

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 12-18 лет

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



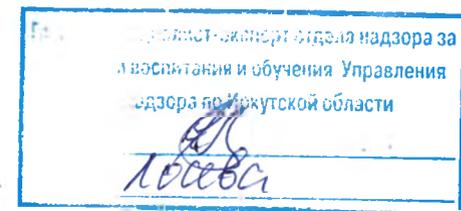
№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы(гр)	Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
							B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
I ДЕНЬ понедельник (1 неделя)																	
Завтрак																	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,03	6,00	0,05	0,10	100,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
115	Каша ячневая на цельном молоке с маслом	200	6,53	5,12	19,94	168,14	0,24	0,08	9,90	0,13	0,45	91,89	10,70	51,87	1,00	1,60	0,01
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	90	5,94	0,99	42,66	185,40	0,02	0,08	0,00	0,00	1,81	29,70	44,03	140,93	2,15	0,90	0,00
	ИТОГО		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	75,00	450,00	4,25	3,50	0,03
Обед																	
233	Икра морковная	100	1,14	5,75	10,38	136,80	0,06	0,07	4,30	0,08	0,40	32,00	4,00	43,00	0,60	0,00	0,00
56	Суп-лапша домашняя с курицей	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,20	0,08	5,94	0,02	0,40	24,00	4,20	65,85	0,85	1,10	0,02
202	Тефтели из говядины с рисом	100	8,90	13,54	13,49	155,20	0,04	0,05	0,90	0,06	0,70	137,63	19,00	107,00	0,80	0,00	0,00
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,07	6,52	18,53	158,60	0,16	0,20	12,96	0,06	2,70	155,67	2,28	158,18	0,11	2,30	0,02
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	150	10,38	1,50	59,85	275,78	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	45,50	66,12	216,37	2,99	1,50	0,00
	ИТОГО		31,50	32,20	134,05	949,55	0,49	0,56	24,50	0,32	4,20	420,00	105,00	630,00	5,95	4,90	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	80	11,50	13,60	41,65	320,95	0,19	0,22	1,55	0,13	1,60	151,50	27,00	167,50	0,91	0,60	0,01
	ИТОГО		13,50	13,80	57,45	406,95	0,21	0,24	10,50	0,13	1,80	180,00	45,00	270,00	2,55	2,10	0,02
	ВСЕГО ЗА 1^й ДЕНЬ		67,50	69,00	287,25	2 034,75	1,05	1,20	52,50	0,68	9,00	900,00	225,00	1 350,00	12,75	10,50	0,09

* 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.



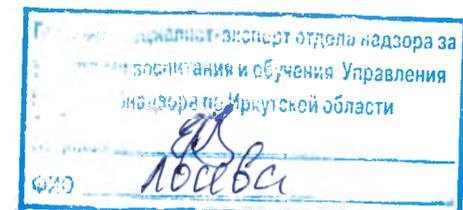
№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды(гр)	Энергетич.ц енность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
2 ДЕНЬ вторник (1 неделя)																	
Завтрак																	
132	Омлет натуральный с маслом	200	10,80	10,88	42,67	314,35	0,20	0,22	12,35	0,19	1,06	220,55	15,97	203,46	0,35	2,54	0,03
205	Колбаса вареная	50	5,64	11,13	0,65	118,50	0,13	0,08	0,00	0,04	0,13	40,55	7,20	97,30	1,15	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	40,39	185,40	0,02	0,08	0,00	0,00	1,81	29,70	44,03	134,44	2,15	0,90	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		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	75,00	450,00	4,25	3,50	0,03
Обед																	
28	Салат свеклы с чесноком	100	1,26	9,14	8,32	129,26	0,10	0,07	9,50	0,28	3,75	46,10	7,67	144,90	0,65	0,77	0,00
63	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	2,09	5,33	10,64	107,83	0,08	0,07	8,00	0,01	0,25	56,25	16,25	65,00	1,00	0,56	0,02
214	Рагу из птицы	280	16,41	16,23	26,22	320,49	0,28	0,28	7,00	0,03	0,20	271,95	14,96	203,73	1,27	2,07	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	150	10,38	1,50	59,85	275,78	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	45,50	66,12	216,37	2,99	1,50	0,00
	ИТОГО		31,50	32,20	134,05	949,55	0,49	0,56	24,50	0,32	4,20	420,00	105,00	630,00	5,95	4,90	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	35	7,91	7,42	48,07	289,64	0,13	0,03	8,50	0,09	1,62	15,00	18,20	88,20	2,35	1,31	0,01
	ИТОГО		13,50	13,80	57,45	406,95	0,21	0,24	10,50	0,13	1,80	180,00	45,00	270,00	2,55	2,10	0,02
	ВСЕГО ЗА 2^й ДЕНЬ		67,50	69,00	287,25	2034,75	1,05	1,20	52,50	0,68	9,00	900,00	225,00	1350,00	12,75	10,50	0,09

* 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.



