



Согласовано:
Заведующая МБДОУ № 110
Ирина Александровна

Директор МБДОУ № 110
Ирина Александровна

Примерное циклическое меню для воспитанников МБДОУ старших возрастных групп с 1 до Злет (Полный цикл) (с 12-ти часовым пребыванием) Осень-Зима 2020-2021г.

День: 1:
Неделя: первая
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб. Пермь 2011г. ТК №95	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	1/155/5	160,00	164,00	4,0	5,20	25,40	0,50
Сб. Пермь 2001г. ТК №260	Чай с сахаром и лимоном	1/150	150,00	46,20	0,1	0,01	11,40	2,30
Сб. Москва 2016г. ТК №3	Бутерброд: батон с сыром	1/30/10	40,00	123,50	4,2	6,10	12,90	0,08
			350,00	333,70	8,30	11,31	49,70	2,88
2-й Завтрак								
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток	1/150	150,00	84,39	4,20	4,80	6,10	1,10
			150,00	84,39	4,20	4,80	6,10	1,10
Обед								
Сб. Москва 2017г. ТК №16	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	1/30	30,00	17,80	0,4	0,97	1,80	5,60
Сб. Пермь 2011г. ТК №33	Рапсолышник "Ленинградский" со сметаной на мясном бульоне	1/150/10	160,00	95,70	3,20	7,20	23,60	5,50
Сб. Пермь 2001г. ТК №152	Гуляши из отварной говядины	70	70,00	193,30	12,60	12,30	3,90	0,70
Сб. Пермь 2001г. ТК №194	Макаронные изделия отварные	1/85	85,00	119,60	3,10	3,00	20,00	0,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №241	Компот из смеси сухофруктов	1/150	150,00	85,00	0,40	0,00	20,30	0,30
	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,50	17,70	0,00
			525,00	556,40	22,70	23,97	87,90	12,10
Полдник								
ТТК №121-15	Чай с молоком без сахара	1/150	150,00	65,38	2,00	1,20	9,95	0,40
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (зефир)	1/50	50,00	162,50	0,40	0,05	39,90	0,00
			200,00	227,88	2,40	1,25	49,85	0,40
Ужин								
ТТК №23-19	Вареники из творога с маслом сливочным	1/155/5	160,00	324,80	19,00	4,60	52,00	0,60
ТТК №713	Напиток из смеси мороженой ягод (малина)	1/150	150,00	66,40	0,08	0,00	17,50	1,69
	Фрукт: (банан)	1/50	50,00	48,00	0,75	0,30	10,50	5,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,6	3,2	0,5	10,5	0,1
			400,00	533,80	23,65	5,40	80,50	6,70
			1508,29	1508,29	60,40	60,40	60,40	60,40

