



СОГЛАСОВАНО.
Директор МБОУ СОШ
г. Иркутск

2020 г.

Примерное циклическое меню
для учащихся МБОУ СОШ
(2020 - 2021г учебный год)
БУФЕТЫ
7-11 лет
ОСЕНЬ - ЗИМА



1 День:

№ рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
№5, М2004г	Бутерброд: батон с колбасой вареной	1/30/15	115,47	7,18	3,15	5,34	0,00	0,00	0,47	8,21	48,24	12,15	0,65
№87, М2012г	Макаронн. запеченные с сыром	1/155	210,00	7,10	7,01	29,63	0,06	0,03	38,00	25,70	57,50	25,00	1,28
№685, М2004г	Чай с/о	1/200	124,00	0,60	0,00	31,40	0,00	15,00	0,00	0,20	2,80	0,00	0,00
пром. Выпуск	Зефир	1/50	173,13	0,43	0,05	18,30	0,00	0,00	0,00	13,25	6,36	3,18	7,40
Итого завтрак:			622,60	15,31	10,21	84,67	0,06	15,03	38,47	47,36	114,90	40,33	9,33
Обед													
ТТК№562-19а	Салат "Карусель"	1/60	57,78	1,52	3,02	5,96	0,02	3,78	0,18	19,26	28,98	16,32	0,48
№87, М2017г	Щи из свежей капусты со сметаной	1/200/10	76,80	1,60	5,10	5,00	0,03	13,74	0,00	47,78	31,08	15,80	0,54
ТТК№576-19м	Колбаски мясные с рисом (тефтели) 1/ф МУП КП	1/70	142,35	12,35	6,96	8,10	0,12	2,86	35,22	31,10	54,41	21,45	1,22
№366, М2016г	Соус томатный	1/30	22,35	0,35	1,26	2,46	0,01	0,71	7,20	4,76	0,67	3,45	0,14
№205, М2017г	Рис припущенный	1/150	199,45	3,64	4,30	16,67	0,02	0,00	0,00	2,42	60,60	19,00	0,51
№39, М2004г	Компот из сухофруктов	1/200	124,00	0,60	0,00	31,40	0,00	15,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00
пром. Выпуск	Хлеб ржаной	1/30	71,00	2,37	0,30	14,49	0,048	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	52,00	1,98	0,36	10,02	0,034	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого обед:			745,73	24,41	21,30	114,04	0,30	35,09	42,60	122,92	249,24	100,02	4,66
Полдник													
ТТК№559-16	Салат "Свежесть"	1/60	40,49	0,74	3,04	2,46	0,02	12,66	0,00	17,78	17,03	7,74	0,29
№487, М2004г	Бедро куриное отварное	1/100	117,60	17,52	7,43	1,42	0,09	2,04	6,03	21,80	115,08	16,08	0,70
№383, М2004г	Соус паровой	1/30	14,61	0,18	1,05	2,00	0,01	0,08	35,22	3,52	0,67	0,85	0,05
№518, М2004г	Капюльда отварная	1/150	160,46	3,20	6,06	23,30	0,13	5,60	0,03	40,00	84,00	30,00	1,00
№92, М2004г	Кофейный напиток	1/200	152,00	2,50	3,60	28,70	0,02	0,90	0,00	184,90	136,50	0,00	0,00
пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	52,00	1,98	0,36	10,02	0,034	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
пром. Выпуск	Хлеб ржаной	1/30	71,00	2,37	0,30	14,49	0,048	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого полдник:			608,16	28,29	21,84	82,39	0,39	21,28	41,28	285,40	426,78	78,67	3,81
Итого за день:			1976,49	68,01	53,35	281,10	0,75	72,40	122,35	455,68	790,92	219,02	17,80

