

СГН ДАСОВАНО

Руководитель административного отдела
РОСРТИС СБНАДЗОР
по надзору в сфере
защиты прав
потребителей
и благополучия
человека по
Иркутской области

Согласовано:
Заведующая МБДОУ № _____

Утверждено:
Директор
г. Иркутск
Д. Г. Гаврилов



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

Часть 1:

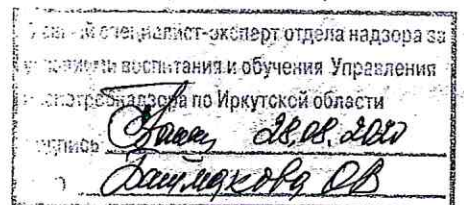
Неделя: первая
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб. Пермь 2001г. ТК №98	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	8,25	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 №46	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	1/30	30,00	17,80	0,4	0,97	1,80	5,60
Сб. Пермь 2001г. ТК №33	Рассольник "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	Гуляш из отварной говядины	1/70	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	20,90	0,30
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,50	17,70	0,00
			525,00	556,40	22,69	23,97	87,90	12,10
Полдник								
ТК №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 (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								
ТК №825-19	Вареники из творога с маслом сливочным	1/155/5	160,00	324,80	19,00	4,60	52,00	0,60
ТК №710	Напиток из свежемороженой ягоды (вишня)	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	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
			400,00	533,80	23,03	5,30	99,32	7,29
				1508,29	60,57	45,38	243,02	23,37

Главный специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись *Гаврилов Д.Г.*
ФИО *Гаврилов Д.Г.*

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. ТК №35, п/ф "МУП КП" 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
ТТК №2006-19	Котлета рыбная "Рыбацкая" с маслом сливочным	1/70/5	75,00	97,50	9,33	4,10	4,10	2,60
Сб. Пермь 2001г. ТК №206	Картофельное пюре	1/90	90,00	81,36	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	18,30	0,00
			547,50	442,60	18,85	15,50	69,90	38,70
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	0,0	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	17,53	26,68	34,32	7,67
				1594,14	54,53	67,63	216,54	57,37



День 3:
Неделя: первая

№ Рецeнтур	Сезон:Осень-Зима Наименование блюда	Выход	Объемы примов	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб.Москва 2016г. 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	0,20	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	28,80	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
ТТК №490-19,п/ф "МУП КП"	Котлета куриная "Петушок"	1/70	70,00	105,70	9,50	5,30	5,10	0,40
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	1/90	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	17,00	0,30
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,50	17,70	0,00
			562,50	502,10	22,29	16,40	74,60	9,87
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	27,18	0,00
			200,00	319,39	8,00	9,70	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	Макароньы 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	0,5	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
				1447,59	50,37	45,25	232,28	35,66

Главный специалист-эксперт отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись *А.В. Давыдов*
ФИО *А.В. Давыдов*

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									
ТГК №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 ТГК №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
П/ф "МУП КП" ТГК №510-19	Котлета "Нежная" 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" ТГК №907-18	Сырники из творога с молоком сгущённым		2/60/30	150,00	265,20	21,25	2,46	39,50	0,56
ТГК №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

Главный специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись *Борисов 28.08.2020*
ФИО *Борисов Д.*

День 5:
Неделя: первая

№ Рецептур	Сезон: Осень-Зима Наименование блюда	Выход	Объемы приемов дishes	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	0,2	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	7,20	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	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	564,20	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	0,40	19,32	0,00
			400,00	384,90	15,33	9,03	62,08	8,44
				1671,69	62,08	55,55	263,09	45,85

Специалист-эксперт отдела надзора за
качеством воспитания и обучения Управления
образовательного надзора по Иркутской области
подпись *Тимофеев* 28.08.2020
ФИО *Тимофеев ДВ*

День 6:
Неделя: вторая

№ Рецептур	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 КП" 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 сушёных (чернослив)	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
			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								
П/ф"МУП КП" ТТК №2006-19	Котлета рыбная "Рыбацкая" (минтай) с маслом сливочным	1/70/5	75,00	117,00	8,00	4,50	11,10	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	0,1	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	419,60	14,50	9,50	68,65	1,11
				1502,99	57,70	48,25	230,85	48,69

Специальный специалист-эксперт отдела надзора за
 качеством воспитания и обучения Управления
 по Иркутской области
 Подпись: *С.И.И.* 28.08.2020
 И.И.И.

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	0,50	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	0,5	0,00	15,80	15,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,50	17,70	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

Главный специалист-эксперт отдела надзора за
условиями воспитания и обучения. Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись *Смирнова С.В.* 28.08.2020
ФИО *Смирнова С.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 2016. ТК №3	Бутерброд: батон с сыром	1/30/10	40,00	123,50	4,2	6,10	12,90	0,08
			350,00	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	0,04	0,50	1,50
Сб. Москва 2012г. ТК №87	Суп картофельный с рыбными консервами	1/150	150,0	104,80	5,20	5,00	8,50	5,40
П/ф "МУП КП " ТТК №526-19	Тефтеля мясная с маслом сливочным	1/70/5	75,00	120,00	12,00	5,70	5,70	2,15
Сб. Пермь 2001г. ТК №194	Макаронные изделия отварные	1/85	85,00	119,60	3,1	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	435,30	21,56	14,24	74,10	11,45
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
				1684,97	50,42	47,31	281,92	20,09

Главный специалист-эксперт отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области
Подпись: *С.В. Сидорова*
Ф.И.О. *Сидорова СВ*

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, ТК №115, п/ф "МУП КП" ТТК №1005-18	Суп картофельный с бобовыми мясными фрикадельками и гренками	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 томате 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	68,9	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	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 №510-19	Котлета "Нежная"	1/70	70,00	91,00	9,90	2,40	7,30	0,00
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	243,30	8,70	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	499,10	22,20	10,41	79,02	2,77
				1617,69	58,15	44,16	261,22	18,09

Государственный специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения
Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись *С. В. Мад*
ФИО *Савицкий ДВ*

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
П/Ф "МУП КП" ТТК №2034-19	Котлета куриная "Борвинок" с маслом сливочным	1/70/5	75,00	129,00	10,80	8,70	1,80	0,75
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	508,20	26,85	17,80	73,50	4,24
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	6,00	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
			1713,04	66,57	58,19	262,38	53,51	

И.С.И. полковник-эксперт отдела надзора за
качеством воспитания и обучения Управления
по Иркутской области
Иркутской области
И.С.И. 2022
С.И. Давыдов

	НОРМА	ФАКТ*					
Калорийность завтраков 20% -25% рациона	280-350						
Калорийность 2 завтраков 5% рациона	70						
Калорийность обедов 30%- 35 % рациона	420-490						
Калорийность полдников 10%-15% рациона	140-210						
Калорийность ужинов 20%- 25% рациона	280-350						
		1420,33	53,3	48	205	36,00	

Показатели физиологических потребностей :	К/кал	Б	Ж	У	С
Содержание белков жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности	1420,33	15,0	30,40	58,00	36,00
норма СанПиН 2.4.1.3049- 13	1400	от 12 до 15%	от 30 до 32%	от 55 до 58%	35

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