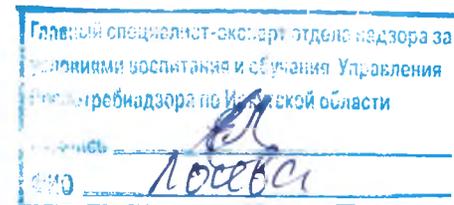
№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево- ды(гр)	Энергетич.ц енность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
3 ДЕНЬ среда (1 неделя)																	
Завтрак																	
141	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	9,19	15,41	40,16	335,45	0,32	0,18	11,99	0,17	1,10	173,10	10,97	240,76	1,26	1,70	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	30	7,07	6,60	0,00	95,40	0,01	0,12	0,36	0,06	0,09	88,00	12,00	60,00	0,24	0,90	0,00
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	40,39	185,40	0,02	0,08	0,00	0,00	1,81	29,70	44,03	134,44	2,15	0,90	0,00
	ИТОГО		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	75,00	450,00	4,25	3,50	0,03
Обед																	
229	Горошек консервированный отварной	100	2,13	3,29	6,99	77,88	0,08	0,08	6,78	0,03	0,03	20,00	17,00	67,00	0,60	0,71	0,00
47	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,83	2,86	21,76	111,55	0,18	0,07	10,00	0,15	1,00	24,00	5,25	78,00	0,13	0,51	0,01
235	Капуста б/к свежая тушеная	180	4,72	5,81	24,21	132,89	0,09	0,09	6,92	0,10	1,17	110,70	5,72	79,10	0,80	0,95	0,00
176	Бефстроганов из отварной говядины под белым основным соусом	100	11,11	18,74	3,41	259,47	0,08	0,15	0,80	0,04	2,00	200,70	3,43	172,13	1,00	1,23	0,03
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	150	10,38	1,50	59,85	275,78	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	45,50	66,12	216,37	2,99	1,50	0,00
	ИТОГО		31,50	32,20	134,05	949,55	0,49	0,56	24,50	0,32	4,20	420,00	105,00	630,00	5,95	4,90	0,04
Полдник																	
272	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,04	0,24	0,60	0,07	0,00	180,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
330	Ватрушка с повидлом	80	7,90	7,42	49,27	294,43	0,17	0,00	9,90	0,06	1,80	0,00	17,00	86,00	2,35	2,10	0,01
	ИТОГО		13,50	13,80	57,45	406,95	0,21	0,24	10,50	0,13	1,80	180,00	45,00	270,00	2,55	2,10	0,01
	ВСЕГО ЗА 3^И ДЕНЬ		67,50	69,00	287,25	2 034,75	1,05	1,20	52,50	0,68	9,00	900,00	225,00	1 350,00	12,75	10,50	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.



№ 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
4 ДЕНЬ четверг (1неделя)																	
Завтрак																	
	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,03	6,00	0,05	0,10	100,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
114	<i>Каша рисовая на цельном молоке с маслом</i>	200	6,53	5,12	22,21	168,14	0,24	0,08	9,90	0,13	0,45	91,89	10,70	58,36	1,00	1,60	0,01
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
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
	<i>Хлеб ржаной</i>	90	5,94	0,99	40,39	185,40	0,02	0,08	0,00	0,00	1,81	29,70	44,03	134,44	2,15	0,90	0,00
	ИТОГО		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	75,00	450,00	4,25	3,50	0,03
Обед																	
26	<i>Салат из свеклы с соленым огурцом</i>	100	1,26	7,94	7,76	136,80	0,03	0,03	8,50	0,00	1,89	30,35	7,68	61,64	0,07	0,00	0,00
42	<i>Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной</i>	250	6,60	11,30	23,31	196,43	0,09	0,09	3,40	0,18	0,91	30,90	12,30	107,75	2,23	0,00	0,00
169	<i>Рыба, запеченная с картофелем по-русски</i>	280	12,58	11,46	22,12	293,67	0,34	0,20	2,60	0,14	0,60	299,25	14,90	242,24	0,06	3,40	0,04
289	<i>Напиток из шиповника</i>	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
	<i>Хлеб пшеничный</i>	150	10,38	1,50	59,85	275,78	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	45,50	66,12	216,37	2,99	1,50	0,00
	ИТОГО		31,50	32,20	134,05	949,55	0,49	0,56	24,50	0,32	4,20	420,00	105,00	630,00	5,95	4,90	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>	80	11,50	13,60	41,65	320,95	0,19	0,22	1,55	0,13	1,60	151,50	27,00	167,50	0,91	0,60	0,01
	ИТОГО		13,50	13,80	57,45	406,95	0,21	0,24	10,50	0,13	1,80	180,00	45,00	270,00	2,55	2,10	0,02
	ВСЕГО ЗА 4^И ДЕНЬ		67,50	69,00	287,25	2 034,75	1,05	1,20	52,50	0,68	9,00	900,00	225,00	1 350,00	12,75	10,50	0,09