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

2 День

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
№1, М2004г	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/30/10	148,90	2,24	5,40	14,26	0,05	0,00	0,03	58,20	51,20	2,12	0,36
№492, М2004г	Плов из куриных грудок	1/50/100	247,50	11,40	9,75	27,15	0,19	4,12	0,22	161,55	360,60	30,30	2,62
№693, М2004г	Какао с молоком	1/200	145,36	3,87	3,10	25,17	0,05	1,30	20,00	125,72	116,20	31,00	1,04
	Итого завтрак		541,76	17,51	18,25	66,58	0,29	5,42	20,25	345,47	528,00	63,42	4,02
Обед													
ТТК№3-07и	Салат "Зайчик"	1/60	112,00	2,00	6,40	11,50	0,03	15,98	0,00	22,29	27,60	26,73	0,65
№102, М2017г	Суп картофельный с бобовыми	1/200	118,60	4,39	4,22	13,22	0,18	4,66	0,00	34,14	70,48	28,46	1,64
№260, М2017г	Гуляш	1/50/30	176,80	11,64	13,43	2,31	0,14	0,74	0,00	17,45	74,00	17,62	2,45
№171, М2017г	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	226,87	3,54	7,30	36,83	0,20	0,00	37,50	16,00	31,55	26,15	0,55
№795, М2004г	Напиток из плодов шиповника	1/200	94,00	0,40	0,00	23,60	0,02	1,00	0,00	40,20	36,50	4,00	0,83
пром. Выпуск	Хлеб ржаной	1/30	71,00	2,37	0,30	14,49	0,048	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	52,00	1,98	0,36	10,02	0,054	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого обед		851,27	26,32	32,01	111,97	0,67	22,38	37,50	147,48	313,63	126,96	7,89
Подник													
ТТК№907-18о	Сырники из творога с повидлом	2/60/20	246,20	20,38	3,40	33,48	0,10	0,56	0,01	221,80	237,60	42,80	0,76
№686, М2004г	Чай с сахаром, с лимоном	1/200	81,40	1,41	1,60	12,50	0,00	2,20	0,00	0,20	8,00	0,00	0,00
	Фрукт (яблоко)	1/180	84,60	0,72	0,72	17,64	0,05	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	4,00
пром. Выпуск	Кисломолочный напиток	1/200	174,00	10,00	6,40	17,00	0,06	1,20	40,00	238,00	182,00	28,00	0,20
пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	52,00	1,98	0,36	10,02	0,054	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
пром. Выпуск	Хлеб ржаной	1/30	71,00	2,37	0,30	14,49	0,048	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого подник		709,20	36,86	12,78	105,13	0,31	21,96	40,01	506,20	520,90	111,00	6,73
	Итого за день:		2102,23	80,69	63,04	283,68	1,27	49,76	97,76	999,15	1362,53	301,38	18,64

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

3 День

№ рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
№6, М2004г	Бутерброд: батон с колбасой п/к	1/30/15	78,03	4,43	0,93	5,31	0,06	0,00	0,00	6,30	49,54	12,96	0,61
№211, М2017г	Омлет с сыром	1/120/5	289,6	14,94	24,52	2,12	0,08	0,27	290,40	217,92	249,80	18,20	2,30
№261, М2001г	Чай с молоком с сахаром	1/200	81,40	1,40	1,60	12,50	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00
пром. Выпуск	Печенье сахарное	1/50	108,42	1,95	3,07	19,30	0,02	0,00	0,00	5,20	17,94	3,38	0,26
	Итого завтрак		557,45	22,72	30,12	39,23	0,16	0,27	290,4	229,62	317,28	34,54	3,17
Обед													
№25, М2004г	Салат "Степной"	1/60	67,62	1,64	4,24	5,73	0,03	5,02	0,00	11,73	29,38	14,48	0,54
№81, М2017г	Борщ со сметаной	1/200/10	85,80	1,48	5,08	7,13	0,00	8,78	0,00	49,22	36,88	19,30	0,88
ТТК№510-19м	Котлета "Нежная" п/ф МУП КП	1/70	84,70	9,24	2,24	6,79	0,15	0,00	21,00	8,88	1,00	1,33	1,57
№365, М2016г	Соус белый основной	1/30	14,61	0,18	1,05	1,10	0,00	0,08	6,00	3,52	2,82	0,85	0,05
№309, М2017г	Макароны отварные	1/150	168,45	5,52	4,52	26,44	0,06	0,00	0,00	4,86	37,20	21,12	1,11
№631, М2004	Компот из свежих яблок	1/200	142,00	0,20	0,00	35,60	0,01	6,63	0,00	13,62	7,14	1,33	0,21
пром. Выпуск	Хлеб ржаной	1/30	71,00	2,37	0,30	14,49	0,048	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	52,00	1,98	0,36	10,02	0,054	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого обед		686,18	22,61	17,79	107,3	0,36	20,51	27	109,23	187,92	82,41	6,13
Полдник													
№55, М2017г	Салат из свежих овощей с огурцами соевыми	1/60	42,42	0,58	3,65	2,19	0,38	4,95	0,00	11,40	301,01	9,62	0,44
№489, М2004г	Рагу из птицы	1/200	330,00	15,20	13,00	36,20	0,17	5,50	0,00	5,50	37,20	40,40	3,50
№636, М2004г	Компот из цитрусовых	1/200	142	0,20	0,00	35,80	0,80	6,63	0,00	13,62	44,60	1,33	0,21
пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	52,00	1,98	0,36	10,02	0,054	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
пром. Выпуск	Хлеб ржаной	1/30	71,00	2,37	0,30	14,49	0,048	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого полдник		595,00	20,33	17,31	98,70	1,45	17,08	0,00	47,92	456,31	75,35	5,92
	Итого день:		1838,63	65,66	65,22	245,23	1,972	37,86	317,4	386,77	961,51	192,3	15,22