подпись *Ирина Александровна*
ФИО *Ирина Александровна*

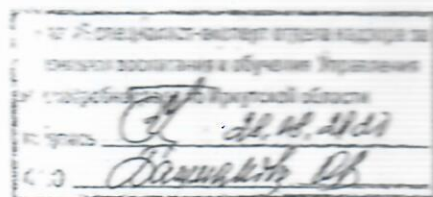
День 2:
Неделя: первая

№ Рецептур	Сезон: Осень-Зима Наименование блюда	Выход	Объемы приемов	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб. Пермь 2001г. ТК №90	Каша манная молочная с маслом сливочным	1/145/5	150,00	162,40	4,50	5,80	22,70	7,70
Сб. Пермь 2001г. ТК №248	Какао с молоком	1/160	160,00	123,00	2,90	3,10	21,00	0,20
Сб. Москва 2001г. ТК №1	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/30/10	40,00	136,00	2,45	7,55	14,62	0,00
			350,00	421,40	9,85	16,45	58,32	7,90
2-завтрак								
Сб. Москва 2016г. ТК №418	Сок натуральный	1/100	100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	2,00
			100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	2,00
Обед								
Сб. Пермь 2001г. ТК №9	Салат из моркови	1/30	30,00	41,04	0,30	3,00	3,10	29,00
Сб. Пермь 2001г. ТТК №1005-18	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	1/150/12.5/10	172,50	90,70	3,30	4,30	8,80	2,90
Сб. Пермь 2001г. ТК №135	Котлета рыбная "Любительская" с маслом сливочным	1/70/5	75,00	81,36	9,33	2,78	4,77	2,60
Сб. Пермь 2001г. ТК №206	Картофельное пюре	1/90	90,00	96,20	1,90	3,60	13,90	1,80
Сб. Пермь 2001г. ТК №233	Кисель из плодово-ягодного экстракта	1/150	150,00	87,00	1,02	0,00	21,70	2,40
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,50	17,70	0,00
			547,50	441,30	18,85	14,18	69,97	38,7
Полдник								
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток	1/150	150,00	84,39	4,20	4,80	6,10	1,10
Промышленный выпуск	Булка посыпкой ИХЗ	1/50	50,00	153,00	3,6	4,20	37,80	0,00
			200,00	237,39	7,80	9,00	43,90	1,10
Ужин								
Сб. Москва 2017г. ТК №7	Горячий бутерброд с маслом и сыром	1/50	50,00	157,00	5,58	8,32	14,84	0,06
Сб. Пермь 2001г. ТК №110	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/125/5	130,00	221,30	11,64	18,06	3,05	0,10
Сб. Пермь 2001г. ТК №263	Чай с сахаром	1/150	150,00	36,50	0,1	0,00	9,03	0,01
	Фрукт(яблоко)	1/75	75,00	35,25	0,3	0,30	7,40	7,50
			405,00	450,05	17,62	26,68	34,32	7,67
			1592,84	1592,84	54,62	66,31	216,61	57,37

Главный специалист-эксперт отдела гадас да за
расованиями воспитания и обучения Управления
Числатробродзона по Иркутской области
Подпись: *Л. В. В. В.*
ОКО: *Воспитатель ВВ*

День 3:
Неделя: первая

№ Рецептур	Сезон: Осень-Зима Наименование блюда	Выход	Объемы приемов	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
	Завтрак							
Сб. Москва 2016 г. ТК №101	Суп молочный с крупой(ячневая)	1/160	160,00	114,00	4,40	4,10	14,70	0,70
Сб. Пермь 2001г. ТК №264	Чай без сахара	1/150	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сб. Москва 2016г. ТК №2	Бутерброд: батон с повидлом	1/30/10	40,00	113,00	1,80	2,80	20,00	0,08
			350,00	227,00	6,20	6,90	34,70	0,78
	2-й Завтрак							
	Фрукт(груша)	1/50	50,00	23,50	0,2	0,15	5,20	2,50
			50,00	23,50	0,20	0,15	5,20	2,50
	Обед							
ТТК №562-19	Салат "Карусель"	1/30	30,00	28,90	0,80	1,50	2,90	1,90
Сб. Пермь 2001г. ТК №34, ТТК №1005-18	Свекольник со сметаной и мясными фрикадельками	1/150/12,5/10	172,5	83,70	3,24	4,00	6,30	6,80
Сб. Москва 2012г. ТК №301	Курица в соусе томатном	1/60/20	80,0	131,50	9,60	8,80	3,20	0,47
Сб. Москва 2017г. ТК №302	Каша гречневая рассыпчатая	1/90	90,00	146,00	5,20	3,70	23,10	0,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №239	Компот из плодов или ягод сушёных(чернослив)	1/150	150,00	68,90	0,25	0,00	16,90	0,30
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,50	17,70	0,00
			552,50	504,00	22,09	18,50	70,10	9,47
	Полдник							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток	1/150	150,00	84,39	4,20	4,80	6,10	1,10
Промышленный выпуск	Печенье сахарное	1/50	50,00	235,00	3,70	3,60	27,18	0,00
			200,00	319,39	7,90	8,40	33,28	1,10
	Ужин							
ТТК №550-16	Салат "Свежесть"	1/30	30,00	20,00	0,38	1,50	1,20	6,30
Сб. Москва 2016г. ТК №221	Макароны запечённые с сыром	1/170	170,00	219,00	7,90	7,10	32,50	0,11
Сб. Пермь 2001г. ТК №256	Напиток из шиповника	1/150	150,00	35,00	0,50	0,00	15,80	15,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,40	0,30	15,00	0,00
Промышленный выпуск	Сушка "Малютка"	3/10	30,00	30,60	2,50	3,20	20,00	0,00
			410,00	375,60	13,68	12,10	84,50	21,41
				1449,49	50,07	46,05	227,78	35,26



