

2 День: вторник
Неделя: первая
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры и сборника	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Мg	Fe	I	Zn
	Завтрак																
Промышленный выпуск	Батон	1/30	77,46	2,31	0,90	15,03	0,05	0,00	0,00	0,51	0,02	6,60	25,50	9,90	0,60	0,00	0,16
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	21,40	1,10	0,20	3,80	0,07	17,50	0,00	0,70	0,03	14,00	26,00	20,00	0,90	0,00	0,20
ТТК №510-20	Пельмени отварные "Нежные" с маслом сливочным	1/200/5	161,20	23,40	3,20	9,70	0,15	0,00	0,04	1,50	0,13	25,36	2,00	3,80	4,50	0,06	1,37
М 2017*, № 379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100,56	3,16	2,68	15,95	0,04	1,30	0,02	0,00	0,16	125,78	90,00	14,00	0,13	0,00	0,40
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	79,24	2,72	0,52	15,92	0,030	0,00	0,00	0,56	0,03	18,80	62,80	19,60	1,56	0,00	0,48
	Итого завтрак		439,86	32,69	7,50	60,40	0,34	18,80	0,06	3,27	0,37	190,54	206,30	67,30	7,69	0,06	2,61
	Обед																
Промышленный выпуск	Огурец соленый, консервированный	1/100	10,90	0,80	0,10	1,70	0,02	3,50	0,00	0,10	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60	0,00	0,00
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1/250/10	108,91	2,09	6,11	11,39	0,06	10,64	0,01	1,97	0,06	60,39	61,51	27,11	1,59	0,04	0,45
ТТК № 2068	Рыба запеченная "Золотая рыбка", с маслом сливочным	1/100/5	216,44	23,10	12,80	2,21	0,15	0,00	0,06	2,52	0,05	26,30	157,10	20,50	0,90	0,03	0,08
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/180	239,91	4,37	5,16	44,00	0,02	0,00	0,00	0,32	0,02	2,90	72,72	22,80	0,61	0,02	0,90
М 2017*, № 348	Компот из изюма	1/200	121,52	0,35	0,08	29,85	0,02	0,00	0,00	0,08	0,01	20,32	19,36	8,12	0,45	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	79,24	2,72	0,52	15,92	0,030	0,00	0,00	0,56	0,03	18,80	62,80	19,60	1,56	0,00	0,48
	Итого обед		870,68	36,47	25,09	124,75	0,34	14,14	0,07	5,99	0,28	159,71	423,49	117,73	6,15	0,09	2,11
	Полдник																
М 2017*, № 174	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	1/200/5	325,55	7,45	10,83	49,57	0,09	0,93	0,00	0,00	0,16	135,17	149,95	30,85	1,64	0,01	0,63
М 2017*, № 377	Чай с лимоном	1/200	61,50	0,13	0,02	15,20	0,00	2,83	0,00	0,01	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,00
М 2017* №338	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	1/235	88,85	2,12	0,47	19,04	0,09	141,00	0,00	0,47	0,07	79,90	54,05	30,55	0,70	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	79,24	2,72	0,52	15,92	0,030	0,00	0,00	0,56	0,03	18,80	62,80	19,60	1,56	0,00	0,48
	Итого полдник		648,90	15,46	12,16	119,41	0,25	144,76	0,00	1,48	0,27	256,07	297,20	89,00	4,70	0,01	1,31
	Итого за день:		1 959,44	84,61	44,75	304,56	0,94	177,70	0,13	10,74	0,91	606,32	926,99	274,03	18,54	0,16	6,03