Заместитель начальника отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управление
Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись: *Селевский*
ФИО: *Селевский*

4 День

№ рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
№1, М2004г	Бутерброд: батон с сыром	1/30/15	110,16	5,20	4,08	5,31	0,02	0,00	0,00	28,46	86,40	15,40	0,57
ТТК№2054-19а	Пудинг из творога со сгущенным молоком	1/150/20	357,00	19,05	15,60	34,80	0,09	0,30	90,00	195,00	282,00	33,00	1,35
№685, М2004г	Чай с сахаром	1/200	58,00	0,20	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
пром. выпуск	Пряник глазированный	1/50	168,00	2,40	1,40	38,85	0,04	0,00	0,00	4,50	20,50	0,00	0,30
	Итого завтрак		693,16	26,85	21,08	93,96	0,15	0,30	90,00	239,96	396,90	54,40	2,22
Обед													
ТТК№2-20ф	Маринад овощной	1/60	51,02	0,65	3,57	3,59	0,02	1,14	0,00	5,20	31,68	0,00	0,00
№96, М2017г	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/200/10	98,60	1,82	5,27	9,86	0,07	6,74	0,00	30,52	43,30	20,14	0,74
ТТК№517-19м	Тефтеля куриная "Лунтик" п/ф КП с маслом сливочным	1/70/5	142,50	9,24	9,70	4,53	0,04	1,34	56,45	6,81	1,00	17,07	0,74
№139, М2017г	Канюга тушеная	1/150	115,50	3,06	5,52	11,83	0,04	25,62	0,00	88,12	61,03	31,27	1,24
ГТК №707	Напиток горячий из с/м ягоды (черная смородина)	1/200	87,54	0,18	0,07	19,96	0,009	28,16	0,00	6,34	5,08	5,46	0,23
пром. Выпуск	Хлеб ржаной	1/30	71,00	2,37	0,30	14,49	0,048	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	52,00	1,98	0,36	10,02	0,054	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого обед		618,16	19,30	24,79	74,28	0,28	63,00	56,45	154,39	215,59	97,94	4,72
Полдник													
№59, М2017г	Салат из моркови с яблоком	1/60	23,94	0,64	0,10	5,11	0,03	2,62	0,00	14,40	26,72	18,23	0,64
№433, М2004г	Мясо тушеное	1/100	183,5	16,93	7,02	4,79	0,14	3,12	0,00	16,93	74,00	25,65	8,85
№304, М2017г	Рис отварной	1/180	251,64	4,38	6,45	44,02	0,02	0,000	0,00	1,64	60,60	19,60	0,63
пром. Выпуск	Молоко кипяченое	1/200	123,00	5,90	6,80	9,90	0,06	2,00	0,04	242,00	182,00	28,00	0,00
пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	52,00	1,98	0,36	10,02	0,054	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
пром. Выпуск	Хлеб ржаной	1/30	71,00	2,37	0,30	14,49	0,048	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого полдник		681,14	32,2	21,03	88,33	0,352	7,74	0,04	292,37	416,82	115,48	11,89
	Итого день:		1992,46	78,35	66,90	256,57	0,78	71,04	146,49	686,72	1029,31	267,82	18,83