День 4:
Неделя: первая

№ Рецептур	Сезон: Осень-Зима		Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
	Наименование блюда	Выход						
Завтрак								
Сб. Пермь 2001г. ТК №93	Каша овсяная из "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	1/145/5	150,00	151,00	4,60	6,40	18,60	0,70
Сб. Пермь 2001г. ТК №254	Кофейный напиток	1/150	150,00	89,00	2,01	2,40	14,80	0,72
Сб. Москва 2012г. ТК №1, ТК №3	Бутерброд: батон с маслом и сыром	1/30/10/10	50,00	154,40	5,30	7,60	16,10	0,06
			350,00	394,40	11,91	16,40	49,50	1,48
2-й Завтрак								
Сб. Москва 2016г. ТК №418	Сок натуральный	1/100	100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	1,54
			100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	1,54
Обед								
ТТК №3-07	Салат "Зайчик"	1/30	30,00	56,00	1,00	3,20	5,75	8,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №37, п/ф "МУП КП ТТК №1006-17	Суп картофельный с клецками и куриными фрикадельками	1/150/12,5/12,5	175,00	103,20	7,60	3,30	10,88	4,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №161	Шницель мясной с маслом сливочным	1/70/5	75,00	91,00	9,90	2,40	7,30	0,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №200	Капуста тушёная	1/90	90,00	78,44	2,40	2,90	12,00	14,80
Сб. Пермь 2001г. ТК №239	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	1/150	150,00	68,9	0,25	0,00	17,00	0,30
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,50	17,70	0,00
			550,00	442,54	24,15	12,30	70,63	27,10
Полдник								
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток	1/160	160,00	90,00	4,50	5,10	6,50	1,20
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (баранка)	1/45	45,00	46,80	3,70	3,60	27,18	0,00
			205,00	136,80	8,20	8,70	33,68	1,20
Ужин								
П/ф "МУП КП" ТТК №907-18	Сырники из творога с молоком сгущённым	2/60/30	150,00	265,20	21,25	2,46	39,50	0,56
ТТК №721-15	Чай с молоком без сахара	1/150	150,00	65,38	2,00	1,20	9,95	0,40
	Фрукт (банан)	1/75	75,00	72,00	1,10	0,38	15,75	7,50
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
			415,00	497,18	27,55	4,44	84,52	8,46
				1513,62	72,31	41,84	248,43	39,78

Специалист-эксперт отдела надзора за
качеством воспитания и обучения Управления
по Иркутской области
Подпись: *И.В. Д. Д. Д.*
И.В. Д. Д. Д.

