0,05</b>	<b>18,66</b>	<b>14,41</b>	<b>194,34</b>	<b>0,0336</b>	<b>706,92</b>	<b>125,11</b>	<b>29,93</b>
* Сборник для школ Москва -2004г.															
***Сборник для ДОО Пермь-2001г.															

Информация о документе  
указана в соответствии с требованиями  
Федерального закона от 02.10.2007 № 109-ФЗ  
подпись: *Татьяна Самойлова*  
Ф.И.О. *Т. В. Иванова*

10															
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Са	Е	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>														
сб. Москва 2004г №413*	Сосиска отварная	1\100	250,03	9,25	21,23	15,61	0,13	0,0120	0,38	0,05	27,50	0,0029	140,43	22,31	0,78
Сб. Пермь №186	Каша гречневая рассыпчатая	1\180	197,03	4,54	9,72	11,90	0,07	0,0160	17,28	0,04	57,60	0,0014	120,96	14,40	0,72
сб. Москва 2004г №576*	Овощи свежие в нарезки	1\30	22,00	11,00	0,70	0,10	1,90	0,0010	0,00	7,00	0,00	0,0002	17,00	30,00	14,00
сб. Москва 2004г №692*	Цикорий растворимый с молоком	1\200	94,00	0,40	0,00	22,20	0,02	0,0020	0,64	0,00	40,65	0,0016	36,50	4,00	0,83
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0016	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0200	1,73	0,00	22,00	0,0014	38,93	4,27	0,00
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>729,46</b>	<b>25,19</b>	<b>31,65</b>	<b>49,81</b>	<b>2,12</b>	<b>0,0710</b>	<b>18,30</b>	<b>7,09</b>	<b>125,75</b>	<b>0,0091</b>	<b>314,89</b>	<b>70,71</b>	<b>16,33</b>
	<b>Обед</b>														
сб. Пермь 2001г №9*	Салат из моркови	1\60	94,20	3,04	11,38	10,76	0,06	0,0000	0,60	0,00	14,00	0,0012	26,00	20,00	0,90
сб. Москва 2004г №135*	Суп овощной	1\250	155,63	13,03	41,50	17,52	0,05	0,0000	0,04	0,23	61,53	0,0019	150,10	18,75	0,06
Сб. Пермь №153	Жаркое по-домашнему	1\250	517,35	21,16	34,25	24,65	0,10	0,0210	0,30	0,04	22,00	0,0025	112,35	17,85	0,63
сб. Москва 2004г №639*	Компот из сухофруктов	1\200	132,17	0,60	0,00	35,40	0,02	0,0000	1,00	0,00	40,20	0,0001	36,50	26,25	0,83
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0014	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0200	1,73	0,00	22,00	0,0016	38,93	4,27	0,00
	<b>Итого обед:</b>		<b>1065,75</b>	<b>41,10</b>	<b>87,89</b>	<b>121,04</b>	<b>0,33</b>	<b>0,06</b>	<b>6,47</b>	<b>0,33</b>	<b>166,13</b>	<b>0,0087</b>	<b>511,88</b>	<b>93,40</b>	<b>2,42</b>

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

08.09.2008
   
 [Signature]