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

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

3 День: среда
Неделя: первая
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры и сборника	Прямое наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn
	Завтрак																
Промышленный выпуск	Батон	1/30	77,46	2,31	0,90	15,03	0,05	0,00	0,00	0,51	0,02	6,60	25,50	9,90	0,60	0,00	0,16
М 2017*, №15	Сыр порционными	1/20	68,96	5,27	5,32	0,00	0,01	0,15	0,04	0,11	0,08	200,00	120,00	11,00	0,15	0,00	0,71
ТТК № 907	Сырники из творога с помидором	1/120/30	265,60	19,06	2,40	41,94	0,10	0,56	0,00	2,94	0,32	162,40	240,60	38,00	1,12	0,01	0,57
М 2017*, № 382	Какао с молоком	1/200	118,50	4,08	3,54	17,58	0,05	1,58	0,024	0,00	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48	0,00	0,80
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	79,24	2,72	0,52	15,92	0,030	0,00	0,00	0,56	0,03	18,80	62,80	19,60	1,56	0,00	0,48
	Итого завтрак		609,76	33,44	12,68	90,47	0,24	2,29	0,07	4,12	0,64	540,02	573,46	99,84	3,91	0,01	2,72
	Обед																
ТТК №2091	Салат "Фасолька"	1/100	203,83	3,58	11,23	22,11	0,06	7,50	0,00	5,34	0,04	22,19	40,08	13,56	0,93	0,01	1,05
М 2017*, № 96	Рассольник ленинградский со сметаной	1/250/10	116,30	2,30	6,38	12,42	0,13	8,36	0,01	2,39	0,07	40,02	63,61	25,18	0,92	0,07	0,38
ТТК № 490а	Котлета куриная "Пегушок" с маслом сливочным	1/70/5	138,29	9,50	8,85	5,16	0,05	0,38	0,04	2,16	0,06	18,99	66,88	11,27	0,68	0,02	0,25
М 2017*, № 139	Капуста тушеная	1/180	131,06	3,67	6,62	14,20	0,05	30,74	0,00	3,52	0,07	105,76	73,24	37,54	1,49	0,02	0,90
М 2017*, № 388	Напиток из плодов лопухника	1/200	88,25	0,68	0,28	20,76	0,01	100,00	0,00	0,76	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	79,24	2,72	0,52	15,92	0,030	0,00	0,00	0,56	0,03	18,80	62,80	19,60	1,56	0,00	0,48
	Итого обед		850,73	25,49	34,20	110,25	0,37	146,98	0,04	15,17	0,33	235,10	336,05	116,19	6,65	0,12	3,26
	Полдник																
М 2017*, № 210	Омлет натуральный	1/200	386,39	18,59	33,11	3,51	0,13	0,35	0,43	1,00	0,70	137,45	301,03	21,51	3,51	0,04	1,83
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	84,80	1,00	0,00	20,20	0,02	4,00	0,00	0,20	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	79,24	2,72	0,52	15,92	0,030	0,00	0,00	0,56	0,03	18,80	62,80	19,60	1,56	0,00	0,48
Промышленный выпуск	Конфета шоколадная	1/15	73,55	0,60	3,95	8,90	0,01	0,00	0,00	0,35	0,01	4,00	14,50	15,00	0,45	0,00	0,00
	Итого полдник		717,74	25,95	37,90	68,21	0,23	4,35	0,43	2,55	0,77	182,25	418,33	69,71	8,76	0,04	2,51
	Итого день:		2178,23	84,88	84,78	268,93	0,83	153,62	0,54	21,84	1,74	957,37	1327,84	285,74	19,32	0,17	8,49

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

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

4 День: четверг
Неделя: первая
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn
	Завтрак																
М 2017*, № 6	Бутерброд : батон с колбасой полукопченой	1/30/25	170,24	5,83	9,08	16,30	0,100	0,00	0,00	0,49	0,12	12,32	65,89	10,12	0,84	0,00	0,20
М 2017, № 204	Макароны отварные с сыром	1/151/29	243,82	8,24	8,14	34,40	0,07	0,04	0,04	1,30	0,05	29,84	66,78	29,04	1,49	0,02	1,37
Промышленный выпуск	Бийогурт (индивидуальная упаковка)	1/125	78,52	6,25	4,00	4,38	0,05	0,75	0,03	0,00	0,25	152,50	120,00	18,75	0,13	0,50	0,00
М 2017*, № 378	Чай с молоком	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90	0,04	1,33	0,01	0,00	0,16	126,60	92,80	15,40	0,41	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	39,62	1,36	0,26	7,96	0,015	0,00	0,00	0,28	0,02	9,40	31,40	9,80	0,78	0,00	0,24
	Итого завтрак		707,79	26,24	23,15	98,62	0,32	2,12	0,08	2,51	0,61	338,66	402,87	88,71	4,09	0,52	2,21
	Обед																
М 2017*, № 42	Салат картофельный с соевым соусом и зеленым горошком	1/100	99,80	1,75	6,20	9,25	0,08	13,05	0,00	2,72	0,05	15,92	47,32	18,72	0,75	0,02	0,25
М 2017*, № 99	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	101,80	1,88	6,20	9,62	0,07	10,34	0,01	2,36	0,06	45,66	56,23	21,79	0,77	0,04	0,19
М 2017*, № 291	Плов из куриной грудки	1/50/130	268,49	16,21	8,05	32,80	0,13	5,88	0,03	0,49	0,13	32,48	170,40	48,54	1,68	0,04	0,80
М 2004**, № 648	Кисель из концентрата из плодовых или ягодных экстрактах	1/200	88,00	0,00	0,00	22,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	21,56	0,00	0,00	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	39,62	1,36	0,26	7,96	0,015	0,00	0,00	0,28	0,02	9,40	31,40	9,80	0,78	0,00	0,24
	Итого обед		691,47	24,24	21,03	101,31	0,34	30,02	0,03	6,29	0,27	111,46	352,91	104,45	4,42	0,10	1,68
	Полдник																
М 2017*, № 181	Каша молочная манная с маслом сливочным	1/200/5	244,42	5,96	10,46	31,61	0,08	1,14	0,06	0,50	0,17	130,60	115,38	19,81	0,45	0,01	0,60
Промышленный выпуск	Сушка "Малютка" (Хлебобулочное изделие)	1/30	99,20	3,30	0,40	20,60	0,07	0,00	0,00	0,50	0,02	9,00	36,00	14,00	0,90	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	84,80	1,00	0,00	20,20	0,02	4,80	0,00	0,20	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	79,24	2,72	0,52	15,92	0,030	0,00	0,00	0,56	0,03	18,80	62,80	19,60	1,56	0,00	0,48
	Итого полдник		601,42	16,02	11,70	108,01	0,24	5,14	0,06	2,20	0,25	180,40	254,18	67,01	6,15	0,01	1,28
	Итого день:		2000,68	66,50	55,88	307,94	0,89	37,28	0,17	11,00	1,12	630,52	1009,96	260,17	14,66	0,63	5,17

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004г.

