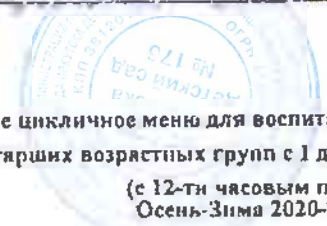




Согласовано:  
Заведующая МБДОУ № 186  
*Светлана Александровна Яц*



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
<b>Завтрак</b>								
Сб. Пермь 2011г. ТК №05	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
			<b>350,00</b>	<b>333,70</b>	<b>8,30</b>	<b>11,31</b>	<b>49,70</b>	<b>2,88</b>
<b>2-й завтрак</b>								
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
<b>Обед</b>								
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	Рапсельник "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	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 №211	Компот из смеси сухофруктов	1/150	150,00	85,00	0,40	0,00	20,30	0,30
	Хлеб ржиной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,50	17,70	0,00
			<b>525,00</b>	<b>556,40</b>	<b>22,70</b>	<b>23,97</b>	<b>87,90</b>	<b>12,10</b>
<b>Полдник</b>								
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 (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
<b>Ужин</b>								
ТТК №825-19	Вареники из творога с маслом сливочным	1/155/5	160,00	324,80	19,60	4,60	52,00	0,60
ТТК №710	Напиток из свежемороженой ягоды (вишня)	1/150	150,00	66,40	0,08	0,00	17,50	1,69
	Фрукты (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	3,0			
			<b>400,00</b>	<b>533,80</b>	<b>23,0</b>			
			<b>1508,29</b>	<b>60,0</b>				

Главный специалист отдела контроля за условиями воспитания обучающихся  
подпись *Светлана Александровна Яц*  
ФИО *Светлана Александровна Яц*

День 2:  
Неделя: первая

№ Рецептур	Сезон: Осень-Зима Наименование блюда	Выход	Объемы приемов	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
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
			<b>350,00</b>	<b>421,40</b>	<b>9,85</b>	<b>16,45</b>	<b>58,32</b>	<b>7,90</b>
<b>2-завтрак</b>								
Сб. Москва 2016г. ТК №18	Сок натуральный	1/100	100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	2,00
			<b>100,00</b>	<b>42,70</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
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
			<b>547,50</b>	<b>441,30</b>	<b>18,85</b>	<b>14,18</b>	<b>69,97</b>	<b>38,7</b>
<b>Полдник</b>								
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
			<b>200,00</b>	<b>237,39</b>	<b>7,80</b>	<b>9,00</b>	<b>43,90</b>	<b>1,10</b>
<b>Ужин</b>								
Сб. Москва 2001г. 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
			<b>405,00</b>	<b>450,05</b>	<b>17,62</b>	<b>26,68</b>	<b>34,32</b>	<b>7,67</b>
				<b>1592,84</b>	<b>54,62</b>	<b>66,31</b>	<b>216,61</b>	<b>57,37</b>

Специалист-эксперт отдела кадров за  
кадровым воспитанием и обучением Управления  
использовано: [подпись]  
[подпись]  
[подпись]

День 3:  
Неделя: первая

№ Рецептур	Сезон: Осень-Зима Наименование блюда	Выход	Объемы приемов	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
	<b>Завтрак</b>							
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
			<b>350,00</b>	<b>227,00</b>	<b>6,20</b>	<b>6,90</b>	<b>34,70</b>	<b>0,78</b>
	<b>2-й Завтрак</b>							
	Фрукт(груша)	1/50	50,00	23,50	0,2	0,15	5,20	2,50
			<b>50,00</b>	<b>23,50</b>	<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>5,20</b>	<b>2,50</b>
	<b>Обед</b>							
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 сушённых(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
			<b>552,50</b>	<b>504,00</b>	<b>22,09</b>	<b>18,50</b>	<b>70,10</b>	<b>9,47</b>
	<b>Полдник</b>							
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
			<b>200,00</b>	<b>319,39</b>	<b>7,90</b>	<b>8,40</b>	<b>33,28</b>	<b>1,10</b>
	<b>Ужин</b>							
ТТК №550-16	Салат "Свежесть"	1/30	30,00	20,00	0,38	1,50	1,20	6,30
Сб. Москва 2016г. ТК №221	Макаронны 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
			<b>410,00</b>	<b>375,60</b>	<b>13,68</b>	<b>12,10</b>	<b>84,50</b>	<b>21,41</b>
			<b>1449,49</b>	<b>1449,49</b>	<b>50,07</b>	<b>46,05</b>	<b>227,78</b>	<b>35,26</b>