День 5:
Неделя: первая

№ Рецептур	Сезон:Осень-Зима Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб.Пермь 2001г. ТК №91	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	1/155/5	160,00	190,00	5,80	6,30	27,50	0,00
Сб.Пермь 2001г. ТК №260	Чай с сахаром и лимоном	1/150	150,00	46,20	0,10	0,01	11,40	2,30
Сб.Москва 2016г. ТК №3	Бутерброд: батон с сыром	1/30/10	40,00	123,50	4,20	6,10	12,90	0,08
			350,00	359,70	10,10	12,41	51,80	2,38
2-й Завтрак								
	Фрукт(яблоко)	1/50	50,00	23,50	0,20	0,20	4,90	5,00
			50,00	23,50	0,20	0,20	4,90	5,00
Обед								
Сб.Москва 2004г. ТК №576	Помидор свежий	1/30	30,00	7,02	0,33	0,06	0,86	7,50
Сб.Пермь 2001г. ТК №56	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	1/150/10	160,00	69,00	1,30	4,00	6,80	18,60
Сб.Пермь 2001г. ТК №163	Плов из отварной говядины	1/170	170,00	356,00	20,60	17,50	28,60	0,43
Сб.Пермь 2001г. ТК №233	Кисель из плодово-ягодного экстракта	1/150	150,00	87,00	1,02	0,00	21,70	2,40
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,50	17,70	0,00
			540,00	564,02	26,25	22,06	75,66	28,93
Полдник								
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток	1/150	150,00	84,39	4,20	4,80	6,10	1,10
Промышленный выпуск	Булочка ИХЗ"Свердловская"	1/75	75,00	255,00	6,00	7,05	62,55	0,00
			225,00	339,39	10,20	11,85	68,65	1,10
Ужин								
Сб.Москва 2004г. ТК №576	Огурец свежий	1/40	40,00	4,40	0,28	0,13	0,76	2,80
Сб.Москва 2012г. ТК №291	Запеканка картофельная с печенью	1/170	170,00	219,00	10,80	7,30	29,00	4,30
Сб.Пермь 2001г. ТК №261	Чай с молоком и сахаром	1/150	150	66,90	1,05	1,20	13,00	1,34
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,4	19,3	0,0
			400,00	384,90	15,33	9,03	62,08	8,44
				1671,51	62,08	55,55	263,09	45,85

Главный специалист-эксперт отдела контроля за условиями воспитания и обучения Управление
Роспотребнадзора по Пермской области
подпись *С.В.В.В.*
ФИО *Сидорова С.В.*

День 6:
Неделя: вторая

№ Рецептур	Сезон: Осень-Зима Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб. Пермь 2001г. ТК №90	Каша манная молочная с маслом сливочным	1/155/5	160,00	173,10	5,40	7,00	27,20	8,30
Сб. Пермь 2001г. ТК №264	Чай без сахара	1/150	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сб. Москва 2016г. ТК №2	Бутерброд: батон с повидлом	1/30/10	40,00	113,00	1,80	2,80	20,00	0,08
			350,00	286,10	7,20	9,80	47,20	8,38
2-й Завтрак								
	Фрукт (апельсин)	1/50	50,00	21,50	0,25	0,10	4,05	30,00
			50,00	21,50	0,25	0,10	4,05	30,00
Обед								
Сб. Москва 2016г. ТК №32	Салат из свеклы с сыром	1/30	30,00	40,00	1,40	2,80	2,10	2,50
Сб. Пермь 2001г. ТК №42	Суп крестьянский с крупой со сметаной	1/150/10	160,00	90,00	1,50	5,00	10,00	5,30
П/ф "МУП КИ" ТТК №2013-19	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/150	150,00	274,50	22,20	11,70	20,25	0,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №239	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	1/150	150,00	68,90	0,25	0,00	17,00	0,30
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,50	17,70	0,00
			520,00	518,40	28,35	20,00	67,05	8,10
Полдник								
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток	1/150	150,00	84,39	4,20	4,80	6,10	1,10
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (пряник)	1/50	50,00	173,00	3,20	4,05	37,80	0,00
			200,00	257,39	7,40	8,85	43,90	1,10
Ужин								
Сб. Пермь 2001г. ТК №135	Котлета рыбная "Любительская" с маслом сливочным	1/70/5	75,00	81,36	9,33	2,78	4,77	0,30
Сб. Москва 2016г. ТК №334	Рис отварной с овощами	1/140	140,00	171,50	3,20	4,60	29,20	0,80
Сб. Пермь 2001г. ТК №263	Чай с сахаром	1/150	150,00	36,50	0,09	0,00	9,03	0,01
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
			405,00	383,96	12,62	7,78	62,32	1,11
				1467,35	55,8	46,53	224,52	48,69