* 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.



№ 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 (1неделя)																	
Завтрак																	
132	Омлет натуральный с маслом	200	10,80	10,88	42,67	314,35	0,20	0,22	12,35	0,19	1,06	220,55	15,97	203,46	0,35	2,54	0,03
205	Колбаса вареная	50	5,64	11,13	0,65	118,50	0,13	0,08	0,00	0,04	0,13	40,55	7,20	97,30	1,15	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	40,39	185,40	0,02	0,08	0,00	0,00	1,81	29,70	44,03	134,44	2,15	0,90	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		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	75,00	450,00	4,25	3,50	0,03
Обед																	
31	Салат картофельный с зел.горошком и яйцом	100	0,84	4,06	5,32	70,02	0,06	0,07	14,24	0,03	1,86	51,27	2,23	70,70	1,01	0,70	0,00
37	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	250	1,90	5,66	10,81	111,11	0,06	0,07	8,46	0,15	1,42	130,04	9,40	68,00	1,04	0,98	0,00
212	Курица отварная порционная	100	11,20	14,63	0,00	211,00	0,04	0,12	1,40	0,04	0,40	138,00	17,85	156,00	0,30	1,00	0,04
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	40,18	167,85	0,30	0,14	0,00	0,00	0,52	29,99	0,00	79,33	0,01	0,72	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	150	10,38	1,50	59,85	275,78	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	45,50	66,12	216,37	2,99	1,50	0,00
	ИТОГО		31,50	32,20	134,05	949,55	0,49	0,56	24,50	0,32	4,20	420,00	105,00	630,00	5,95	4,90	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	35	7,91	7,42	48,07	289,64	0,13	0,03	8,50	0,09	1,62	15,00	18,20	88,20	2,35	1,31	0,01
	ИТОГО		13,5	13,8	57,45	406,95	0,21	0,24	10,5	0,13	1,8	180	45	270,0	2,6	2,10	0,02
	ВСЕГО ЗА 5^й ДЕНЬ		67,5	69	287,25	2034,75	1,05	1,20	52,5	0,68	9	900	225	1350	12,75	10,50	0,09

* 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	200	9,19	15,41	40,16	335,45	0,32	0,18	11,99	0,17	1,10	173,10	10,97	240,76	1,26	1,70	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	30	7,07	6,60	0,00	95,40	0,01	0,12	0,36	0,06	0,09	88,00	12,00	60,00	0,24	0,90	0,00
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	40,39	185,40	0,02	0,08	0,00	0,00	1,81	29,70	44,03	134,44	2,15	0,90	0,00
	ИТОГО		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	75,00	450,00	4,25	3,50	0,03
Обед																	
233	Икра морковная	100	1,14	5,75	10,38	136,80	0,06	0,07	4,30	0,08	0,40	32,00	4,00	43,00	0,60	0,00	0,00
38/46	Суп картофельный с клецками с курицей	250	3,34	7,05	15,03	137,08	0,10	0,17	5,23	0,22	1,64	148,50	27,08	145,75	0,90	0,50	0,01
181	Жаркое по-домашнему (из говядины)	280	15,28	17,90	19,77	283,70	0,30	0,18	14,97	0,02	2,16	193,80	7,80	224,88	1,42	2,90	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	150	10,38	1,50	59,85	275,78	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	45,50	66,12	216,37	2,99	1,50	0,00
	ИТОГО		31,50	32,20	134,05	949,55	0,49	0,56	24,50	0,32	4,20	420,00	105,00	630,00	5,95	4,90	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	80	10,71	11,25	44,18	319,70	0,19	0,16	9,90	0,13	1,80	114,00	33,00	220,00	1,75	2,10	0,02
	ИТОГО		13,50	13,80	57,45	406,95	0,21	0,24	10,50	0,13	1,80	180,00	45,00	270,00	2,55	2,10	0,02
	ВСЕГО ЗА 6^й ДЕНЬ		67,50	69,00	287,25	2 034,75	1,05	1,20	52,50	0,68	9,00	900,00	225,00	1 350,00	12,75	10,50	0,09

* 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.