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

5 День: пятница
Неделя: первая
Сезон: Осень - Зима

№ рецептуры и сборника	Примечания, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn
	Завтрак																
М 2017*, №1	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/20/10	136,41	2,36	7,49	14,89	0,034	0,00	0,04	0,44	0,02	8,40	22,50	4,20	0,35	0,00	0,16
М 2017*, № 174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	1/180/5	258,43	5,29	9,55	37,83	0,05	0,84	0,05	0,20	0,13	115,11	138,69	32,10	0,53	0,01	0,93
М 2017*, №338	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	1/200	88,80	0,80	0,80	19,60	0,06	20,00	0,00	0,40	0,04	32,00	22,00	18,00	4,40	0,00	0,00
М 2017*, № 379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100,56	3,16	2,68	15,95	0,04	1,30	0,02	0,00	0,16	125,78	90,00	14,00	0,13	0,00	0,40
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	39,62	1,36	0,26	7,96	0,015	0,00	0,00	0,28	0,02	9,40	31,40	9,80	0,78	0,00	0,24
	Итого завтрак		584,20	11,61	20,52	88,27	0,19	22,14	0,11	1,04	0,35	281,29	273,19	68,30	5,41	0,01	1,49
	Обед																
М 2016**, № 39	Салат из моркови с яблоками	1/100	40,42	1,08	0,18	8,62	0,05	6,25	0,00	0,35	0,06	24,28	44,00	30,75	1,08	0,01	0,28
М 2017*, № 108	Суп картофельный с клецками	1/250	130,67	3,55	4,59	18,79	0,10	5,75	0,02	1,63	0,07	33,40	72,22	25,35	1,18	0,04	0,45
М 2017*, № 260	Гуляш (свинина)	1/70/30	307,83	10,64	28,19	2,89	0,28	0,92	0,00	2,60	0,09	20,00	128,61	22,39	2,21	0,03	0,10
М 2017*, № 128	Пюре картофельное с маслом сливочным	1/180/5	343,01	3,87	11,45	56,12	0,18	22,25	0,06	0,31	0,14	52,08	108,79	45,67	1,29	0,03	0,75
М 2017*, № 349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	131,51	0,66	0,09	32,01	0,02	0,73	0,00	0,51	0,02	32,48	23,44	17,46	0,70	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	39,62	1,36	0,26	7,96	0,015	0,00	0,00	0,28	0,02	9,40	31,40	9,80	0,78	0,00	0,24
	Итого обед		1086,82	24,20	45,08	146,07	0,68	35,90	0,08	6,12	0,40	179,64	434,46	157,02	7,67	0,10	2,02
	Полдник																
ТТК № 825	Вареники с творогом и маслом сливочным	1/200/5	408,80	23,99	13,80	47,16	0,20	0,09	0,09	1,40	0,33	135,83	224,84	43,20	1,20	0,00	0,90
Промышленный выпуск	Пирожок глазированный	1/40	146,36	2,36	1,88	30,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,03	4,40	20,00	3,60	0,32	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	84,80	1,00	0,00	20,20	0,02	4,00	0,00	0,20	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	79,24	2,72	0,52	15,92	0,030	0,00	0,00	0,56	0,03	18,80	62,80	19,60	1,56	0,00	0,48
	Итого полдник		812,96	33,11	16,52	132,96	0,32	4,09	0,09	2,60	0,42	181,03	347,64	80,00	6,32	0,00	1,58
	Итого за день:		2483,98	68,92	82,12	367,30	1,19	62,13	0,28	9,76	1,17	641,96	1055,29	305,32	19,40	0,11	5,09

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М 2017г.

** Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

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

6 День: суббота
Неделя: первая
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры и сборника	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn
	Завтрак																
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие (номидор)	1/100	21,40	1,10	0,20	3,80	0,07	17,50	0,00	0,70	0,03	14,00	26,00	20,00	0,90	0,00	0,20
М 2017*, № 243	Сосиска отварная	1/50	163,15	5,55	15,55	0,25	0,09	0,00	0,02	0,25	0,08	18,50	81,00	10,00	0,90	0,00	0,00
М 2017*, № 203	Макаронные изделия с маслом сливочным	1/180/5	241,42	6,73	7,14	37,56	0,07	0,00	0,04	1,00	0,04	14,98	46,33	10,04	1,00	0,02	0,45
М 2017*, № 382	Какао с молоком	1/200	118,50	4,08	3,54	17,58	0,05	1,58	0,0244	0,00	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48	0,00	0,80
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	39,62	1,36	0,26	7,96	0,015	0,00	0,00	0,28	0,02	9,40	31,40	9,80	0,78	0,00	0,24
	Обед																
М 2017*, № 34	Салат "Летний"	1/100	104,33	2,52	7,25	6,53	0,05	7,33	0,00	0,60	0,08	28,05	53,22	16,93	0,92	0,02	0,04
М 2017*, № 93	Щи по - уральски (с крупой)	1/250	78,73	1,84	5,49	4,25	0,03	9,87	0,00	2,37	0,03	47,37	36,77	19,28	0,75	0,04	0,41
М 2017*, № 258	Мисо духовое	1/80/100	461,72	12,99	31,52	15,42	0,40	5,39	0,00	3,20	0,18	30,88	186,05	43,90	3,00	0,02	1,19
М 2017*, № 388	Напиток из плодов шиповника	1/200	88,25	0,68	0,28	20,76	0,01	100,00	0,00	0,76	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	39,62	1,36	0,26	7,96	0,015	0,00	0,00	0,28	0,02	9,40	31,40	9,80	0,78	0,00	0,24
	Итого обед		864,49	24,71	45,36	89,36	0,58	122,59	0,00	7,98	0,38	151,04	345,88	103,15	6,85	0,08	2,24
	Полдник																
М 2017*, № 175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1/200/5	252,67	5,94	10,91	32,68	0,09	0,94	0,05	0,17	0,13	130,20	152,98	36,33	0,80	0,01	0,81
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	84,80	1,00	0,00	20,20	0,02	4,00	0,00	0,20	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (Раженка)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40	0,04	0,26	0,06	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,80	0,00
М 2017*, № 338	Фрукты и ягоды свежие (банан)	1/200	189,00	3,00	1,00	42,00	0,08	20,00	0,00	0,80	0,10	16,00	24,00	84,00	1,20	0,00	0,30
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	79,24	2,72	0,52	15,92	0,030	0,00	0,00	0,56	0,03	18,80	62,80	19,60	1,56	0,00	0,48
	Итого полдник		801,27	21,50	17,75	138,88	0,30	25,20	0,11	42,17	0,29	435,00	463,78	181,53	7,00	0,81	1,79
	Итого за день:		1705,38	47,57	63,37	236,20	0,89	147,79	0,11	50,43	0,68	595,44	841,06	294,48	14,63	0,89	4,27

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

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

7 День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры и сборника	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn
	Завтрак																
Промышленный выпуск	Батон	1/30	77,46	2,31	0,90	15,03	0,05	0,00	0,00	0,51	0,02	6,60	25,50	9,90	0,60	0,00	0,16
М 2017*, №15	Сыр порционными	1/15	51,69	3,95	3,99	0,60	0,01	0,11	0,03	0,08	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11	0,00	0,53
М 2017*, № 212	Омлет с колбасными изделиями	1/154/46	464,08	21,04	40,60	3,63	0,20	0,28	0,38	1,00	0,63	127,43	327,43	26,77	3,71	0,04	1,55
М 2017*, № 375	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02	19,62	16,48	8,80	1,64	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	39,62	1,36	0,26	7,96	0,015	0,00	0,00	0,28	0,02	9,40	31,40	9,80	0,78	0,00	0,24
Промышленный выпуск	Бийогурт (индивидуальная упаковка)	1/125	78,52	6,25	4,00	4,38	0,05	0,75	0,03	0,00	0,25	152,50	120,00	18,75	0,13	0,50	0,00
	Итого завтрак		689,81	30,74	45,91	38,42	0,30	0,59	0,42	2,03	0,74	311,65	485,41	59,32	6,50	0,04	2,44
	Обед																
М 2017*, № 20	Салат из свежих огурцов	1/100	66,58	0,75	6,02	2,35	0,03	4,68	0,00	0,35	0,03	22,32	39,58	13,18	0,57	0,05	0,22
М 2017*, № 103	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	94,12	2,69	2,84	14,45	0,11	8,25	0,00	1,43	0,06	29,20	67,57	27,27	1,12	0,04	0,44
М 2017*, № 234	Котлета рыбная с маслом сливочным	1/70/5	166,04	8,37	10,24	10,10	0,04	0,22	0,03	3,49	0,09	31,28	113,66	26,08	0,99	0,02	0,17
М 2017*, № 126	Картофель отварной с луком	1/180	189,31	3,44	8,39	25,01	0,18	25,86	0,00	3,70	0,11	32,80	110,00	37,40	1,60	0,02	0,97
М 2017*, № 348	Компот из черносмыва	1/200	96,83	0,35	0,11	23,61	0,00	0,45	0,00	0,27	0,02	20,32	12,46	17,12	0,45	0,00	0,11
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	39,62	1,36	0,26	7,96	0,015	0,00	0,00	0,28	0,02	9,40	31,40	9,80	0,78	0,00	0,24
	Итого обед		746,26	20,00	28,18	103,16	0,42	39,46	0,03	9,96	0,34	153,32	400,67	136,45	5,95	0,13	2,35
	Полдник																
М 2017*, № 173	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	1/200/5	303,92	8,43	10,80	43,25	0,13	0,93	0,05	0,75	0,16	143,28	216,00	43,28	2,29	0,01	1,23
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	84,80	1,00	0,00	20,20	0,02	4,00	0,00	0,20	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
М 2017*, №338	Фрукты и ягоды свежие (груша)	1/200	115,00	0,80	0,60	26,60	0,04	10,00	0,00	0,80	0,06	38,00	32,00	24,00	4,60	0,20	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	79,24	2,72	0,52	15,92	0,030	0,00	0,00	0,56	0,03	18,80	62,80	19,60	1,56	0,00	0,48
	Итого полдник		676,72	15,99	12,24	125,65	0,26	14,93	0,05	2,75	0,28	222,08	350,80	100,48	11,69	0,21	1,91
	Итого день:		2 112,79	66,73	86,33	267,23	0,97	54,98	0,50	14,74	1,36	687,05	1 236,88	296,25	24,14	0,38	6,70

