

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель управления

Роспотребнадзора по Иркутской области

Пережогин А.Н.

«__»



УТВЕРЖДЕНО:

Врио директора ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска

Константинова Е.В.

«__»



Примерное циклическое меню

дети с 7-11 лет

Государственного общеобразовательного казенного учреждения Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска» на 2018-2019 учебный год (осенне-зимне-весенний период).

Главный специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
Подпись _____
И.О. Лосева Е.В.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды(гр)	Энергетич.ц енность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
							B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
1 ДЕНЬ понедельник (1 неделя)																	
Завтрак																	
	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,02	6,00	0,05	0,10	100,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
115	<i>Каша ячневая на цельном молоке с маслом</i>	150	5,26	2,20	22,16	139,19	0,20	0,07	7,40	0,08	0,38	76,79	8,03	38,90	0,65	0,90	0,01
139	<i>Яйцо вареное</i>	1/40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,17	0,00	0,01	0,24	22,00	4,80	76,80	0,10	0,00	0,00
270	<i>Какао на цельном молоке с сахаром</i>	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	0,04	1,60	0,04	0,40	56,41	15,47	178,40	1,00	1,00	0,02
	<i>Хлеб ржаной</i>	60	3,96	0,66	28,44	123,60	0,01	0,05	0,00	0,00	1,38	19,80	34,20	116,40	1,25	0,60	0,00
	ИТОГО		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	62,50	412,50	3,00	2,50	0,03
Обед																	
233	<i>Икра морковная</i>	60	0,68	4,05	6,23	82,01	0,04	0,04	2,58	0,05	0,24	19,20	2,40	31,80	0,36	0,00	0,00
56	<i>Суп-лапша домашняя с курицей</i>	200	1,96	3,91	11,13	87,50	0,19	0,08	5,84	0,02	0,38	23,20	4,00	60,84	0,84	1,00	0,02
202	<i>Тефтели из говядины с рисом</i>	80	8,11	13,16	10,79	124,16	0,03	0,05	0,72	0,04	0,56	134,10	15,20	85,60	0,64	0,00	0,00
219	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	6,73	5,43	17,53	148,84	0,14	0,20	11,46	0,04	2,32	147,00	1,90	146,26	0,11	1,40	0,02
283	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,56	0,00	17,89	113,79	0,00	0,02	0,40	0,10	0,00	25,20	9,40	39,60	0,60	0,00	0,00
	<i>Хлеб пшеничный</i>	110	8,91	1,10	53,68	266,20	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	36,30	54,60	213,40	1,65	1,10	0,00
	ИТОГО		26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	0,49	21,00	0,25	3,50	385,00	87,50	577,50	4,20	3,50	0,04
Полдник																	
293	<i>Сок фруктовый</i>	200	2,00	0,20	15,80	86,00	0,02	0,02	8,95	0,00	0,20	28,50	18,00	102,50	1,64	1,50	0,01
313	<i>Булочка дорожная</i>	60	9,55	11,65	34,45	266,50	0,16	0,19	0,05	0,10	1,30	136,50	19,50	145,00	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО		11,55	11,85	50,25	352,50	0,18	0,21	9,00	0,10	1,50	165,00	37,50	247,50	1,80	1,50	0,01
	ВСЕГО ЗА 1^й ДЕНЬ		57,75	59,25	251,25	1 762,50	0,90	1,05	45,00	0,53	7,50	825,00	187,50	1 237,50	9,00	7,50	0,08

* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "Пермская медицинская академия" им.акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания. Пермь 2008.