№ 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	200	6,53	5,12	22,21	168,14	0,24	0,08	9,90	0,13	0,45	91,89	10,70	58,36	1,00	1,60	0,01
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,03	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	90	5,94	0,99	40,39	185,40	0,02	0,08	0,00	0,00	1,81	29,70	44,03	134,44	2,15	0,90	0,00
	ИТОГО		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	75,00	450,00	4,25	3,50	0,03
Обед																	
28	Салат свеклы с чесноком	100	1,26	9,14	8,32	129,26	0,10	0,07	9,50	0,28	1,83	46,10	7,67	114,90	0,65	0,77	0,00
45	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250	5,24	6,40	13,54	143,78	0,09	0,09	1,95	0,02	0,90	148,50	3,93	102,29	0,57	1,31	0,01
241	Картофельное пюре	180	7,73	7,47	27,95	192,54	0,14	0,14	0,86	0,00	1,03	46,01	7,62	97,64	1,08	0,54	0,01
178	Голубцы ленивые	100	6,56	7,69	6,56	116,21	0,10	0,09	12,19	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	150	10,38	1,50	59,85	275,78	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	45,50	66,12	216,37	2,99	1,50	0,00
	ИТОГО		31,50	32,20	134,05	949,55	0,49	0,56	24,50	0,32	4,20	420,00	105,00	630,00	5,95	4,90	0,04
Полдник																	
272	Йогурт	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,04	0,24	0,60	0,07	0,00	180,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
330	Ватрушка с повидлом	80	7,90	7,42	49,27	294,43	0,17	0,00	9,90	0,06	1,80	0,00	17,00	86,00	2,35	2,10	0,01
	ИТОГО		13,50	13,80	57,45	406,95	0,21	0,24	10,50	0,13	1,80	180,00	45,00	270,00	2,55	2,10	0,01
	ВСЕГО ЗА 7^й ДЕНЬ		67,50	69,00	287,25	2 034,75	1,05	1,20	52,50	0,68	9,00	900,00	225,00	1 350,00	12,75	10,50	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
8 ДЕНЬ среда (2 неделя)																	
Завтрак																	
132	Омлет натуральный с маслом	200	10,80	10,88	42,67	314,35	0,20	0,22	12,35	0,19	1,06	220,55	15,97	203,46	0,35	2,54	0,03
205	Колбаса вареная	50	5,64	11,13	0,65	118,50	0,13	0,08	0,00	0,04	0,13	40,55	7,20	97,30	1,15	0,06	0,00
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	40,39	185,40	0,02	0,08	0,00	0,00	1,81	29,70	44,03	134,44	2,15	0,90	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		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	75,00	450,00	4,25	3,50	0,03
Обед																	
229	Горошек консервированный отварной	100	2,13	3,29	6,99	77,88	0,08	0,08	6,78	0,03	0,03	20,00	17,00	67,00	0,60	0,71	0,00
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	4,03	170,98	0,07	0,00	4,82	0,24	0,60	149,56	1,18	136,96	0,58	0,63	0,02
191	Говядина тушеная	100	5,47	12,85	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	180	6,62	6,35	40,18	167,85	0,30	0,14	0,00	0,00	1,12	34,46	0,00	79,33	0,01	1,09	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	150	10,38	1,50	59,85	275,78	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	45,50	66,12	216,37	2,99	1,50	0,00
	ИТОГО		31,50	32,20	134,05	949,55	0,49	0,56	24,50	0,32	4,20	420,00	105,00	630,00	5,95	4,90	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	80	11,50	13,60	41,65	320,95	0,19	0,22	1,55	0,13	1,60	151,50	27,00	167,50	0,91	0,60	0,01
	ИТОГО		13,50	13,80	57,45	406,95	0,21	0,24	10,50	0,13	1,80	180,00	45,00	270,00	2,55	2,10	0,02
	ИТОГО ЗА 8-й ДЕНЬ		67,50	69,00	287,25	2 034,75	1,05	1,20	52,50	0,68	9,00	900,00	225,00	1 350,00	12,75	10,50	0,09