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

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

8 День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры и сборника	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn
	Завтрак																
М 2017*, №1	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/30/10	136,41	2,36	7,49	14,89	0,034	0,00	0,04	0,44	0,02	8,40	22,50	4,20	0,35	0,00	0,16
М 2017*, № 290,331	Птица, тушенная в соусе (грудка куриная)	1/70/30	159,74	11,09	11,26	3,51	0,04	0,66	0,29	0,48	0,09	29,84	75,30	15,60	1,04	0,03	0,03
М 2017*, № 302	Каша рассыпчатая пшеничная	1/180	265,40	7,58	5,40	46,62	0,14	0,00	0,00	1,25	0,06	28,85	190,76	41,06	3,23	0,01	2,04
М 2017* №338	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	1/235	88,85	2,12	0,47	19,04	0,09	141,00	0,00	0,47	0,07	79,90	54,05	30,55	0,70	0,00	0,00
М 2017*, № 379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100,56	3,16	2,68	15,95	0,04	1,30	0,20	0,00	0,16	125,78	90,00	14,00	0,13	0,00	0,40
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	39,62	1,36	0,26	7,96	0,015	0,00	0,00	0,28	0,02	9,40	31,40	9,80	0,78	0,00	0,24
	Итого завтрак		844,72	29,35	27,62	119,69	0,39	142,96	0,53	3,08	0,41	280,77	458,61	111,01	5,89	0,04	2,83
	Обед																
Промышленный выпуск	Икра Кабачковая	1/100	77,90	1,20	4,70	7,70	0,03	9,60	0,00	2,10	0,03	32,00	30,00	13,00	0,80	0,00	0,00
М 2017*, № 88	Щи с картофелем и свежей капустой со сметаной	1/250/10	97,02	2,06	6,14	8,38	0,06	15,69	0,01	2,39	0,06	60,00	55,96	23,15	0,82	0,04	0,32
М 2017* №271	Котлета "Домашняя" с маслом сливочным	1/70/5	166,92	7,89	11,44	8,10	0,10	0,70	0,02	1,97	0,07	9,54	81,58	18,20	4,48	0,02	1,25
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/180	174,57	5,50	6,01	24,62	0,14	0,00	0,00	0,41	0,07	10,13	130,64	86,40	2,92	0,02	0,96
М 2016**, № 366	Соус томатный	1/30	11,09	0,35	0,01	2,40	0,00	0,71	0,01	0,08	0,00	4,76	0,67	3,46	0,14	0,01	0,01
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (смородина)	1/200	88,20	0,14	0,04	21,83	0,01	4,75	0,00	0,00	0,00	6,51	5,28	4,58	0,09	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	39,62	1,36	0,26	7,96	0,015	0,00	0,00	0,28	0,02	9,40	31,40	9,80	0,78	0,00	0,24
	Итого обед		749,08	21,54	28,92	100,67	0,39	31,45	0,03	7,67	0,26	140,34	361,53	164,19	10,47	0,09	2,98
	Полдник																
М 2017*, № 173	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом сливочным	1/200/5	222,72	6,13	9,68	27,77	0,13	0,71	0,04	0,46	0,13	110,43	173,44	52,27	1,28	0,01	1,33
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	84,80	1,00	0,00	20,20	0,02	4,00	0,00	0,20	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Печенье овсяное	2/20	181,12	2,24	5,92	29,72	0,18	0,00	0,00	0,00	0,06	20,80	131,20	51,60	1,44	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	79,24	2,72	0,52	15,92	0,030	0,00	0,00	0,56	0,03	18,80	62,80	19,60	1,56	0,01	1,33
	Итого полдник		480,52	15,13	16,44	113,29	0,40	4,71	0,04	1,66	0,25	172,03	407,44	137,07	7,52	0,01	2,01
	Итого день		2074,32	66,02	72,98	333,65	1,18	179,12	0,61	12,41	0,92	593,14	1227,58	412,27	23,88	0,14	7,82