Заместитель начальника отдела надзора за
условиями воспитания и обучения. Управление
Роспотребнадзора по Иркутской области
Подпись _____
ФИО _____

5 День

№ рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
№6, М2004г	Бутерброд багон с ветчиной	1/30/15	115,47	7,18	3,15	5,34	0,00	0,00	0,47	8,21	48,24	12,15	0,65
№182, М2017г	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	1/175/5	214,37	4,37	9,15	28,54	0,05	0,99	49,54	111,12	118,00	25,72	0,40
№686, М2004г	Чай с сахаром, с лимоном	1/200	81,40	1,41	1,60	12,50	0,00	2,20	0,00	0,20	8,00	0,00	0,00
	Фрукт (Банан)	1/240	172,80	2,70	0,90	37,80	0,07	18,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08
	Итого завтрак		584,04	15,66	14,8	84,18	0,12	21,19	50,01	133,93	224,64	113,47	2,13
Обед													
№71, М2017г	Огурец свежий	1/60	6,6	0,42	0,06	1,14	0,02	4,20	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
№101, М2017г	Суп картофельный с крупой	1/200	68,60	1,58	2,17	9,69	0,07	6,60	0,00	21,36	44,78	18,22	0,70
ТТК№2006-19м/1	Котлета рыбная "Рыбацкая" п/ф МУП КП с маслом сливочным	1/70/5	91,00	9,80	3,85	3,85	0,07	2,47	29,12	44,24	153,02	28,70	1,01
№312, М2017г	Пюре картофельное	1/150	137,25	3,07	4,80	20,44	0,14	18,16	0,00	36,97	86,60	27,75	1,00
№638, М2004г	Компот из изюма	1/200	106,00	0,40	0,00	27,40	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00
пром. Выпуск	Хлеб ржаной	1/30	71,00	2,37	0,30	14,49	0,048	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	52,00	1,98	0,36	10,02	0,054	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого обед		532,45	19,62	11,54	87,03	0,402	34,23	29,12	130,17	375,9	107,12	4,78
Полдник													
ТТК№552-16	Салат "Мазайка"	1/60	73,00	0,90	5,13	5,44	0,03	5,71	0,00	15,42	29,38	11,51	0,39
ТТК №541-15	Лулу	1/200	341,00	10,50	26,44	15,09	0,41	17,78	0,00	16,21	152,62	36,05	1,90
№692, М2004г	Кофейный напиток	1/200	152,00	2,50	3,60	28,70	0,02	0,90	0,00	184,90	136,50	0,00	0,00
пром. Выпуск	Кисломолочный напиток	1/200	174,00	10,00	6,40	17,00	0,06	1,20	40,00	238,00	182,00	28,00	0,20
пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	52,00	1,98	0,36	10,02	0,054	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
пром. Выпуск	Хлеб ржаной	1/30	71,00	2,37	0,30	14,49	0,048	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого полдник		863,00	28,25	42,23	90,74	0,62	25,59	40,00	471,93	574,00	99,56	4,26
	Итого за день:		1979,49	63,53	68,57	261,95	1,14	81,01	119,13	736,03	1174,54	320,15	11,17