Главный специалист эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения
Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись _____
ФИО *Лосева Е.В.*

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды(гр)	Энергетич.ц енность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							В1	В2	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
2 ДЕНЬ вторник (1 неделя)																	
Завтрак																	
132	Омлет натуральный с маслом	150	10,07	10,19	42,67	301,10	0,20	0,22	9,85	0,15	1,02	213,56	14,74	203,46	0,23	1,46	0,03
205	Колбаса вареная	40	5,10	8,90	0,60	102,80	0,09	0,06	0,00	0,03	0,10	32,44	5,76	77,84	0,92	0,44	0,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	28,44	123,60	0,01	0,05	0,00	0,00	1,38	19,80	34,20	116,40	1,25	0,60	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	60,00	0,00	0,02	5,15	0,00	0,00	9,20	7,80	14,80	0,60	0,00	0,00
	ИТОГО		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	62,50	412,50	3,00	2,50	0,03
Обед																	
28	Салат свеклы с чесноком	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,06	0,06	8,76	0,22	3,10	27,66	4,60	86,94	0,56	0,46	0,00
63	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	2,74	5,06	8,51	98,05	0,06	0,06	6,00	0,01	0,20	45,00	13,00	52,00	0,80	0,45	0,02
214	Рагу из птицы	230	13,18	15,41	21,05	264,50	0,28	0,27	6,24	0,02	0,20	275,84	15,30	225,16	1,15	1,49	0,02
274	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	110	8,91	1,10	53,68	266,20	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	36,30	54,60	213,40	1,65	1,10	0,00
	ИТОГО		26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	0,49	21,00	0,25	3,50	385,00	87,50	577,50	4,20	3,50	0,04
Полдник																	
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	0,21	2,00	0,04	0,18	165,00	26,80	181,80	0,20	0,79	0,01
	Печенье сахарное	25	5,96	5,47	40,87	235,19	0,10	0,00	7,00	0,06	1,32	0,00	10,70	65,70	1,60	0,71	0,00
	ИТОГО		11,55	11,85	50,25	352,50	0,18	0,21	9,00	0,10	1,50	165,00	37,50	247,50	1,80	1,50	0,01
	ВСЕГО ЗА 2^й ДЕНЬ		57,75	59,25	251,25	1762,50	0,90	1,05	45,00	0,53	7,50	825,00	187,50	1237,50	9,00	7,50	0,08

* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "Пермская медицинская академия" им.акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания. Пермь 2008.

Главный специалист-эксперт отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управление
Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись _____
ФИО Лосева Е.В.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы(гр)	Энергетич.ц енность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
3 ДЕНЬ среда (1 неделя)																	
Завтрак																	
141	Залеканка из творога со сгущенным молоком	150	8,19	13,59	40,11	322,40	0,28	0,18	9,55	0,13	1,04	172,70	10,30	231,30	0,95	1,65	0,03
294	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,00	0,02	5,15	0,00	0,00	9,20	8,00	14,80	0,60	0,00	0,00
	Сыр порциями	25	6,80	5,50	0,00	79,50	0,01	0,10	0,30	0,05	0,08	73,30	10,00	50,00	0,20	0,25	0,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	28,44	123,60	0,01	0,05	0,00	0,00	1,38	19,80	34,20	116,40	1,25	0,60	0,00
	ИТОГО		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	62,50	412,50	3,00	2,50	0,03
Обед																	
229	Горошек консервированный отварной	60	1,88	1,97	5,59	46,73	0,07	0,05	5,76	0,02	0,02	12,00	10,20	40,20	0,57	0,43	0,00
47	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	2,26	2,29	17,40	99,27	0,16	0,06	8,00	0,14	0,80	19,20	4,20	62,40	0,05	0,41	0,00
235	Капуста б/к свежая тушеная	150	3,93	4,85	20,18	110,74	0,08	0,09	6,60	0,06	1,08	92,25	4,58	74,25	0,50	0,80	0,00
176	Бефстроганов из отварной говядины под белым основным соусом	80	9,64	17,44	2,57	207,58	0,06	0,16	0,64	0,03	1,60	206,15	6,44	169,85	1,00	0,76	0,04
280	Компот из изюма	200	0,33	0,00	17,83	91,98	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	19,10	7,48	17,40	0,43	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	110	8,91	1,10	53,68	266,20	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	36,30	54,60	213,40	1,65	1,10	0,00
	ИТОГО		26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	0,49	21,00	0,25	3,50	385,00	87,50	577,50	4,20	3,50	0,04
Полдник																	
272	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,04	0,21	0,60	0,07	0,00	165,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
330	Ватрушка с повидлом	60	5,95	5,47	42,07	239,98	0,14	0,00	8,40	0,03	1,50	0,00	9,50	63,50	1,60	1,50	0,01
	ИТОГО		11,55	11,85	50,25	352,50	0,18	0,21	9,00	0,10	1,50	165,00	37,50	247,50	1,80	1,50	0,01
	ВСЕГО ЗА 3^И ДЕНЬ		57,75	59,25	251,25	1 762,50	0,90	1,05	45,00	0,53	7,50	825,00	187,50	1 237,50	9,00	7,50	0,08

* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "Пермская медицинская академия" им.акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания. Пермь 2008.

Главный специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения
Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись _____
ФИО: Лосева Е.В.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево- ды(гр)	Энергетич.ц енность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
4 ДЕНЬ четверг (1неделя)																	
Завтрак																	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,02	6,00	0,05	0,10	100,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
114	Каша рисовая на цельном молоке с маслом	150	5,26	2,20	22,16	139,19	0,20	0,07	7,40	0,08	0,38	76,79	8,03	38,90	0,65	0,90	0,01
270	Какао на цельном молоке с сахаром	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	0,04	1,60	0,04	0,40	56,41	15,47	178,40	1,00	1,00	0,02
139	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,17	0,00	0,01	0,24	22,00	4,80	76,80	0,10	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	28,44	123,60	0,01	0,05	0,00	0,00	1,38	19,80	34,20	116,40	1,25	0,60	0,00
	ИТОГО		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	62,50	412,50	3,00	2,50	0,03
Обед																	
26	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,76	6,05	4,66	76,08	0,02	0,02	5,10	0,00	1,38	18,21	4,16	33,66	0,64	0,00	0,00
42	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200	4,02	9,04	15,78	139,68	0,06	0,07	3,30	0,11	0,72	17,24	9,84	86,20	1,25	0,00	0,00
169	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	230	12,58	11,46	22,12	293,67	0,32	0,20	2,60	0,14	0,60	299,25	14,90	242,24	0,06	2,40	0,04
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	0,10	10,00	0,00	0,80	14,00	4,00	2,00	0,60	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	110	8,91	1,10	53,68	266,20	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	36,30	54,60	213,40	1,65	1,10	0,00
	ИТОГО		26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	0,49	21,00	0,25	3,50	385,00	87,50	577,50	4,20	3,50	0,04
Полдник																	
293	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	15,80	86,00	0,02	0,02	8,95	0,00	0,20	28,50	18,00	102,50	1,64	1,50	0,01
313	Булочка дорожная	60	9,55	11,65	34,45	266,50	0,16	0,19	0,05	0,10	1,30	136,50	19,50	145,00	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО		11,55	11,85	50,25	352,50	0,18	0,21	9,00	0,10	1,50	165,00	37,50	247,50	1,80	1,50	0,01
	ВСЕГО ЗА 4^й ДЕНЬ		57,75	59,25	251,25	1 762,50	0,90	1,05	45,00	0,53	7,50	825,00	187,50	1 237,50	9,00	7,50	0,08

* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "Пермская медицинская академия" им.акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания. Пермь 2008.

Главный специалист-эксперт отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись ЕД
ФИО Лосева