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

1.363
Средств
Условия
воспита
и обуча
Управле
Иркутск
области

подпись _____
ФИО _____

9 День: среда
Неделя: вторая
Сезон: Осень-Зима

Сезон:Осень-Зима																	
№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn
	Завтрак																
Промышленный выпуск	Батон	1/30	77,46	2,31	0,90	15,03	0,05	0,00	0,00	0,51	0,02	6,60	23,50	9,90	0,60	0,00	0,16
М 2017*, № 16	Ветчина порционно	1/25	69,67	5,65	5,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	1,80	67,00	8,75	0,00	0,03	0,00
ТТК № 2016	Запеканка из творога с молоком сгущенным	1/200/30	282,57	23,58	3,81	38,49	0,11	0,66	0,09	0,75	0,54	279,60	349,20	42,00	1,41	0,03	0,53
М 2017*, № 376	Чай с сахаром	1/200	15,46	0,07	0,02	15,00	0,000	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	39,62	1,36	0,26	7,96	0,015	0,00	0,00	0,28	0,02	9,40	31,40	9,80	0,78	0,00	0,24
	Итого завтрак		583,92	34,65	10,28	88,20	0,20	0,69	0,09	1,70	0,60	307,10	470,50	67,65	2,73	0,06	0,89
	Обед																
М 2017*, № 39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/100	164,29	3,02	6,37	23,72	0,08	6,23	0,00	2,93	0,07	19,37	39,20	25,28	1,20	0,02	0,28
М 2016**, № 95	Суп картофельный с рыбными консервами	1/250	167,32	8,60	8,40	14,33	0,10	9,10	0,02	0,87	0,15	45,30	176,53	47,35	1,28	0,04	0,39
М 2017*, № 263	Рагу из свинины	1/57/143	441,10	13,35	34,34	19,66	0,46	7,00	0,00	4,62	0,13	24,56	199,00	50,10	2,47	0,03	0,45
М 2017*, № 348	Компот из кураги	1/200	114,05	0,78	0,05	27,63	0,02	0,60	0,00	0,82	0,03	32,32	21,90	17,56	0,48	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	39,62	1,36	0,26	7,96	0,015	0,00	0,00	0,28	0,02	9,40	31,40	9,80	0,78	0,00	0,24
	Итого обед		1020,14	30,15	49,74	112,98	0,71	22,93	0,02	9,96	0,41	138,95	494,03	155,69	6,65	0,09	1,56
	Полдник																
М 2017*, № 216	Драчена	1/200	412,88	22,84	30,32	12,16	0,20	0,40	0,47	1,24	0,80	189,60	358,40	27,10	4,28	0,17	2,08
ТТК № 721-15	Чай с молоком б/с	1/200	5,19	0,18	0,07	0,96	0,01	28,16	0,00	6,34	5,08	6,34	5,08	5,46	0,23	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Баракиа(Хлебобулочные изделия)	1/45	139,59	4,68	0,59	28,89	0,10	0,00	0,00	0,77	0,03	12,60	51,30	19,80	1,17	0,02	1,26
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	79,24	2,72	0,52	15,92	0,030	0,00	0,00	0,56	0,03	18,80	62,80	19,60	1,56	0,00	0,48
	Итого полдник		725,47	33,46	31,82	77,61	0,38	28,56	0,47	9,35	5,95	235,34	503,58	77,56	7,68	0,19	4,02
	Итого день:		2329,53	98,26	91,84	278,79	1,29	52,18	0,57	21,01	6,95	681,39	1468,11	300,90	17,06	0,34	6,47

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

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

10 День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры и сборника	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn
	Завтрак																
Промышленный выпуск	Батон	1/30	77,46	2,31	0,90	15,03	0,05	0,00	0,00	0,51	0,02	6,60	25,50	9,90	0,60	0,00	0,16
М 2017*, №15	Сыр порционным	1/15	51,69	3,95	3,99	0,00	0,01	0,11	0,03	0,08	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11	0,00	0,53
М 2004**, № 454	Котлета мясная "По - хлыновски" с маслом сливочным	1/70/5	240,28	5,65	21,80	5,37	0,06	3,07	0,03	2,00	0,07	10,58	78,43	14,88	1,27	0,02	1,03
М 2016***, № 334	Рис отварной с овощами	1/180	242,96	4,16	6,60	41,73	0,07	1,25	0,00	0,28	0,02	15,85	102,38	35,10	0,80	0,02	0,91
Промышленный выпуск	Супка "Малютка"(Хлебобулочное изделие)	1/30	99,20	3,30	0,40	20,60	0,07	0,00	0,00	0,50	0,02	9,00	36,00	14,00	0,90	0,00	0,00
М 2017*, № 378	Чай с молоком	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90	0,04	1,33	0,01	0,00	0,16	126,60	92,80	15,40	0,41	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	39,62	1,36	0,26	7,96	0,015	0,00	0,00	0,28	0,02	9,40	31,40	9,80	0,78	0,00	0,24
	Обед																
М 2017*, № 24	Салат из свежих помидор и огурцов	1/100	67,36	0,97	6,08	2,19	0,03	8,25	0,00	0,38	0,03	19,00	33,92	16,03	0,73	0,20	0,22
М 2017*, № 84	Борщ с фасолью со сметаной	1/250/10	130,42	3,84	6,30	14,59	0,10	6,70	0,01	2,50	0,07	64,80	106,00	35,36	1,71	0,04	0,63
ТТК № 2090	Бедро куриное запеченное "Рябушка"	1/100	317,50	22,06	25,26	0,48	0,06	4,70	0,09	0,35	0,15	57,60	125,50	5,40	1,50	0,03	0,05
М 2016***, № 365	Соус белый основной	1/30	14,57	0,18	1,05	2,00	0,00	0,08	0,01	0,04	0,00	3,52	2,82	0,85	0,05	0,02	0,01
М 2017*, № 202	Макаронь отварные	1/180	193,99	6,80	1,51	38,30	0,07	0,00	0,00	0,92	0,02	13,43	44,60	10,34	1,02	0,02	0,46
М 2004**, №648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/200	88,00	0,00	0,00	22,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	21,56	0,00	0,00	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	39,62	1,36	0,26	7,96	0,015	0,00	0,00	0,28	0,02	9,40	31,40	9,80	0,78	0,00	0,24
	Итого обед		948,82	38,25	40,78	107,20	0,32	20,48	0,10	4,91	0,30	175,75	391,80	83,38	6,23	0,31	1,81
	Полдник																
М 2017*, № 174	Кава молочная рисовая с маслом сливочным	1/200/5	286,38	5,86	10,58	41,93	0,05	0,93	0,05	0,23	0,15	127,55	153,68	35,59	0,58	0,03	1,03
М 2017*, № 377	Чай с лимоном	1/200	61,50	0,13	0,02	15,20	0,00	2,83	0,00	0,01	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	79,24	2,72	0,52	15,92	0,030	0,00	0,00	0,56	0,03	18,80	62,80	19,60	1,56	0,00	0,48
	Итого полдник		520,88	11,75	11,44	92,73	0,12	3,76	0,05	1,24	0,19	168,55	246,88	63,19	2,94	0,03	1,71
	Итого день:		1 509,32	51,36	52,48	207,89	0,45	24,24	0,16	6,43	0,50	353,70	670,08	156,37	9,95		