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

7. День

№ рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
№6, М2004г	Бутерброд. Ботон с колбасой вареной	1/30/15	115,47	7,18	3,15	5,34	0,00	0,00	0,47	8,21	48,24	12,15	0,65
№413, М2004г	Сосиска отварная	1/50	133,00	0,07	14,15	4,25	0,16	0,00	0,00	15,20	144,00	16,00	1,68
№365, М2016г	Соус белый основной	1/30	14,61	0,18	1,05	1,10	0,00	0,08	6,00	3,52	2,82	0,85	0,05
№309, М2017г	Макароны отварные	1/150	168,45	5,52	4,52	26,44	0,06	0,00	0,00	4,86	37,20	21,12	1,11
№685, М2004г	Чай с сахаром	1/200	58,00	0,20	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
Итого завтрак			489,53	13,15	22,87	52,13	0,224	0,08	6,47	43,79	240,26	56,12	3,49
Обед													
№45, М2017г	Салат из белокочанной капусты	1/60	35,76	0,79	1,95	3,76	0,01	11,31	0,00	17,30	16,66	16,98	0,30
№84, М2017г	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/200/10	115	3,05	5,30	11,61	0,03	5,40	0,00	50,54	79,60	28,36	1,38
№487, М2004г	Бедро куриное отварное	1/70	82,32	12,12	5,20	0,99	0,06	1,43	4,22	15,26	80,56	11,26	0,49
№583, М2004г	Соус паровой	1/30	14,61	0,18	1,05	2,00	0,00	0,08	0,00	3,52	2,82	0,85	0,05
№334, М2016г	Рис отварной с овощами	1/150	183,75	3,47	4,96	31,30	0,05	0,90	0,00	13,05	83,10	29,25	0,67
№638, М2004г	Компот из кураги	1/200	106,00	0,40	0,00	27,40	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00
пром. Выпуск	Хлеб ржаной	1/30	71,00	2,37	0,30	14,49	0,048	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	52,00	1,98	0,36	10,02	0,054	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого обед			660,44	24,36	19,12	101,57	0,256	21,92	4,22	117,07	336,24	110,75	4,66
Полдник													
ТТК№2054-19а	Пудинг из творога с повидлом	1/150/20	357,00	19,05	15,60	34,80	0,09	0,30	90,00	195,00	282,00	33,00	1,35
№693, М2004г	Какао с молоком	1/200	145,36	3,87	3,10	25,17	0,05	1,30	20,00	125,72	116,20	31,00	1,04
пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	52,00	1,98	0,36	10,02	0,054	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
пром. Выпуск	Хлеб ржаной	1/30	71,00	2,37	0,30	14,49	0,048	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого полдник			625,36	27,27	19,36	84,48	0,24	1,60	110,00	338,12	471,70	88,00	4,16
Итого день:			1775,33	64,78	61,35	238,18	0,72	23,60	120,69	498,98	1048,20	254,87	12,31

Заместитель начальника отдела контроля за
 учебными заведениями и обучения Управление
 Роспотребнадзора по Омской области
 подпись _____
 ФИО _____

8 День

№ рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
№3, М2004г	Бутерброд: батон с сыром и маслом сливочным	1/30/15/10	122,40	5,76	4,54	5,90	0,02	0,00	0,01	31,62	1089,00	17,10	0,63
№212, М2017г	Омлет с колбасой вареной	1/130/5	312,4	14,21	27,40	2,45	0,13	0,20	249,97	86,01	212,83	18,07	2,50
№686, М2004	Чай с сахаром, с лимоном	1/200	81,40	1,41	1,60	12,50	0,00	2,20	0,00	0,20	8,00	0,00	0,00
пром. Выпуск	Конфета шоколадная	1/15	73,5	0,60	3,95	8,90	0,01	0,00	0,00	4,00	14,50	15,00	0,45
Итого завтрак			589,7	21,98	37,49	29,75	0,155	2,4	249,98	121,83	1324,33	50,17	3,58
Обед													
№71, М2017г	Помидор свежий	1/60	13,2	0,66	0,12	2,28	0,04	10,50	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
№87, М2012г	Суп картофельный с рыбными консервами	1/200	134	6,88	6,72	11,46	0,08	7,30	12,00	36,24	141,22	37,88	1,00
№259, М2017г	Жаркое по-домашнему	1/50/100	252,85	13,88	15,52	14,17	0,10	5,79	0,00	26,14	176,35	36,41	3,31
№705, М2004г	Напиток из плодов шиповника	1/200	94,00	0,40	0,00	23,60	0,02	1,00	0,00	40,20	36,50	4,00	0,83
пром. Выпуск	Хлеб ржаной	1/30	71,00	2,37	0,30	14,49	0,048	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	52,00	1,98	0,36	10,02	0,054	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого обед			617,05	26,17	23,02	76,02	0,342	24,59	12	128,38	443,17	114,29	7,45
Полдник													
ТТК№550-16	Салат "Свежесть"	1/60	40,49	0,74	3,04	2,46	0,02	12,66	0,00	17,78	17,03	7,74	0,29
ТТК№510-19м	Котлета "Нежная" п/ф МУП КП	1/70	84,70	9,24	2,24	6,79	0,15	0,00	21,00	8,88	1,00	1,33	1,57
№143, М2017г	Рагу из овощей	1/180	243,43	3,03	18,84	14,74	0,10	21,44	78,85	63,70	77,14	27,87	1,03
	Фрукт (Апельсин)	1/220	87,54	0,18	0,07	19,96	0,009	28,16	0,00	6,34	5,08	5,46	0,23
пром. Выпуск	Молоко кипяченое	1/200	123,00	5,90	6,80	9,90	0,06	2,00	0,04	242,00	182,00	28,00	0,00
пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	52,00	1,98	0,36	10,02	0,054	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
пром. Выпуск	Хлеб ржаной	1/30	71,00	2,37	0,30	14,49	0,048	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого полдник			631,164	21,066	31,35	63,87	0,393	64,26	99,89	349,196	329,65	84,496	4,289
Итого день			1837,914	69,216	91,86	169,64	0,89	91,25	361,87	599,406	2097,15	248,956	15,319