Специальный специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
Подпись: *С. П. В. Девя*
ФИО: *Девятова СВ*

День 7:
Неделя: вторая

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб.Пермь 2001г. ТК №99	Каша ячневая молочная вязкая	1/155/5	160,00	192,60	5,60	5,20	30,80	0,00
Сб.Пермь 2001г.ТК №248	Какао с молоком	1/150	150,00	115,44	2,80	3,50	21,00	0,20
Сб.Москва 2016г. ТК №1	Бутерброд :батон с маслом сливочным	1/30/10	40,00	136,00	2,45	7,55	14,62	0,00
			350,00	444,04	10,85	16,25	66,42	0,20
2-й Завтрак								
Сб.Москва 2016г. ТК №418	Сок натуральный	1/100	100,00	42,70	0,5	0,00	10,10	1,54
			100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	1,54
Обед								
Сб.Москва 2016г. ТК №12	Салат из кукурузы консервированной	1/30	30,00	30,00	0,86	1,90	2,40	2,80
Сб.Пермь 2001г. ТК №25	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	1/150/10	160,00	62,40	1,20	4,00	6,40	7,85
Сб.Пермь 2001г. ТК №153	Жаркое по-домашнему из отварной говядины	1/170	170,00	303,00	19,20	17,80	21,80	13,00
Сб.Пермь 2001г.ТК №256	Напиток из шиповника	1/150	150,00	35,00	0,50	0,00	15,80	15,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,50	17,7	0,00
			540,00	475,40	24,76	24,20	64,10	38,65
Полдник								
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток	1/160	160,00	90,00	4,50	5,10	6,50	1,20
Промышленный выпуск	Булочка ИХЗ слобная с повидлом	1/40	40,00	153,00	3,60	4,20	37,80	0,00
			200,00	243,00	8,10	9,30	44,30	1,20
Ужин								
Сб.Москва 2017г.ТК №7	Горячий бутерброд с маслом и сыром	1/50	50,00	157,00	5,58	8,32	14,84	0,06
Сб.Пермь 2001г. ТК №110	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/125/5	130,00	221,30	11,64	18,06	3,05	0,10
ТТК №710	Напиток из свежемороженой ягоды(смородина)	1/150	150,00	66,40	0,08	0,00	17,50	1,69
	Фрукт(банан)	1/75	75,00	72,00	1,10	0,38	15,75	7,50
			405,00	516,70	18,40	26,76	51,14	9,35
				1721,84	63,11	76,51	236,06	50,94

Листовой санитарно-эпидемиологический надзор
 Государственный санитарно-эпидемиологический надзор
 Государственный санитарно-эпидемиологический надзор
 подпись *С. И. Шабалин*
 С/Ю *Самуилов О.В.*