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004г.

*** Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.М 2016 г.

0,34 3,76
Заместитель начальника отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись _____
ФИО _____

11 День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры и сборника	Препарат пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Питательные вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn
	Завтрак																
М 2017*, № 6	Бутерброд : батон с колбасой полукопченкой	1/30/25	170,24	5,83	9,08	16,30	0,100	0,00	0,00	0,49	0,12	12,32	65,89	10,12	0,84	0,00	0,20
М 2017, № 174	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	1/200/5	325,55	7,45	10,83	49,57	0,08	0,94	0,05	0,40	0,15	135,17	150,00	30,56	1,64	0,03	0,64
М 2017* №338	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	1/225	99,90	0,90	0,90	22,05	0,07	22,50	0,00	0,45	0,05	36,00	24,75	20,25	4,95	0,00	0,00
М 2017*, № 379	Кофейный напиток с молоком	1/200	100,56	3,16	2,68	15,95	0,04	1,30	0,02	0,00	0,16	125,78	90,00	14,00	0,13	0,00	0,40
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	39,62	1,36	0,26	7,96	0,015	0,00	0,00	0,28	0,02	9,40	31,40	9,80	0,78	0,00	0,24
	Обед																
М 2017*, № 40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	1/100	112,75	2,73	7,07	9,55	0,08	8,30	0,01	2,83	0,06	19,57	65,23	24,13	0,90	0,02	0,38
М 2017*, № 98	Суп крестьянский с крупой со сметаной	1/250/10	73,88	1,46	4,88	6,03	0,04	9,78	0,00	2,28	0,04	35,53	33,26	14,04	0,57	0,04	0,57
М 2017*, № 259	Жаркое по - домашнему	1/50/130	391,85	12,65	30,34	17,06	0,38	6,96	0,00	3,18	0,15	29,51	185,37	44,08	3,11	0,02	0,49
М 2017*, № 348	Компот из изюма	1/200	121,52	0,35	0,08	29,85	0,02	0,00	0,00	0,08	0,01	20,32	19,36	8,12	0,45	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	39,62	1,36	0,26	7,96	0,015	0,00	0,00	0,28	0,02	9,40	31,40	9,80	0,78	0,00	0,24
	Итого обед		833,38	21,59	42,95	90,13	0,57	25,04	0,01	9,09	0,29	122,33	360,62	105,77	6,25	0,08	1,88
	Полдник																
ТТК № 825	Вареники с творогом с маслом сливочным	1/200/10	433,60	23,47	9,28	64,05	0,12	0,79	0,02	0,74	0,33	248,06	393,45	40,36	1,06	0,05	0,89
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	84,80	1,00	0,00	20,20	0,02	4,00	0,00	0,20	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	79,24	2,72	0,52	15,92	0,030	0,00	0,00	0,56	0,03	18,80	62,80	19,60	1,56	0,00	0,48
	Итого полдник		606,60	30,23	10,12	119,85	0,21	4,79	0,02	1,94	0,39	288,86	496,25	73,56	5,86	0,05	1,57
	Итого день:		1479,60	53,18	53,33	217,94	0,80	29,83	0,03	11,31	0,69	420,59	888,27	189,13	12,88	0,13	3,69