Заместитель начальника отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управления
Республиканского центра Иркутской области
подпись _____
ФИО Севастьян

9 день

№ рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
№1, М2004г	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/30/10	148,90	2,24	5,40	14,26	0,05	0,00	0,03	58,20	51,20	2,12	0,36
ТТК№526-19м	Колобки мясные с рисом (тефтели) п/ф МУП КП	1/70	142,35	12,35	6,96	8,10	0,12	2,86	35,22	31,10	54,41	21,45	1,22
№558, М2004г	Соус томатный с овощами	1/30	24,00	0,51	1,35	2,34	0,00	0,84	6,00	6,00	2,82	2,00	0,21
№305, М2017г	Рис припущенный	1/150	199,45	3,64	4,30	36,67	0,02	0,00	0,00	2,42	60,60	19,00	0,51
№261, П2001г.	Чай с молоком с сахаром	1/200	81,40	1,40	1,60	12,50	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак			596,1	20,14	19,61	73,87	0,194	3,7	41,25	97,92	169,03	44,57	2,3
Обед													
ТТК№4-07и	Свекольная закуска	1/60	75,00	1,10	4,60	7,10	0,01	3,40	0,00	18,09	21,71	1,02	0,00
№111, М2017г	Суп с макаронными изделиями	1/200	96,00	2,32	2,00	16,80	0,04	1,32	0,00	22,34	29,42	25,40	1,11
№229, М2017г	Рыба, тушеная с овощами	1/70/30	115,00	10,60	5,40	5,60	0,05	0,00	5,82	424,50	162,19	7,50	0,40
№312, М2017г	Пюре картофельное	1/150	137,25	3,07	4,80	20,44	0,14	18,16	0,00	36,97	86,60	27,75	1,00
№639, М2004г	Компот из сухофруктов	1/200	124,00	0,60	0,00	31,40	0,00	15,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00
пром. Выпуск	Хлеб ржаной	1/30	71,00	2,37	0,30	14,49	0,048	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	52,00	1,98	0,36	10,02	0,054	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого обед			670,25	22,04	17,46	105,85	0,342	37,88	5,82	519,5	373,42	85,67	4,28
Подник													
ТТК№552-16	Салат "Мазайка"	1/60	73,00	0,90	5,13	5,44	0,03	5,71	0,00	15,42	29,38	11,51	0,39
№433, М2004г	Мясо тушеное	1/100	183,5	16,93	7,02	4,79	0,05	3,12	0,00	16,93	26,10	25,65	8,85
№302, М2004г	Каша пшеничная рассыпчатая	1/180	322,00	7,38	11,16	45,90	0,10	0,00	0,00	20,50	121,14	19,60	0,92
№638, М2004г	Компот из изюма	1/200	106,00	0,40	0,00	27,40	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00
пром. Выпуск	Кисломолочный напиток	1/200	174,00	10,00	6,40	17,00	0,06	1,20	40,00	238,00	182,00	28,00	0,20
пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	52,00	1,98	0,36	10,02	0,054	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
пром. Выпуск	Хлеб ржаной	1/30	71,00	2,37	0,30	14,49	0,048	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого подник			981,50	39,96	30,37	125,04	0,34	12,83	40,00	308,25	432,12	108,81	12,13
Итого день:			2247,85	82,14	67,44	304,76	0,876	54,41	87,07	925,67	974,57	239,05	18,71