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды(гр)	Энергетич.ц енность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
5 ДЕНЬ пятница (Пнеделя)																	
Завтрак																	
132	Омлет натуральный с маслом	150	10,07	10,19	42,67	301,10	0,20	0,22	9,85	0,15	1,02	213,56	14,74	203,46	0,23	1,46	0,03
205	Колбаса вареная	40	5,10	8,90	0,60	102,80	0,09	0,06	0,00	0,03	0,10	32,44	5,76	77,84	0,92	0,44	0,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	28,44	123,60	0,01	0,05	0,00	0,00	1,38	19,80	34,20	116,40	1,25	0,60	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	60,00	0,00	0,02	5,15	0,00	0,00	9,20	7,80	14,80	0,60	0,00	0,00
	ИТОГО		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	62,50	412,50	3,00	2,50	0,03
Обед																	
31	Салат картофельный с зел.горошком и яйцом	60	0,50	3,04	3,19	42,00	0,04	0,04	12,06	0,02	1,12	36,76	1,34	42,42	1,05	0,42	0,00
37	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,04	0,05	7,42	0,10	1,13	131,62	7,52	54,50	0,61	0,79	0,00
212	Курица отварная порционная	80	9,94	12,88	0,00	168,80	0,03	0,01	1,12	0,03	0,32	126,40	14,64	124,80	0,28	0,69	0,04
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	33,84	142,82	0,29	0,27	0,00	0,00	0,93	28,72	0,00	102,78	0,01	0,50	0,00
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	17,89	113,79	0,00	0,02	0,40	0,10	0,00	25,20	9,40	39,60	0,60	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	110	8,91	1,10	53,68	266,20	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	36,30	54,60	213,40	1,65	1,10	0,00
	ИТОГО		26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	0,49	21,00	0,25	3,50	385,00	87,50	577,50	4,20	3,50	0,04
Полдник																	
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	0,21	2,00	0,04	0,18	165,00	26,80	181,80	0,20	0,79	0,01
	Печенье сахарное	25	5,96	5,47	40,87	235,19	0,10	0,00	7,00	0,06	1,32	0,00	10,70	65,70	1,60	0,71	0,00
	ИТОГО		11,55	11,85	50,25	352,5	0,18	0,21	9	0,1	1,5	165	37,5	247,5	1,8	1,50	0,01
	ВСЕГО ЗА 5^й ДЕНЬ		57,75	59,25	251,25	1762,5	0,90	1,05	45	0,53	7,5	825	187,5	1237,5	9	7,50	0,08

* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "Пермская медицинская академия" им.акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания. Пермь 2008.

Главный специалист-эксперт отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись _____
ФИО Лосева

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды(гр)	Энергетич.ц енность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
6 ДЕНЬ понедельник (2неделя)																	
Завтрак																	
141	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	8,19	13,59	40,11	322,40	0,28	0,18	9,55	0,13	1,04	172,70	10,30	231,30	0,95	1,65	0,03
294	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,00	0,02	5,15	0,00	0,00	9,20	8,00	14,80	0,60	0,00	0,00
	Сыр порциями	25	6,80	5,50	0,00	79,50	0,01	0,10	0,30	0,05	0,08	73,30	10,00	50,00	0,20	0,25	0,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	28,44	123,60	0,01	0,05	0,00	0,00	1,38	19,80	34,20	116,40	1,25	0,60	0,00
	ИТОГО		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	62,50	412,50	3,00	2,50	0,03
Обед																	
233	Икра морковная	60	0,68	4,05	6,23	82,01	0,04	0,04	2,58	0,05	0,24	19,20	2,40	31,80	0,36	0,00	0,00
38/46	Суп картофельный с клецками с курицей	200	2,67	6,69	12,03	130,32	0,08	0,17	4,18	0,18	1,31	118,80	23,66	116,60	0,72	0,40	0,01
181	Жаркое по-домашнему (из говядины)	230	13,33	15,81	16,29	227,78	0,28	0,18	14,24	0,02	1,95	210,50	6,84	215,70	1,43	2,00	0,03
274	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	110	8,91	1,10	53,68	266,20	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	36,30	54,60	213,40	1,65	1,10	0,00
	ИТОГО		26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	0,49	21,00	0,25	3,50	385,00	87,50	577,50	4,20	3,50	0,04
Полдник																	
298	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,08	0,60	0,00	0,00	66,00	12,00	50,00	0,80	0,00	0,00
307	Булочка Веснушка	60	8,76	9,30	36,98	265,25	0,16	0,13	8,40	0,10	1,50	99,00	25,50	197,50	1,00	1,50	0,01
	ИТОГО		11,55	11,85	50,25	352,50	0,18	0,21	9,00	0,10	1,50	165,00	37,50	247,50	1,80	1,50	0,01
	ВСЕГО ЗА 6^И ДЕНЬ		57,75	59,25	251,25	1 762,50	0,90	1,05	45,00	0,53	7,50	825,00	187,50	1 237,50	9,00	7,50	0,08

* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "Пермская медицинская академия" им. акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания. Пермь 2008.

