СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ
г.Иркутска
_____
"____" _____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП
Комбинат питания
г. Иркутска»
_____ Д.С. Жарасов
"____" _____ 2020 г.

Примерное цикличное меню
для учащихся МБОУ СОШ
(2020 - 2021г учебный год)
БУФЕТЫ
11-18 лет
ОСЕНЬ - ЗИМА

1 День:

№ рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
№6, М2004г	Бутерброд: Батон с колбасой вареной	1/30/20	128,30	7,98	3,50	5,93	0,00	0,00	0,52	9,12	53,60	13,50	0,72
№207, М2012г.	Макароны, запеченные с сыром	1/186	252,00	8,52	8,40	35,56	0,07	0,04	45,60	30,84	69,00	30,00	1,54
№685, М2004г	Чай с/с	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:		677,43	17,53	11,95	91,19	0,07	15,04	46,12	53,41	131,76	46,68	9,66
	Обед												
ТТК№562-19м	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	1/250/10	96,00	2,00	6,38	6,25	0,04	17,17	0,00	59,72	38,85	19,75	0,67
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
№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
№305, М2017г	Рис припущенный	1/180	239,34	4,37	5,16	44,00	0,03	0,00	0,00	2,90	72,72	22,81	0,61
№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:		804,82	25,54	23,44	122,62	0,32	39,52	42,60	135,34	269,13	107,78	4,89
	Полдник												
ТТК№550-19м	Салат "Свежесть"	1/60	40,49	0,74	3,04	3,46	0,02	12,66	0,00	17,78	17,03	7,74	0,29
№487, М2004г	Бедро куриное отварное	1/100	117,60	17,32	7,43	1,42	0,09	2,04	6,03	21,80	115,08	16,08	0,70
№583, 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	Картофель отварной	1/150	160,46	3,20	6,06	13,30	0,15	5,60	0,03	40,00	84,00	30,00	1,00
№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	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		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		2090,41	71,36	57,23	296,20	0,77	75,84	130,00	474,15	827,67	233,13	18,36

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

2 День

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	B1	C	A	Ca	P	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	1/70/130	330,00	15,20	13,00	36,20	0,25	5,50	0,30	215,40	480,80	40,40	3,50
№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		**624,26**	**21,31**	**21,50**	**75,63**	**0,35**	**6,80**	**20,33**	**399,32**	**648,20**	**73,52**	**4,90**
	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	1/250	148,25	5,49	5,27	16,53	0,23	5,82	0,00	42,67	88,10	35,57	2,05
№260, М2017г	Гуляш	1/70/30	221,00	14,55	16,79	2,89	0,17	0,92	0,00	21,81	92,50	22,03	3,06
№171, М2017г	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	272,00	4,25	8,75	44,20	0,24	0,00	45,00	19,17	37,86	31,38	0,66
№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		**970,25**	**31,04**	**37,87**	**123,23**	**0,79**	**23,72**	**45,00**	**163,54**	**356,06**	**143,71**	**9,02**
	Полдник												
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 полдник		**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:		**2303,71**	**89,21**	**72,15**	**303,99**	**1,45**	**52,48**	**105,34**	**1069,06**	**1525,16**	**328,23**	**20,65**

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	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
№6, М2004г	Бутерброд: батон с колбасой п/к	1/30/20	86,70	4,92	1,03	5,90	0,07	0,00	0,01	7,02	55,05	14,40	0,68
№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, 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
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		566,12	23,21	30,22	39,82	0,171	0,27	290,41	230,34	322,79	35,98	3,235
	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	1/250/10	107,25	1,85	6,35	8,91	0,00	10,97	0,00	61,52	46,10	24,12	1,10
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	1/180	202,14	6,62	5,42	31,73	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33
№631, М2004г	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		741,32	24,08	19,96	114,37	0,37	22,7	27	122,5	204,54	91,45	6,57
	Полдник												
№55, М2017г	Салат из свеклы с огурцами солеными	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:		1902,44	67,62	67,49	252,89	1,993	40,05	317,41	400,76	983,64	202,78	15,725

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

4 День

№ рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
№3, М2004г	Бутерброд: батон с сыром	1/30/20	122,40	5,76	4,54	5,90	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
ТТК№2054-19п	Пудинг из творога со сгущеным 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		705,40	27,41	21,54	94,55	0,15	0,30	90,01	243,12	406,50	56,10	2,28
	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	1/250/10	123,25	2,27	6,59	12,33	0,09	8,42	0,00	38,15	54,12	25,17	0,92
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	Капуста тушеная	1/180	138,60	3,67	6,62	14,20	0,05	30,74	0,00	105,75	73,24	37,53	1,49
ТТК №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		665,91	20,36	27,21	79,12	0,31	69,80	56,45	179,65	238,62	109,23	5,15
	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	0,17	3,12	0,00	16,93	92,50	25,65	8,85
№304, М2017г	Рис отварной	1/180	251,64	4,38	6,45	44,02	0,03	0,000	0,00	1,64	72,72	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	0,392	7,74	0,04	292,37	447,44	115,48	11,89
	Итого день:		2052,45	79,97	69,78	262,00	0,85	77,84	146,50	715,14	1092,56	280,81	19,32