Заместитель начальника отдела надзора за
уходом за посетителями учреждения Управление
Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись _____
ФИО *Селезнева*

10 День

№ рецептуры и сборки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
№6, М2004г	Бутерброд: батон с колбасой п/к	1/30/15	78,03	4,43	0,93	5,31	0,06	0,00	0,00	6,30	49,54	12,96	0,61
ТТК №907-180	Сырники из творога с повидлом	2/60/20	246,20	20,38	3,40	33,48	0,10	0,56	0,01	221,80	237,60	42,80	0,76
№684 М2004г	Чай б/с	1/200	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пром. Выпуск	Печенье овсяное	1/50	235,50	3,75	4,90	37,20	0,04	0,00	5,00	14,50	45,00	10,00	1,05
	Итого завтрак		560,73	28,66	9,23	75,99	0,2	0,56	5,012	242,6	332,14	65,76	2,42
Обед													
№49, М2017г	Салат витаминный	1/60	57,42	0,94	3,61	5,27	0,03	19,74	0,00	19,18	20,32	9,98	0,34
№99, М2017г	Суп из овощей со сметаной	1/200/10	76,2	1,27	4,00	7,80	0,06	8,32	0,00	27,88	39,42	16,60	0,62
№492, М2004г	Плов из куриных грудок	1/50/100	247,50	11,40	9,75	27,15	0,19	4,12	0,22	161,55	360,60	30,30	2,62
ТТК №707	Напиток горячий из с/м ягоды (вишня)	1/200	87,54	0,18	0,07	19,96	0,009	28,16	0,00	6,34	5,08	5,46	0,23
пром. Выпуск	Хлеб ржаной	1/30	71,00	2,37	0,30	14,49	0,048	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	52,00	1,98	0,36	10,02	0,054	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого обед		591,664	18,136	18,09	84,69	0,391	60,34	0,22	232,346	498,92	86,336	5,579
Полдник													
№21, М2003	Салат "Здоровье"	1/60	117,90	0,90	11,04	3,90	0,01	4,02	6,00	27,00	30,60	15,60	1,02
ТТК №541-15	Азу	1/200	341,00	10,50	26,44	15,09	0,41	17,78	0,00	16,21	152,62	36,05	1,90
№693, М2004г	Какао с молоком	1/200	145,36	3,87	3,10	25,17	0,05	1,30	20,00	125,72	116,20	31,00	1,04
пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	52,00	1,98	0,36	10,02	0,054	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
пром. Выпуск	Хлеб ржаной	1/30	71,00	2,37	0,30	14,49	0,048	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого полдник		727,26	19,62	41,24	68,67	0,57	23,10	26,00	186,33	372,92	106,65	5,73
	Итого день:		1879,65	66,42	68,56	229,35	1,16	84,00	31,23	661,28	1203,98	258,75	13,73