День 8:
Неделя: вторая
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб. Пермь 2001. ТК №91	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	1/155/5	160,00	190,00	5,70	6,30	27,50	0,00
Сб. Пермь 2001. ТК №254	Кофейный напиток	1/150	150,00	89,00	2,01	2,40	14,80	0,72
Сб. Москва 2016г. ТК №3	Бутерброд: багет с сыром	1/30/10	40,00	123,50	4,20	6,10	12,90	0,08
				402,50	11,91	14,80	55,20	0,80
2-й Завтрак								
	Фрукт(яблоко)	1/50	50,00	23,30	0,2	0,20	4,90	5,00
			50,00	23,30	0,20	0,20	4,90	5,00
Обед								
Сб. Москва 2004г. ТК №576	Огурец консервированный	1/30	30,00	3,90	0,24	0,03	0,50	1,50
Сб. Москва 2012г. ТК №87	Суп картофельный с рыбными консервами	1/150	150,00	104,80	5,20	5,00	8,50	5,40
Сб. Пермь 2001г. ТК №161	Шницель мясной с маслом сливочным	1/70/5	75,00	163,00	11,00	11,00	5,30	0,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №194	Макаронные изделия отварные	1/85	85,00	119,60	3,10	3,00	20,00	0,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №233	Кисель из плодово-ягодного экстракта	1/150	150,00	87,00	1,02	0,00	21,70	2,40
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,50	17,70	0,00
			520,00	523,30	23,56	19,53	73,70	9,30
Полдник								
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток	1/150	150,00	84,39	4,20	4,80	6,10	1,10
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (печенье овсяное)	1/50	50,00	218,50	3,30	7,20	35,90	0,00
			200,00	302,89	7,50	12,00	42,00	1,10
Ужин								
Сб. Москва 2016г. ТК №204	Запеканка со свежими плодами	1/150	150,00	186,00	3,95	4,17	33,15	0,44
Сб. Москва 2016г. ТК №376	Соус ягодный	1/30	30,00	79,00	0,10	0,30	19,50	0,90
ТТК №721-15	Чай с молоком без сахара	1/150	150,00	65,38	2,00	1,20	9,95	0,40
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (мармелад)	1/30	30,00	96,00	0,00	0,00	23,80	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
			400,00	520,98	9,25	6,07	105,72	1,74
				1772,97	52,42	52,60	281,52	17,94

Главный специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управление Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись *С. С. В. В. В.*
ФИО *Вашакова О.В.*

День 9:
Неделя: вторая
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб. Пермь 2001г. ТК №98	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	1/155/5	160,00	164,00	4,00	5,20	25,40	0,50
Сб. Пермь 2001г. ТК №261	Чай с молоком и сахаром	1/150	150,00	66,90	1,05	1,20	13,00	1,34
Сб. Москва 2016г. ТК №2	Бутерброд: батон с повидлом	1/30/10	40,00	113,00	1,80	2,80	20,00	0,08
			350,00	343,90	6,85	9,20	58,40	1,92
2-й Завтрак								
	Фрукт(груша)	1/50	50,00	23,50	0,20	0,15	5,20	2,50
			50,00	23,50	0,20	0,15	5,20	2,50
Обед								
ТТК №4-07	Закуска свекольная	1/30	30,00	37,50	0,55	2,30	3,60	1,70
Сб. Москва 2012г. ТК №81, ТТК №1005-18	Суп картофельный с бобовыми мясными фрикадельками и гречками	1/150/12,5/12,5	175,00	98,00	7,00	3,90	19,60	4,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №144	Рыба(горбуша) в тушёная с овощами	1/60/20	80,00	91,40	8,30	4,60	4,30	2,10
Сб. Пермь 2001г. ТК №206	Картофельное пюре	1/85	85,0	91,00	1,80	3,40	13,10	1,70
Сб. Пермь 2001г. ТК №239	Компот из плодов или ягод сушёных (чернослив)	1/150	150,00	68,90	0,25	0,00	17,00	0,30
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,50	17,70	0,00
			550,00	431,80	20,90	14,70	75,30	9,80
Полдник								
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток	1/150	150,00	84,39	4,20	4,80	6,10	1,10
Промышленный выпуск	Печенье сахарное	1/50	50,00	235,00	3,80	4,90	37,20	0,00
			200,00	319,39	8,00	9,70	43,30	1,10
Ужин								
П/ф "МУП КП" ТТК №526-19	Колобок мясной (тефтеля)	1/70	70,00	120,00	12,00	5,70	5,70	2,15
Сб. Москва 2016г. ТК №367	Соус томатный с овощами	1/20	20,00	24,00	0,30	1,40	2,50	0,47
Сб. Москва 2017г. ТК №302	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	150,00	243,00	8,60	6,20	38,50	0,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №260	Чай с сахаром и лимоном	1/150	150,00	46,20	0,10	0,01	11,40	2,30
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
			430,00	527,80	29,90	19,41	79,57	5,37
				1646,39	65,85	53,16	261,77	20,69