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

подпись _____

ФИО _____

5 День

№ рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
№6, М2004г	Бутерброд: батон с ветчиной	1/30/20	128,30	7,98	2,30	5,95	0,02	0,00	0,01	7,12	52,90	14,00	0,88
№182, М2017г	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	1/200/5	245,00	5,00	10,46	32,62	0,06	1,14	56,62	127,00	134,85	29,40	0,46
№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 затрак		**627,50**	**17,09**	**15,26**	**88,87**	**0,15**	**21,34**	**56,63**	**148,72**	**246,15**	**119**	**2,42**
	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	1/250	85,75	1,97	2,71	12,11	0,09	8,25	0,00	26,70	55,97	22,77	0,87
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	1/180	164,70	3,68	5,76	24,53	0,17	21,79	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
№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		**577,05**	**20,62**	**13,04**	**93,54**	**0,452**	**39,51**	**29,12**	**142,91**	**404,4**	**117,22**	**5,16**
	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	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
№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:		**2067,55**	**65,96**	**70,53**	**273,15**	**1,22**	**86,44**	**125,75**	**763,56**	**1224,55**	**335,78**	**11,84**

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

подпись

ФИО Самсонов

6 День

№ рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	B1	C	A	Ca	P	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№490п-19м	Котлета куриная "Петушок" п/ф МУП КП	1/70	105,70	9,45	5,25	5,11	0,05	0,38	17,50	17,99	65,38	11,27	0,68
№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
№171, М2017г	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	272,00	4,25	8,75	44,20	0,24	0,00	45,00	19,17	37,86	31,38	0,66
№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
пром. Выпуск	Мармелад	1/30	96,00	0,00	0,00	23,80	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,00
	Итого за день:		726,35	17,69	22,26	102,27	0,346	1,09	69,73	101,32	155,11	49,22	2,84

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

подпись

ФИО

7 День

№ рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
№6, М2004г	Бутерброд: батон с сыром	1/30/20	128,30	7,98	3,50	5,93	0,05	0,00	0,01	9,12	30,90	13,50	0,72
№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	1/180	202,14	6,62	5,42	31,73	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33
№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		536,05	15,05	24,12	58,01	0,284	0,08	6,01	45,67	230,32	61,69	3,78
	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	1/250/10	143,75	3,81	6,61	14,51	0,04	6,75	0,00	63,17	99,50	35,45	1,72
№487, М2004г	Бедро куриное отварное	1/100	117,60	17,32	7,43	1,42	0,09	2,04	6,03	21,80	115,08	16,08	0,70
№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	1/180	220,50	4,16	5,95	37,56	0,06	1,08	0,00	15,66	99,72	35,10	0,80
№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		761,22	31,01	23,65	111,16	0,306	24,06	6,03	138,85	407,28	128,51	5,34
	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:		1922,63	73,33	67,13	253,65	0,83	25,74	122,04	522,64	1109,30	278,20	13,28

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

подпись _____

ФИО _____

8 День

№ рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
№3, М2004г	Бутерброд: батон с сыром и маслом сливочным	1/30/20/10	122,40	5,76	4,54	5,90	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	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, 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
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**	**331,33**	**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	1/250	167,5	8,60	8,40	14,33	0,10	9,11	15,00	45,30	176,52	47,35	1,26
№259, М2017г	Жаркое по-домашнему	1/70/130	337,14	18,51	20,70	18,90	0,14	7,72	0,00	34,86	235,14	48,55	4,41
№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		**734,84**	**32,52**	**29,88**	**83,62**	**0,402**	**28,33**	**15**	**146,16**	**537,26**	**135,9**	**8,81**
	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		**702,16**	**23,44**	**31,65**	**78,36**	**0,44**	**64,26**	**99,89**	**356,10**	**355,75**	**94,40**	**4,89**
	Итого день		**2026,704**	**77,936**	**99,02**	**191,73**	**0,998**	**94,99**	**364,87**	**624,086**	**1224,34**	**280,466**	**17,279**

