

СОГЛАСОВАНО :
Руководитель управления



УТВЕРЖДАЮ:
Начальник управления образования



УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель ИП Олейник А.А.

Р.Р. Зарипов

2020г

А.А. Олейник

2020г

**Примерное циклическое меню двухразового питания (завтраки, обеды)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст от 7 до 10 лет 2020-2021 учебный год
сезон осень-зима**

Сб.Москва 2004г-сборник рецептов
Сб.Пермь 2001г-сборник рецептов
ПП-Промышленное производство



Примерное циклическое меню двухразового питания (завтраки, обеды)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций сезон осень-зима Возраст с 7-10 лет 2020-2021год

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход с 7-10 лет	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Са	Р	Е	Mg	Fe
Завтрак															
Сб. Пермь №86	Каша гречневая молочная	1\200	246,17	7,94	8,21	35,13	0,06	0,015	14,40	0,04	48,00	100,80	0,002	12,00	0,60
сб. Москва 2004г №685*	Чай с сахаром	1\200	83,60	0,42	0,00	19,20	0,02		0,10	0,00	5,25	6,84	0,000	1,40	0,80
сб. Москва 2004г №97*	Сыр (Российский и др.)	1\10	41,80	4,60	3,90	0,01	0,02	0,018	0,05	0,02	106,88	47,63	0,001	0,20	0,40
Промышленное производство	Масло сливочное	1\10	75,00	0,00	8,20	0,10	0,00	0,002	0,00	0,06	1,00	102,00	0,001	0,00	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1/30	57,00	0,17	0,30	9,62	0,06	0,010	1,30	0,00	16,50	29,20	0,0007	3,20	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1/20	45,20	1,52	0,18	9,94	0,01	0,010	1,40	0,03	3,20	74,00	0,001	3,14	0,00
	Итого завтрак:		548,77	14,65	20,79	74,00	0,17	0,05	17,25	0,15	180,83	360,47	0,005	19,94	1,80
Обед															
сб. Москва 2004г №43	Салат из белокачанной капусты	1\60	22,00	11,00	0,70	0,10	1,90	0,000	0,02	6,99	0,00	17,00	0,0015	30,00	14,00
сб. Москва 2004г №139*	Суп гороховый	1\200	134,60	5,07	2,35	12,90	0,20	0,009	2,50	0,02	43,84	109,42	0,0010	12,00	2,02
Промышленное производство	Биточки (мясо, птица)	1\80	195,30	15,00	12,76	1,15	0,03	0,016	4,00	0,08	32,25	136,25	0,0009	16,45	0,00
Сб. Пермь №77	Овощное рагу	1\150	174,80	3,72	14,87	22,57	0,25	0,000	20,70	0,00	43,21	236,10	0,0010	15,20	3,02
сб. Москва 2004г №639*	Компот из сухофруктов	1\200	124,00	0,60	0,00	21,40	0,02	0,000	1,00	0,00	6,70	36,50	0,0001	24,25	0,83
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1/30	57,00	0,17	0,30	9,62	0,06	0,010	1,30	0,00	16,50	29,20	0,0001	3,20	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1/20	45,20	1,52	0,18	9,94	0,01	0,010	1,40	0,03	3,20	74,00	0,0001	3,14	0,00
	Итого обед:		752,90	37,08	31,16	77,68	2,47	0,05	30,92	7,12	145,70	638,47	0,0047	104,24	19,87
* Сборник для школ Москва -2004г.															
**Сборник для ДООУ Пермь-2001г.															