Главный специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения
Управления Роспотребнадзора по Иркутской области

подпись _____
ФИО Лосева

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды(гр)	Энергетич.ц енность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
7 ДЕНЬ вторник (2 неделя)																	
Завтрак																	
109	Каша геркулесовая на цельном молоке с маслом	150	5,26	2,20	22,16	139,19	0,20	0,07	7,40	0,08	0,38	76,79	8,03	38,90	0,65	0,90	0,01
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,02	6,00	0,05	0,10	100,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
139	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,17	0,00	0,01	0,24	22,00	4,80	76,80	0,10	0,00	0,00
270	Какао на цельном молоке с сахаром	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	0,04	1,60	0,04	0,40	56,41	15,47	178,40	1,00	1,00	0,02
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	28,44	123,60	0,01	0,05	0,00	0,00	1,38	19,80	34,20	116,40	1,25	0,60	0,00
	ИТОГО		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	62,50	412,50	3,00	2,50	0,03
Обед																	
28	Салат свеклы с чесноком	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,06	0,06	8,76	0,22	1,10	27,66	4,60	86,94	0,56	0,46	0,00
45	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	200	4,19	5,72	10,89	110,09	0,09	0,09	1,80	0,01	0,80	118,80	3,14	88,66	0,43	0,71	0,01
241	Картофельное пюре	150	5,20	7,06	23,30	160,46	0,12	0,12	0,63	0,00	1,16	68,35	5,50	89,70	0,90	0,45	0,01
178	Голубцы ленивые	100	7,56	7,69	6,56	116,21	0,10	0,09	9,81	0,02	0,44	114,79	12,18	81,40	0,23	0,78	0,02
280	Компот из изюма	200	0,33	0,00	17,83	91,98	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	19,10	7,48	17,40	0,43	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	110	8,91	1,10	53,68	266,20	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	36,30	54,60	213,40	1,65	1,10	0,00
	ИТОГО		26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	0,49	21,00	0,25	3,50	385,00	87,50	577,50	4,20	3,50	0,04
Полдник																	
272	Йогурт	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,04	0,21	0,60	0,07	0,00	165,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
330	Ватрушка с повидлом	60	5,95	5,47	42,07	239,98	0,14	0,00	8,40	0,03	1,50	0,00	9,50	63,50	1,60	1,50	0,01
	ИТОГО		11,55	11,85	50,25	352,50	0,18	0,21	9,00	0,10	1,50	165,00	37,50	247,50	1,80	1,50	0,01
	ВСЕГО ЗА 7^й ДЕНЬ		57,75	59,25	251,25	1 762,50	0,90	1,05	45,00	0,53	7,50	825,00	187,50	1 237,50	9,00	7,50	0,08

* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "Пермская медицинская академия" им.акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания. Пермь 2008.


Главный специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения
Управления Роспотребнадзора по Иркутской области