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

подпись _____

ФИО _____

9 День

№ рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
№1, М2004г	Бутерброд батон с маслом сливочным	1/30/10	148,90	7,98	3,50	5,93	0,05	0,00	0,01	9,12	30,90	13,50	0,72
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, М2004	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	1/180	239,34	4,37	5,16	44,00	0,03	0,00	0,00	2,90	72,72	22,81	0,61
№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		635,99	26,61	18,57	72,87	0,204	3,7	41,23	49,32	160,85	59,76	2,76
	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	1/250	120,00	2,90	2,50	21,00	0,05	1,65	0,00	27,92	36,77	31,72	1,39
№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	1/180	164,70	3,68	5,76	24,53	0,17	21,79	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
№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		721,7	23,23	18,92	114,14	0,382	41,84	5,82	532,48	398,08	97,54	4,77
	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
№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
ТТК №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	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		963,04	39,74	30,44	117,60	0,35	38,19	40,00	314,59	437,20	114,22	12,36
	Итого день:		2320,734	89,576	67,93	304,61	0,935	83,73	87,05	896,386	996,13	271,516	19,889

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

подпись _____

ФИО _____

10 День

№ рецептуры и сборника	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
№6. М2004г	Бутерброд: батон с колбасой п/к	1/30/20	86,70	4,92	1,03	5,90	0,07	0,00	0,01	7,02	55,05	14,40	0,68
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
№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 затрак		**569,4**	**29,15**	**9,33**	**76,58**	**0,211**	**0,56**	**5,022**	**243,32**	**337,65**	**67,2**	**2,485**
	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	1/250/10	95,25	1,59	5,00	9,15	0,07	10,40	0,00	34,85	49,27	20,75	0,77
№492, М2004г	Плов из куриных грудок	1/70/130	330,00	15,20	13,00	36,20	0,25	5,50	0,30	215,40	480,80	40,40	3,50
№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		**711,67**	**22,48**	**22,27**	**102,53**	**0.452**	**38,44**	**0.3**	**286,83**	**623,89**	**95,18**	**6,38**
	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:		**2008,33**	**71,25**	**72,84**	**247,78**	**1,23**	**62,10**	**31,32**	**716,48**	**1334,46**	**269,03**	**14,60**

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

подпись

ФИО

11 День

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
№6, М2004г	Бутерброд: батон с ветчиной	1/30/20	128,30	7,98	2,30	5,95	0,02	0,00	0,01	7,12	52,90	14,00	0,88
№182, М2017г.	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	1/200/5	245,00	5,00	10,46	32,62	0,06	1,14	56,62	127,00	134,85	29,40	0,46
№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		**609,90**	**16,20**	**17,08**	**84,91**	**0,15**	**20,04**	**56,63**	**347,82**	**344,05**	**59,60**	**5,34**
	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
№87, М2017г	Щи из свежей капусты со сметаной	1/250/10	96,00	2,00	6,38	6,25	0,04	17,17	0,00	59,72	38,85	19,75	0,67
№261, М2017г.	Печень, тушеная в соусе	1/70/30	211,15	13,76	11,97	8,43	0,41	30,70	0,00	44,37	152,62	22,82	5,09
№171, М2017г	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	272,00	4,25	8,75	44,20	0,24	0,00	45,00	19,17	37,86	31,38	0,66
ТТК№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		**843,17**	**25,01**	**31,33**	**108,98**	**0,82**	**49,76**	**45,00**	**145,86**	**334,51**	**97,95**	**8,19**
	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
ТТК№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:		**2278,16**	**66,14**	**86,65**	**286,67**	**1,35**	**86,31**	**161,98**	**830,67**	**1127,66**	**275,17**	**17,41**

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

подпись _____

ФИО _____

12 День

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
№3, М2004г	Бутерброд: батон с сыром	1/30/20	122,40	5,76	4,54	5,90	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
ТТК№1033-19м	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/200/5	436,00	22,80	12,60	58,00	0,40	1,00	0,04	45,40	281,00	38,20	3,60
№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:		639,80	29,96	18,74	76,40	0,42	1,00	0,05	77,22	377,00	55,30	4,23

	Ккал	Б	Ж	У	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
НОРМА завтраки	678,25	22,50	23,00	95,75	0,35	17,50	0,23	300,00	450,00	75,00	4,25
Средняя за 2 недели завтраки	678,25	22,50	23,00	95,75	0,35	17,50	0,23	300,00	450,00	75,00	4,25
НОРМА обеды	949,55	31,50	32,20	134,05	0,49	24,50	0,31	420,00	630,00	105,00	5,95
Средняя за 2 недели обеды	949,55	31,50	32,20	134,05	0,49	24,50	0,31	420,00	630,00	105,00	5,95
	Ккал	Б	Ж	У	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
НОРМА полдники	406,95	13,50	13,80	57,45	0,21	10,50	0,13	180,00	270,00	45,00	2,55
Средняя за 2 недели полдники	406,95	13,50	13,80	57,45	0,21	10,50	0,13	180,00	270,00	45,00	2,55
	Ккал	Б	Ж	У	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Итого 12 норм	2034,75	67,50	69,00	287,25	1,05	52,50	0,67	900,00	1350,00	225,00	12,75
Итого 12 факт	2034,75	67,50	69,00	287,25	1,05	52,50	0,67	900,00	1350,00	225,00	12,75

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

подпись

ФИО