08.09.2020

2	День: вторник														
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Са	Р		Mg	Fe
	Завтрак														
сб. Москва 2004г. №333*	Макаронные изделия с тертым сыром	1\150	172,62	8,85	13,04	2,49	0,05	0,023	0,17	0,02	150,41	180,34	0,0001	13,26	0,20
сб. Пермь 2001г. №692**	Чай с молоком	1\200	32,80	2,40	3,11	2,34	0,05	0,010	0,20	0,04	149,33	110,13	0,0000	18,00	0,37
сб. Пермь 2001г. №198**	Кукуруза консервированная	1\60	70,30	3,00	3,83	2,90	0,02	0,001	0,01	0,00	16,00	44,23	0,0002	14,96	0,70
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1/30	57,00	0,17	0,30	9,62	0,06	0,010	1,30	0,00	16,50	29,20	0,0001	3,20	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1/20	45,20	1,52	0,18	9,94	0,01	0,010	1,40	0,03	3,20	74,00	0,0001	3,14	0,00
	Итого завтрак:		377,92	15,94	20,46	27,29	0,19	0,05	3,08	0,09	335,44	437,90	0,0005	52,56	1,27
	Обед														
Промышленное производство	Помидор свежий (или соленый) в нарезке	1\60	78,00	15,02	0,90	0,20	1,90	0,000	0,02	6,99	0,00	17,00	0,0001	30,00	14,00
сб. Москва 2004г. №124*	Щи из свежей капусты	1\200	210,00	2,68	7,20	10,62	0,08	0,001	0,30	0,02	42,44	49,97	0,0002	20,00	0,76
сб. Москва 2004г. №492*	Плов из птицы	1\200	154,95	12,69	11,30	6,60	0,00	0,023	0,01	0,06	56,12	119,50	0,0020	15,22	0,73
сб. Москва 2004г. №631* или 636*	Компот из свежих яблок	1\200	101,00	0,20	0,00	35,80	0,00	0,000	0,60	0,00	3,74	2,75	0,0002	0,20	0,18
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1/30	57,00	0,17	0,30	9,62	0,06	0,010	1,30	0,00	16,50	29,20	0,0001	3,20	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1/20	45,20	1,52	0,18	9,94	0,01	0,010	1,40	0,03	3,20	74,00	0,0001	3,14	0,00
	Итого завтрак:		646,15	32,28	19,88	72,78	2,05	0,04	3,63	7,10	122,00	292,42	0,0027	71,76	15,67
* Сборник для школ Москва -2004г.															
**Сборник для ДООУ Пермь-2001г.															

Главный специалист - эксперт отдела
 управления воспитанием и обучением
 Управление образования Иркутской области
 08.09.2021
 [Подпись]

7															
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Са	Р	Е	Mg	Fe
	Завтрак														
Сб. Пермь №90	Каша манная молочная	1\200	229,22	5,05	14,62	40,20	0,08	0,0220	3,31	0,08	206,03	264,98	0,0001	28,95	0,90
сб. Москва 2004г №97*	Сыр(Российский и др.)	1\10	41,80	4,60	3,90	0,01	0,02	0,0015	0,05	0,02	106,88	47,63	0,0001	0,20	0,40
сб. Москва 2004г №692*	Кофейный напиток	1/200	88,69	1,32	0,68	19,71	0,02	0,0080	0,90	0,00	184,90	136,50	0,0002	7,50	0,00
Промышленное производство	Масло сливочное	1\10	75,00	0,00	8,20	0,10	0,00	0,0110	0,00	0,06	1,00	102,00	0,0016	0,00	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1/30	57,00	0,17	0,30	9,62	0,06	0,0150	1,30	0,00	16,50	29,20	0,0008	3,20	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1/20	45,20	1,52	0,18	9,94	0,01	0,0150	1,40	0,03	3,20	74,00	0,0007	3,14	0,00
	Итого завтрак:		491,71	11,14	27,70	69,64	0,18	0,0725	5,56	0,16	515,31	580,31	0,0028	39,85	1,30
	Обед														
Сб. Пермь №4	Салат из белокачанной капусты с морковью	1\60	38,60	0,82	5,04	5,31	0,03	0,0010	0,30	0,00	7,00	13,00	0,0009	10,00	0,45
сб. Москва 2004г №140*	Суп картофельный с макаронами изделиями	1\200	150,47	22,50	19,50	65,30	1,10	0,0060	0,01	1,00	139,60	135,15	0,0001	100,00	6,95
Промышленное производство	Тефтели(мясо ,птица)	1\80	200,02	7,40	16,99	12,49	0,10	0,0220	0,30	0,04	22,00	112,35	0,0001	17,85	0,63
сб. Москва 2004г №332*	Макароньы отварные	1\150	166,37	6,12	0,72	28,20	0,01	0,0020	0,00	0,04	68,40	218,40	0,0002	9,60	0,00
сб. Москва 2004г №705*	Компот из плодов сухих(шиповник)	1\200	94,00	0,40	0,00	22,20	0,02	0,0000	0,64	0,00	40,65	36,50	0,0016	4,00	0,83
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1/30	57,00	0,17	0,30	9,62	0,06	0,0080	1,30	0,00	16,50	29,20	0,0007	3,20	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1/20	45,20	1,52	0,18	9,94	0,01	0,0080	1,40	0,03	3,20	74,00	0,0008	3,14	0,00
	Итого обед:		751,66	38,93	42,73	153,06	1,33	0,0470	3,95	1,11	297,35	618,60	0,0052	147,79	8,86
* Сборник для школ Москва -2004г.															
**Сборник для ДООУ															
Пермь-2001г.															

Министерство образования и науки
 Республики Татарстан
 Государственное учреждение
 «Татарстанский институт
 повышения квалификации
 и переподготовки
 работников образования»
 Исполнитель: *С.В. Давыдов*
 Подпись: *С.В. Давыдов*

