

Согласовано:

Б.Р. Исполняющий обязанности руководителя Управления

РОСТОПРИНАДЗОРА

Иркутской области

Д.Ф. Савиных

2020 г.



Утверждаю:

Заместитель начальника Управления

образования Иркутского районного

муниципального образования

И.В. Качева

2019 г.



Примерное циклическое меню

Для дошкольных образовательных организаций
Иркутского районного муниципального образования

с длительностью пребывания 10,5 часов

весенне-летний период

возраст 3-7 лет

Для пищеблоков ДОГотовочных организаций

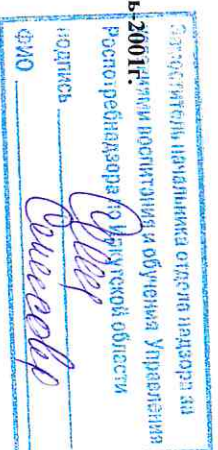
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

под редакцией В.Т. Лапшиной «Москва» 2007 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений

Пермь-

2001г.



**Примерное десятидневное меню для дошкольных образовательных учреждений Иркутского районного муниципального образования
(дошкольные учреждения с длительностью пребывания 10,5 часов) Весенне-летний период Возраст 3-7 лет
Для пищеблоков готовочных организаций**

| № рецепта, сборник | 1 День | | выход-3-7л. | Ккал | Б | Ж | У | С |
|---------------------------|---|----------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---|
| | Наименование блюда | Завтрак | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. № 98 | Каша рисовая молочная жидкая | 1\200 | 205,40 | 5,00 | 7,00 | 31,90 | 0,00 | |
| Промышленное производство | Батон | 1\30 | 71,40 | 1,65 | 0,30 | 15,30 | 0,00 | |
| Сб.Москва 2004г. № 97 | Сыр (порциями) | 1\10 | 24,80 | 1,40 | 1,70 | 0,50 | 0,03 | |
| Сб.Пермь 2001г. №248 | Какао с молоком и сахаром | 1\170 | 130,83 | 3,20 | 3,34 | 22,05 | 0,00 | |
| | 2 завтрак | | | | | | | |
| ПВ | Кисломолочный напиток | 1\50 | 48,50 | 1,30 | 1,30 | 7,80 | 0,00 | |
| | Итого завтрак: | | 480,93 | 12,55 | 13,64 | 77,55 | 0,03 | |
| | Обед | | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. № 11 | Салат из моркови отварной с зеленым горошком | 1\30 | 37,12 | 0,57 | 3,03 | 1,87 | 2,80 | |
| Сб.Пермь 2001г. № 38 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы | 1\185\15 | 100,70 | 5,40 | 2,20 | 14,80 | 8,30 | |
| Сб.Москва 2004г. №463 | Тефтели из говядины с рисом п\ф | 1\50\5 | 74,30 | 3,70 | 6,10 | 1,20 | 0,00 | |
| Сб.Пермь 2001г. № 206 | Картофельное пюре | 1\150 | 106,97 | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 0,30 | |
| Сб.Пермь 2001г. № 242 | Компот из свежих яблок с лимоном | 1/100 | 52,03 | 0,12 | 0,00 | 9,20 | 5,00 | |
| Промышленное производство | Фрукт свежий | 1\50 | 20,00 | 0,15 | 0,00 | 4,30 | 5,00 | |
| | Хлеб пшеничный I сорт | 1\20 | 47,00 | 1,58 | 0,20 | 10,60 | 0,00 | |
| | Итого обед: | | 438,12 | 13,65 | 15,57 | 57,50 | 21,40 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| Сб.Москва 2004г. № 719 | Пельмени отварные п\ф с маслом сливочным | 1\100\5 | 89,30 | 8,30 | 8,60 | 9,30 | 0,00 | |
| Промышленное производство | Хлеб ржаной | 1\20 | 48,00 | 1,50 | 0,20 | 10,00 | 0,00 | |
| Сб.Пермь 2001г. №263 | Чай с сахаром | 1\150 | 39,00 | 0,12 | 0,00 | 8,00 | 0,05 | |
| | Итого полдник | | 176,30 | 9,92 | 8,80 | 27,30 | 0,05 | |
| Итого за день | | | 1095,35 | 36,12 | 38,01 | 162,35 | 42,96 | |