подпись _____
ФИО Лосева

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды(гр)	Энергетич.ц енность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							В1	В2	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	Zn	I
8 ДЕНЬ среда (2 неделя)																	
Завтрак																	
132	Омлет натуральный с маслом	150	10,07	10,19	42,67	301,10	0,20	0,22	9,85	0,15	1,02	213,56	14,74	203,46	0,23	1,46	0,03
205	Колбаса вареная	40	5,10	8,90	0,60	102,80	0,09	0,06	0,00	0,03	0,10	32,44	5,76	77,84	0,92	0,44	0,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	28,44	123,60	0,01	0,05	0,00	0,00	1,38	19,80	34,20	116,40	1,25	0,60	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	60,00	0,00	0,02	5,15	0,00	0,00	9,20	7,80	14,80	0,60	0,00	0,00
	ИТОГО		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	62,50	412,50	3,00	2,50	0,03
Обед																	
229	Горошек консервированный отварной	60	1,88	1,97	5,59	46,73	0,07	0,05	5,76	0,02	0,02	12,00	10,20	40,20	0,57	0,43	0,00
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	1,14	136,78	0,03	0,00	2,34	0,18	0,10	137,50	2,00	90,78	0,20	0,50	0,02
191	Говядина тушеная	100	4,98	12,71	1,99	183,10	0,01	0,02	2,90	0,05	1,65	156,48	16,70	128,34	1,17	0,97	0,02
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	33,84	142,82	0,29	0,27	0,00	0,00	0,93	28,72	0,00	102,78	0,01	0,50	0,00
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	0,10	10,00	0,00	0,80	14,00	4,00	2,00	0,60	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	110	8,91	1,10	53,68	266,20	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	36,30	54,60	213,40	1,65	1,10	0,00
	ИТОГО		26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	0,49	21,00	0,25	3,50	385,00	87,50	577,50	4,20	3,50	0,04
Полдник																	
293	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	15,80	86,00	0,02	0,02	8,95	0,00	0,20	28,50	18,00	102,50	1,64	1,50	0,01
313	Булочка дорожная	60	9,55	11,65	34,45	266,50	0,16	0,19	0,05	0,10	1,30	136,50	19,50	145,00	0,16	0,00	0,00
	ИТОГО		11,55	11,85	50,25	352,50	0,18	0,21	9,00	0,10	1,50	165,00	37,50	247,50	1,80	1,50	0,01
	ИТОГО ЗА 8-Й ДЕНЬ		57,75	59,25	251,25	1 762,50	0,90	1,05	45,00	0,53	7,50	825,00	187,50	1 237,50	9,00	7,50	0,08

* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "Пермская медицинская академия" им.акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания. Пермь 2008.

Главный специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения
Управления Роспотребнадзора по Иркутской области

подпись: 

Ф.И.О.: Логова Е.В.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды(гр)	Энергетич.ц енность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
9 ДЕНЬ четверг (2 неделя)																	
Завтрак																	
141	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	8,19	13,59	40,11	322,40	0,28	0,18	9,55	0,13	1,04	172,70	10,30	231,30	0,95	1,65	0,03
294	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,00	0,02	5,15	0,00	0,00	9,20	8,00	14,80	0,60	0,00	0,00
	Сыр порциями	25	6,80	5,50	0,00	79,50	0,01	0,10	0,30	0,05	0,08	73,30	10,00	50,00	0,20	0,25	0,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	28,44	123,60	0,01	0,05	0,00	0,00	1,38	19,80	34,20	116,40	1,25	0,60	0,00
	ИТОГО		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	62,50	412,50	3,00	2,50	0,03
Обед																	
26	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,76	6,05	4,66	76,08	0,02	0,02	5,10	0,00	1,38	18,21	4,16	33,66	0,64	0,00	0,00
44	Суп из овощей с говядиной и сметаной	200	2,13	8,71	10,07	92,19	0,14	0,23	5,40	0,05	1,26	45,00	0,10	40,20	0,13	0,76	0,00
224	Рис отварной	150	3,89	5,09	13,42	140,94	0,17	0,04	0,00	0,10	0,56	131,34	6,04	166,34	1,04	1,25	0,00
161	Биточки рыбные с соусом	100	9,90	6,70	6,40	130,90	0,07	0,10	10,50	0,09	0,30	153,95	22,60	123,90	0,70	0,39	0,04
274	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	110	8,91	1,10	53,68	266,20	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	36,30	54,60	213,40	1,65	1,10	0,00
	ИТОГО		26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	0,49	21,00	0,24	3,50	385,00	87,50	577,50	4,20	3,50	0,04
Полдник																	
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	0,21	2,00	0,04	0,18	165,00	26,80	181,80	0,20	0,79	0,01
	Печенье сахарное	25	5,96	5,47	40,87	235,19	0,10	0,00	7,00	0,06	1,32	0,00	10,70	65,70	1,60	0,71	0,00
	ИТОГО		11,55	11,85	50,25	352,50	0,18	0,21	9,00	0,10	1,50	165,00	37,50	247,50	1,80	1,50	0,01
	ВСЕГО ЗА 9^й ДЕНЬ		57,75	59,25	251,25	1 762,50	0,90	1,05	45,00	0,52	7,50	825,00	187,50	1 237,50	9,00	7,50	0,08

* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "Пермская медицинская академия" им.акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания. Пермь 2008.

Главный специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения. Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
 подпись _____
 ФИО Молова Е.С.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды(гр)	Энергетич.ц енность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
10 ДЕНЬ пятница (2 неделя)																	
Завтрак																	
112	Каша пшеничная на цельном молоке с маслом	150	5,26	2,20	22,16	139,19	0,20	0,07	7,40	0,08	0,38	76,79	8,03	38,90	0,65	0,90	0,01
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,02	6,00	0,05	0,10	100,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
139	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,17	0,00	0,01	0,24	22,00	4,80	76,80	0,10	0,00	0,00
270	Какао на цельном молоке с сахаром	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	0,04	1,60	0,04	0,40	56,41	15,47	178,40	1,00	1,00	0,02
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	28,44	123,60	0,01	0,05	0,00	0,00	1,38	19,80	34,20	116,40	1,25	0,60	0,00
	ИТОГО		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	62,50	412,50	3,00	2,50	0,03
Обед																	
31	Салат картофельный с зел. горошком и яйцом	60	0,50	3,04	3,19	42,00	0,04	0,04	12,06	0,02	1,12	36,76	1,34	42,42	1,05	0,42	0,00
51	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	1,85	6,19	12,34	112,47	0,04	0,03	2,52	0,10	0,82	77,80	13,00	30,40	0,59	0,19	0,00
213	Птица тушеная	100	12,22	10,28	3,00	169,00	0,13	0,20	4,82	0,11	1,38	122,10	9,88	192,58	0,29	1,23	0,04
239	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,14	7,04	27,21	140,85	0,16	0,09	1,60	0,02	0,18	92,94	1,20	81,30	0,19	0,56	0,00
280	Компот из изюма	200	0,33	0,00	17,83	91,98	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	19,10	7,48	17,40	0,43	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	110	8,91	1,10	53,68	266,20	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	36,30	54,60	213,40	1,65	1,10	0,00
	ИТОГО		26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	0,49	21,00	0,25	3,50	385,00	87,50	577,50	4,20	3,50	0,04
Полдник																	
272	Кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,04	0,21	0,60	0,07	0,00	165,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
330	Ватрушка с повидлом	60	5,95	5,47	42,07	239,98	0,14	0,00	8,40	0,03	1,50	0,00	9,50	63,50	1,60	1,50	0,01
	ИТОГО		11,55	11,85	50,25	352,50	0,18	0,21	9,00	0,10	1,50	165,00	37,50	247,50	1,80	1,50	0,01
	ВСЕГО ЗА 10^й ДЕНЬ		57,75	59,25	251,25	1 762,50	0,90	1,05	45,00	0,53	7,50	825,00	187,50	1 237,50	9,00	7,50	0,08
	Итого за 10 дней		577,50	592,50	2 512,50	17 625,00	9,00	10,50	450,00	5,29	75,00	8 250,00	1 875,00	12 375,00	90,00	75,00	0,80
	Средняя сбалансированность		57,75	59,25	251,25	1 762,50	0,90	1,05	45,00	0,53	7,50	825,00	187,50	1 237,50	9,00	7,50	0,08

* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "Пермская медицинская академия" им.акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания. Пермь 2008.