* 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 Юсупов

№ 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	200	9,19	15,41	40,16	335,45	0,32	0,18	11,99	0,17	1,10	173,10	10,97	240,76	1,26	1,70	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	30	7,07	6,60	0,00	95,40	0,01	0,12	0,36	0,06	0,09	88,00	12,00	60,00	0,24	0,90	0,00	
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,99	40,39	185,40	0,02	0,08	0,00	0,00	1,81	29,70	44,03	134,44	2,15	0,90	0,00	
	ИТОГО		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	75,00	450,00	4,25	3,50	0,03	
Обед																		
26	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,26	7,94	7,76	136,80	0,03	0,03	8,50	0,00	1,89	30,35	7,68	61,64	0,07	0,00	0,00	
44	Суп из овощей с говядиной и сметаной	250	3,94	9,96	12,59	115,24	0,16	0,24	5,50	0,09	1,34	56,25	0,12	50,25	0,14	1,51	0,00	
224	Рис отварной	180	4,66	6,10	18,43	174,64	0,20	0,05	0,00	0,14	0,67	133,75	8,48	177,84	2,01	1,50	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	150	10,38	1,50	59,85	275,78	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	45,50	66,12	216,37	2,99	1,50	0,00	
	ИТОГО		31,50	32,20	134,05	949,55	0,49	0,56	24,50	0,32	4,20	420,00	105,00	630,00	5,95	4,90	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	35	7,91	7,42	48,07	289,64	0,13	0,03	8,50	0,09	1,62	15,00	18,20	88,20	2,35	1,31	0,01	
	ИТОГО		13,50	13,80	57,45	406,95	0,21	0,24	10,50	0,13	1,80	180,00	45,00	270,00	2,55	2,10	0,02	
	ВСЕГО ЗА 9^й ДЕНЬ		67,50	69,00	287,25	2 034,75	1,05	1,20	52,50	0,68	9,00	900,00	225,00	1 350,00	12,75	10,50	0,09	

* 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 Пермской 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
10 ДЕНЬ пятница (2 неделя)																	
Завтрак																	
112	Каша пшенная на цельном молоке с маслом	200	6,53	5,12	19,94	168,14	0,24	0,08	9,90	0,13	0,45	91,89	10,70	51,87	1,00	1,60	0,01
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,03	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	90	5,94	0,99	42,66	185,40	0,02	0,08	0,00	0,00	1,81	29,70	44,03	140,93	2,15	0,90	0,00
	ИТОГО		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	75,00	450,00	4,25	3,50	0,03
Обед																	
31	Салат картофельный с зел. горошком и яйцом	100	0,84	4,06	5,32	70,02	0,06	0,07	14,24	0,03	1,74	51,27	2,23	70,70	1,01	0,70	0,00
51	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	2,97	7,74	15,43	140,59	0,05	0,03	3,15	0,14	0,90	97,25	17,85	35,39	0,74	0,24	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	1,79	0,04
239	Картофель отварной с маслом сливочным	180	4,76	8,62	32,62	202,18	0,19	0,09	2,29	0,04	0,18	84,78	1,44	97,56	0,49	0,67	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	150	10,38	1,50	59,85	275,78	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	45,50	66,12	216,37	2,99	1,50	0,00
	ИТОГО		31,50	32,20	134,05	949,55	0,49	0,56	24,50	0,32	4,20	420,00	105,00	630,00	5,95	4,90	0,04
Полдник																	
272	Кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,04	0,24	0,60	0,07	0,00	180,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
330	Ватрушка с повидлом	80	7,90	7,42	49,27	294,43	0,17	0,00	9,90	0,06	1,80	0,00	17,00	86,00	2,35	2,10	0,01
	ИТОГО		13,50	13,80	57,45	406,95	0,21	0,24	10,50	0,13	1,80	180,00	45,00	270,00	2,55	2,10	0,01
	ВСЕГО ЗА 10^И ДЕНЬ		67,50	69,00	287,25	2 034,75	1,05	1,20	52,50	0,68	9,00	900,00	225,00	1 350,00	12,75	10,50	0,08
	Итого за 10 дней		675,00	690,00	2 872,50	20 347,50	10,50	12,00	525,00	6,80	90,00	9 000,00	2 250,00	13 500,00	127,50	105,00	0,87
	Средняя сбалансированность		67,50	69,00	287,25	2 034,75	1,05	1,20	52,50	0,68	9,00	900,00	225,00	1 350,00	12,75	10,50	0,09

* 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.