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

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

12 День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры и сборника	Прямое наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn
	Завтрак																
М 2017*, № 71	Овоши натуральные свежие (огурец)	1/100	11,30	0,70	0,10	1,90	0,03	4,90	0,00	1,00	0,02	17,00	30,00	14,00	0,50	0,00	0,22
ТТК № 2013	Пельмени отварные "Бабушкины сказки", с маслом сливочным	1/200/5	396,63	29,40	19,97	26,85	0,00	0,00	0,02	1,57	0,17	1,19	1,50	0,00	0,01	0,07	1,36
М 2017*, № 382	Какао с молоком	1/200	118,50	4,08	3,54	17,58	0,05	1,58	0,0244	0,00	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48	0,00	0,80
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,040	0,00	0,00	0,44	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	39,62	1,36	0,26	7,96	0,015	0,00	0,00	0,28	0,02	9,40	31,40	9,80	0,78	0,00	0,24
	Итого завтрак		620,19	37,22	23,03	66,01	0,120	6,48	0,04	3,01	0,39	178,41	182,06	40,94	1,43	0,07	2,58
	Обед																
ТТК №3-07	Салат "Зайчик"	1/100	186,03	3,33	10,67	19,17	0,05	26,63	0,00	2,70	0,03	37,15	46,00	44,55	1,08	0,20	0,50
М 2017*, № 116	Суп с крупой и томатом	1/250	53,51	0,71	4,79	1,89	0,01	1,48	0,00	2,28	0,00	21,38	12,27	5,18	0,28	0,04	0,52
М 2017*, № 265	Плов из отварной говядины	1/67/133	322,05	16,49	16,89	26,02	0,06	1,28	0,00	2,75	0,11	14,23	200,14	39,29	2,65	0,03	3,08
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (смородина)	1/200	38,20	0,14	0,04	21,83	0,01	4,75	0,03	0,00	0,00	6,51	5,28	4,58	0,09	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,030	0,00	0,00	0,33	0,01	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	39,62	1,36	0,26	7,96	0,015	0,00	0,00	0,28	0,02	9,40	31,40	9,80	0,78	0,00	0,24
	Итого обед		830,05	26,59	33,13	106,39	0,20	34,14	0,03	8,67	0,17	100,67	323,59	111,80	5,54	0,27	4,66
	Полдник																
М 2017*, № 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/200/5	244,42	5,96	10,46	31,61	0,08	1,14	0,06	0,50	0,17	130,60	115,38	19,81	0,45	0,01	0,60
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	84,80	1,00	0,00	20,20	0,02	4,00	0,00	0,20	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
М 2017* №338	Фрукты и ягоды свежие (банан)	1/200	189,00	3,00	1,00	42,00	0,08	20,00	0,05	0,80	0,10	16,00	24,00	84,00	1,20	0,00	0,30
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток (Биойогурт)	1/200	173,40	8,00	3,00	28,60	0,06	0,03	0,00	20,00	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20	0,80	0,00
Промышленный выпуск	Пряник глазированный	1/40	146,36	2,36	1,88	30,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,03	4,40	20,00	3,60	0,32	0,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,030	0,00	0,00	0,33	0,01	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	79,24	2,72	0,52	15,92	0,030	0,00	0,00	0,56	0,03	18,80	62,80	19,60	1,56	0,00	0,48
	Итого полдник		582,98	25,32	17,10	183,09	0,33	25,17	0,11	22,39	0,36	413,80	427,68	165,21	6,86	0,81	1,54
	Итого день:		1413,03	51,91	50,23	289,48	0,54	59,31	0,13	31,06	0,53	514,47	751,27	277,01	12,40	1,08	6,20

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М. 2017

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

	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn
НОРМА завтраки	542,6- 678,25	18,0-22,5	18,4-23,0	76,6- 95,75	0,28-0,35	14,0-17,5	0,18-0,23	2,4-3,0	0,32-0,4	240,0- 300,0	360,0- 450,0	60,0-75,0	3,4-4,25	0,024-0,03	2,8-3,5
<i>Средняя за 2 недели завтраки</i>	676,41	22,13	22,80	95,67	0,34	13,58	0,21	2,05	0,32	299,23	449,85	74,77	4,17	0,03	3,48
	<i>Ккал</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>В2</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	<i>I</i>	<i>Zn</i>
НОРМА обеды	813,9- 949,55	27,0-31,5	27,6-32,2	117,9- 134,05	0,42-0,49	21,0-24,5	0,27-0,32	3,6-4,2	0,48-0,56	360,0- 420,0	540,0- 630,0	90,0- 105,0	5,1-5,95	0,036-0,042	4,2-4,9
<i>Средняя за 2 недели обеды</i>	933,17	27,89	31,99	132,30	0,43	22,83	0,30	4,05	0,53	420,00	630,00	105,00	5,95	0,04	4,59
	<i>Ккал</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>В2</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	<i>I</i>	<i>Zn</i>
НОРМА полдники	406,95- 542,6	13,5-18,0	13,8-18,4	57,45- 76,6	0,21-0,28	10,5-14,0	0,14-0,18	1,8-2,4	0,24-0,32	120,0- 180,0	180,0- 270,0	30,0-45,0	1,7-2,55	0,012-0,018	1,4-2,1
<i>Средняя за 2 недели полдники</i>	431,73	17,16	14,81	57,45	0,27	14,56	0,16	2,50	0,32	179,58	269,51	44,91	2,47	0,02	2,10
	<i>Ккал</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>В2</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	<i>I</i>	<i>Zn</i>
Итого 12 норма	2034,75	67,50	69,00	287,25	1,05	52,50	0,68	9,00	1,20	900,00	1350,00	225,00	12,75	0,09	10,50
<i>Итого 12 факт</i>	2036,83	67,18	69,60	285,42	1,04	50,97	0,68	8,60	1,17	898,81	1348,21	224,67	12,59	0,09	10,17

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