Специалист-эксперт отдела надзора за качеством воспитания и обучения  
Управления государственного образования Иркутской области  
Иркутск  
6.0

День 4:  
Неделя: первая

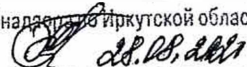
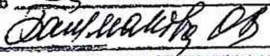
№ Рецептур	Сезон: Осень-Зима Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
Сб. Пермь 2001г. ТК №93	Каша овсяная из "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	1/145/5	150,00	151,00	4,60	6,40	18,60	0,70
Сб. Пермь 2001г. ТК №254	Кофейный напиток	1/150	150,00	89,00	2,01	2,40	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
			<b>350,00</b>	<b>394,40</b>	<b>11,91</b>	<b>16,40</b>	<b>49,50</b>	<b>1,48</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
Сб. Москва 2016г. ТК №418	Сок натуральный	1/100	100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	1,54
			<b>100,00</b>	<b>42,70</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>1,54</b>
<b>Обед</b>								
ТК №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
			<b>550,00</b>	<b>442,54</b>	<b>24,15</b>	<b>12,30</b>	<b>70,63</b>	<b>27,10</b>
<b>Полдник</b>								
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
			<b>205,00</b>	<b>136,80</b>	<b>8,20</b>	<b>8,70</b>	<b>33,68</b>	<b>1,20</b>
<b>Ужин</b>								
П/ф "МУП КП" ТК №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
			<b>415,00</b>	<b>497,18</b>	<b>27,55</b>	<b>4,44</b>	<b>84,52</b>	<b>8,46</b>
				<b>1513,62</b>	<b>72,31</b>	<b>41,84</b>	<b>248,43</b>	<b>39,78</b>

Мастер специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления потребительского надзора по Иркутской области  
Подпись: *С.С. С.С. С.С.*  
2020 *С.С. С.С. С.С.*



День 5:  
Неделя: первая

№ Рецептур	Сезон: Осень-Зима Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
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
			<b>350,00</b>	<b>359,70</b>	<b>10,10</b>	<b>12,41</b>	<b>51,80</b>	<b>2,38</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
	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
<b>Обед</b>								
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
			<b>540,00</b>	<b>564,02</b>	<b>26,25</b>	<b>22,06</b>	<b>75,66</b>	<b>28,93</b>
<b>Полдник</b>								
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
			<b>225,00</b>	<b>339,39</b>	<b>10,20</b>	<b>11,85</b>	<b>68,65</b>	<b>1,10</b>
<b>Ужин</b>								
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
			<b>400,00</b>	<b>384,90</b>	<b>15,33</b>	<b>9,03</b>	<b>62,08</b>	<b>8,44</b>
				<b>1671,51</b>	<b>62,08</b>	<b>55,55</b>	<b>263,09</b>	<b>45,85</b>

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

День 6:  
Неделя: вторая

№ Рецептур	Сезон: Осень-Зима Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
	<b>Завтрак</b>							
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
	<b>2-й Завтрак</b>							
	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
	<b>Обед</b>							
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 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
	<b>Полдник</b>							
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
	<b>Ужин</b>							
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

Специалист-эксперт отдела надзора за  
распорядком воспитания и обучения Управления  
Роспотребнадзора Иркутской области  
Иркутск  
С. А. Д. Д. Д.  
С. А. Д. Д. Д.  
Ф. И. О.