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

11 Декабрь

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
№6, М2004г	Бутерброд: батон с ветчиной	1/30/15	115,47	7,18	3,15	5,34	0,00	0,00	0,47	8,21	48,24	12,15	0,65
№182, М2017г	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	1/175/5	214,37	4,37	9,15	28,54	0,05	0,99	49,54	111,12	118,00	25,72	0,40
№692, М2004г	Кофейный напиток	1/200	152,00	2,50	3,60	28,70	0,02	0,90	0,00	184,90	136,50	0,00	0,00
	Фрукт (яблоко)	1/180	84,60	0,72	0,72	17,64	0,05	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	4,00
	Итого завтрак		566,44	14,77	16,62	80,22	0,12	19,89	50,01	333,03	322,54	54,07	5,05
Обед													
ГТКУ№2-20ф	Маринад овощной	1/60	51,02	0,65	3,57	3,59	0,02	1,14	0,00	5,20	31,68	0,00	0,00
№87, М2017г	Щи из свежей капусты со сметаной	1/200/10	76,80	1,60	5,10	5,00	0,03	13,74	0,00	47,78	31,08	15,80	0,54
№261, М2017г	Печень, тушенная в соусе	1/50/30	168,92	11,00	9,58	6,74	0,33	24,56	0,00	35,50	122,10	18,56	4,07
№171, М2017г	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	226,87	3,54	7,30	36,83	0,20	0,00	37,50	16,00	31,55	26,15	0,55
ГТКУ№720-15	Кисель плодово-ягодный	1/200	90,00	0,00	0,00	22,00	0,009	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пром. Выпуск	Хлеб ржаной	1/30	71,00	2,37	0,30	14,49	0,048	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	52,00	1,98	0,36	10,02	0,054	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого обед		736,61	21,14	26,21	98,67	0,69	40,19	37,50	121,88	289,91	84,51	6,93
Полдник													
№56, М2017г	Салат овощной с яблоками	1/60	44,34	0,65	3,62	2,27	0,01	7,93	0,00	15,25	24,00	11,30	0,40
ГТКУ№522-1/19м	Биточки по-хлыновски	1/70	207,2	5,60	18,20	5,32	0,06	3,07	13,12	9,58	76,93	14,87	1,27
№366, М2016г	Соус томатный	1/30	22,35	0,35	1,26	2,40	0,01	0,71	7,20	4,76	0,67	3,45	0,14
№508, М2004г	Каша перловая рассыпчатая	1/180	196,20	3,78	8,10	26,28	0,14	3,60	0,03	40,00	84,00	30,00	0,10
№685, М2004г	Чай с сахаром	1/200	58,00	0,20	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
пром. Выпуск	Кисломолочный напиток	1/200	174,00	10,00	6,40	17,00	0,06	1,20	40,00	238,00	182,00	28,00	0,20
пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	52,00	1,98	0,36	10,02	0,054	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
пром. Выпуск	Хлеб ржаной	1/30	71,00	2,37	0,30	14,49	0,048	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого полдник		825,09	24,93	38,24	92,78	0,38	16,51	60,35	336,99	449,10	117,62	3,88
	Итого день:		2128,14	60,84	81,07	271,67	1,19	76,59	147,86	791,90	1061,55	256,20	15,86

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

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
№3, М2004г	Бутерброд: батон с сыром	1/30/15	110,16	5,20	4,08	5,31	0,02	0,00	0,00	28,46	86,40	15,40	0,57
ТТКС№1033-19м	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/150/5	327,00	17,10	9,45	43,50	0,30	0,75	0,03	34,05	210,75	28,65	2,70
№261, П2001г	Чай с молоком с сахаром	1/200	81,40	1,40	1,60	12,50	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00
	Итого день:		518,56	23,70	15,13	61,31	0,32	0,75	0,03	62,71	297,15	44,05	3,27

	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
НОРМА завтраки	470-587,5	15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	0,24-0,3	12,0-15,0	0,14-0,17	220-275	330-412,5	50-62,5	2,4-3,0
<i>Средняя за 2 недели завтраки</i>	587,50	19,25	19,75	83,75	0,30	15,00	0,17	275,00	412,50	62,50	3,00
НОРМА обеды	705,0-822,5	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	0,36-0,42	18,0-21,0	0,21-0,24	330-385	495-577,5	75-87,5	3,6-4,2
<i>Средняя за 2 недели обеды</i>	822,50	26,95	27,65	117,25	0,42	21,00	0,24	385,00	577,50	87,50	4,20
	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
НОРМА полдники	352,0	11,55	11,85	50,25	0,18	9,00	0,11	165,00	247,50	37,50	1,80
<i>Средняя за 2 недели полдники</i>	352,0	11,55	11,85	50,25	0,18	9,00	0,11	165,00	247,50	37,50	1,80
	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Итого 12 норма	1645-1762,5	53,9-57,75	55,3-59,25	234,5-251,25	0,84-0,9	42-45	0,49-0,52	770-825	1155-1237,5	175-187,5	8,4-9,0
<i>Итого 12 факт</i>	1762,5	57,75	59,25	251,25	0,90	45,00	0,52	825,00	1237,50	187,50	9,00

 заместитель начальника отдела надзора за
 программой воспитания и обучения Управление
 Роспотребнадзора по Омской области
 подпись _____
 ФИО _____