Муниципальный специалист-эксперт отдела контроля за
условиями воспитания и обучения Управление
Роспотребнадзор по Иркутской области
подпись *И.И. Шибанов*
ФИО *Иванов И.И.*

День 10:
Неделя: вторая
Сезон: Осень-зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб. Пермь 2001г. ТК №93	Каша овсяная из "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	1/155/5	160,00	162,00	4,90	6,90	19,80	0,70
Сб. Пермь 2001г. ТК №263	Чай с сахаром	1/150	150,00	36,50	0,09	0,00	9,03	0,01
Сб. Москва 2016г. ТК №1	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/30/10	40,00	136,00	2,45	7,55	14,62	0,00
			350,00	334,50	7,44	14,45	43,45	0,71
2-й Завтрак								
Сб. Москва 2016г. ТК №418	Сок натуральный	1/100	100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	2,00
			100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	2,00
Обед								
Сб. Москва 2016г. ТК №46	Винегрет овощной	1/30	30,00	28,30	4,05	1,80	2,30	3,10
Сб. Пермь 2001г. ТК №39, п/ф "МУП КП" ТТК №1005-18	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/150/12,5	162,5	100,90	5,40	4,20	10,30	0,09
ТТК №490-19. п/ф "МУП КП"	Котлета куриная "Петушок" с маслом сливочным	1/70/5	75,0	105,70	9,50	5,30	5,10	0,40
ТТК №403/2	Гарнир "Забава"	1/90	90,00	120,00	3,20	2,60	20,50	0,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №241	Компот из смеси сухофруктов	1/150	150,00	85,00	0,40	0,00	20,90	0,30
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,50	17,70	0,00
			537,50	484,90	25,55	14,40	76,80	3,89
Полдник								
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток	1/150	150,00	84,39	4,20	4,80	6,10	1,10
Промышленный выпуск	Булочка ИХЗ "Славная"	1/75	75,00	255,00	6,0	7,05	62,55	0,00
			225,00	339,39	10,20	11,85	68,65	1,10
Ужин								
П/ф "МУП КП" ТТК №2054-19	Пудинг из творога с молоком сгущенным	1/130/20	150,00	361,40	18,00	13,54	41,36	0,46
Сб. Пермь 2001г. ТК №264	Чай без сахара	1/150	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукт (апельсин)	1/75	75,00	32,25	0,38	0,15	6,00	45,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
			415,00	488,25	21,58	14,09	66,68	45,46
			1689,74	65,27	54,79	265,68	53,16	

Специалист-эксперт отдела надзора за
образовательными учреждениями
образовательными учреждениями воспитания и обучения
Управления
Распоряжением Иркутской области
подпись _____
ФИО _____

	НОРМА	ФАКТ*				
Калорийность завтраков 20% -25% рациона	280-350	349,72				
Калорийность 2 завтраков 5% рациона	70	70,70				
Калорийность обедов 30%-35 % рациона	420-490	441,39				
Калорийность полдников 10%-15% рациона	140-210	198,55				
Калорийность ужинов 20%-25% рациона	280-350	325,10	Б	Ж	У	С
		1418,46	53,1	47	203	36

Показатели физиологических потребностей :	К/кал	Б	Ж	У	С
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности	1418,46	15,0	30,40	57,00	36,00
норма СанПин 2.4.1.3049-13	1400	от 12 до 15%	от 30 до 32%	от 55 до 58%	35

ИРКУТСКИЙ СПЕЦИАЛИСТ-ЭКСПЕРТ ОТДЕЛА НАДЗОРА ЗА
 КАЧЕСТВОМ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ УПРАВЛЕНИЯ
 ВОСПИТАТЕЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
 Подпись *В.В. Давыдов*
 ФИО *Васильев В.В.*