День 7:

Неделя: вторая

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
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
			<b>350,00</b>	<b>444,04</b>	<b>10,85</b>	<b>16,25</b>	<b>66,42</b>	<b>0,20</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
Сб. Москва 2016г. ТК №418	Сок натуральный	1/100	100,00	42,70	0,5	0,00	10,10	1,54
			<b>100,00</b>	<b>42,70</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>1,54</b>
<b>Обед</b>								
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
			<b>540,00</b>	<b>475,40</b>	<b>24,76</b>	<b>24,20</b>	<b>64,10</b>	<b>38,65</b>
<b>Полдник</b>								
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток	1/160	160,00	90,00	4,50	5,10	6,50	1,20
Промышленный выпуск	Булочка ИХЗ сдобная с повидлом	1/40	40,00	153,00	3,60	4,20	37,80	0,00
			<b>200,00</b>	<b>243,00</b>	<b>8,10</b>	<b>9,30</b>	<b>44,30</b>	<b>1,20</b>
<b>Ужин</b>								
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
ГТК №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
			<b>405,00</b>	<b>516,70</b>	<b>18,40</b>	<b>26,76</b>	<b>51,14</b>	<b>9,35</b>
				<b>1721,84</b>	<b>63,11</b>	<b>76,51</b>	<b>236,06</b>	<b>50,94</b>

Лицейский специалист-эксперт отдела надзора за  
 учреждениями воспитания и обучения Управления  
 государственного надзора Иркутской области  
 подпись *С. С. Плещин*  
 ФИО *Плещин С.С.*

День 8:  
Неделя: вторая  
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
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	Бутербод: батон с сыром	1/30/10	40,00	123,50	4,20	6,10	12,90	0,08
				<b>402,50</b>	<b>11,91</b>	<b>14,80</b>	<b>55,20</b>	<b>0,80</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
	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
<b>Обед</b>								
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	150,0	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
			<b>520,00</b>	<b>523,30</b>	<b>23,56</b>	<b>19,53</b>	<b>73,70</b>	<b>9,30</b>
<b>Полдник</b>								
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
			<b>200,00</b>	<b>302,89</b>	<b>7,50</b>	<b>12,00</b>	<b>42,00</b>	<b>1,10</b>
<b>Ужин</b>								
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
ТК №721-15	Чай с молчком 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
			<b>400,00</b>	<b>520,98</b>	<b>9,25</b>	<b>6,07</b>	<b>105,72</b>	<b>1,74</b>
				<b>1772,97</b>	<b>52,42</b>	<b>52,60</b>	<b>281,52</b>	<b>17,94</b>

Газельный специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области  
подпись *С. С. С. С.*  
ФИО *Самсонов ДВ*



День 9:  
Неделя: вторая  
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
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
			<b>350,00</b>	<b>343,90</b>	<b>6,85</b>	<b>9,20</b>	<b>58,40</b>	<b>1,92</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
	Фрукт(груша)	1/50	50,00	23,50	0,20	0,15	5,20	2,50
			<b>50,00</b>	<b>23,50</b>	<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>5,20</b>	<b>2,50</b>
<b>Обед</b>								
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 (чернославя)	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
			<b>550,00</b>	<b>431,80</b>	<b>20,90</b>	<b>14,70</b>	<b>75,30</b>	<b>9,80</b>
<b>Полдник</b>								
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
			<b>200,00</b>	<b>319,39</b>	<b>8,00</b>	<b>9,70</b>	<b>43,30</b>	<b>1,10</b>
<b>Ужин</b>								
П/ф "МУП КП" ТТК №526-19	Колобок мясной (гештеля)	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
			<b>430,00</b>	<b>527,80</b>	<b>29,90</b>	<b>19,41</b>	<b>79,57</b>	<b>5,37</b>
				<b>1646,39</b>	<b>65,85</b>	<b>53,16</b>	<b>261,77</b>	<b>20,69</b>

Специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения  
Управления Роспотребнадзора по Иркутской области  
подпись *С.В. 2017*  
ФИО *Сидорова С.В.*

День 10:  
Неделя: вторая  
Сезон: Осень-зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>								
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
<b>2-й Завтрак</b>								
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
<b>Обед</b>								
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
<b>Полдник</b>								
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
<b>Ужин</b>								
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	1689,74	65,27	54,79	265,68	53,16

Специалист-эксперт отдела надзора за  
делами воспитания и обучения Управления  
Распорядитель Иркутской области  
Подпись: *С.В. Савельев*  
ФИО: *С.В. Савельев*

	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

Специалист-эксперт отдела надзора за  
 образовательными учреждениями Управления  
 государственного надзора по Иркутской области  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_