Руководитель учреждения
 Уполномоченный воспитателя и обучения Управления
 Регионального центра по Иркутской области
 Подпись: _____
 Ф.И.О. _____


День: 2

| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Выход | Ккал | Б | Ж | У | С |
|---------------------------|--------------------------------------|---------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Завтрак | | | | | | |
| С6.Пермь 2001г. №93 | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая | 1\200 | 202,30 | 6,10 | 8,60 | 24,80 | 0,00 |
| С6.Пермь 2001г. №254 | Кофейный напиток на молоке с сахаром | 1\180 | 105,50 | 5,03 | 5,70 | 8,40 | 0,00 |
| С6.Москва 2004г. № 96 | Масло сливочное (порциями) | 1\10 | 71,70 | 0,10 | 8,10 | 0,00 | 0,00 |
| Промышленное производство | Батон | 1\30 | 71,40 | 1,65 | 0,30 | 15,30 | 0,00 |
| | 2-й завтрак | | | | | | |
| ПВ | Кисломолочный напиток | 1\100 | 97,00 | 2,60 | 2,90 | 14,70 | 0,00 |
| | Итого завтрак: | | 547,90 | 15,48 | 25,60 | 63,20 | 0,00 |
| | Обед | | | | | | |
| С6.Москва 2004г. № 78 | Икра свекольная или морковная | 1\30 | 38,80 | 0,90 | 2,20 | 4,10 | 6,38 |
| С6.Пермь 2001г. № 33 | Рассольник ленинградский | 1\195\5 | 119,68 | 4,02 | 9,04 | 25,90 | 0,03 |
| С6.Пермь 2001г. №181 | Курница отварная с маслом сливочным | 1\60\5 | 207,74 | 15,60 | 15,60 | 0,83 | 0,00 |
| С6.Пермь 2001г. №77 | Рагу из овощей | 1\110 | 128,23 | 1,99 | 7,97 | 12,11 | 0,02 |
| С6.Пермь 2001г. №238 | Напиток из ягод облепихи | 1\180 | 66,75 | 0,27 | 0,06 | 16,28 | 1,80 |
| Промышленное производство | Хлеб ржаной | 1\20 | 48,00 | 1,30 | 0,20 | 11,00 | 0,00 |
| | Итого обед: | | 609,20 | 24,08 | 35,01 | 70,22 | 8,23 |
| | Полдник | | | | | | |
| С6.Москва 2004г. № 105 | Плов бухарский | 1\150 | 138,50 | 0,60 | 6,20 | 14,60 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный I сорт | 1\20 | 47,00 | 1,50 | 0,20 | 10,60 | 5,00 |
| Промышленное производство | Сок фруктовый | 1\100 | 48,00 | 0,60 | 0,00 | 17,00 | 0,60 |
| | Фрукт свежий | 1\50 | 48,00 | 0,15 | 0,00 | 4,30 | 5,00 |
| | Итого полдник | | 281,50 | 2,85 | 6,40 | 46,50 | 10,60 |
| | Итого за день | | 1438,60 | 42,41 | 67,01 | 179,92 | 18,83 |

Заместитель начальника отдела № 1
 Управления воспитанки и обучения Упр. 1
 Роспотребнадзора по Пермскому краю
 подпись _____
 Ф.И.О. _____


День:3

| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Выход | Ккал | Б | Ж | У | С |
|---------------------------|--|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Завтрак | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №110 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 1\160 | 252,30 | 4,20 | 22,22 | 3,75 | 0,00 |
| Промышленное производство | Батон | 1\30 | 71,40 | 1,65 | 0,30 | 15,30 | 0,00 |
| Промышленное производство | Повидло фруктовое | 1\20 | 76,00 | 0,00 | 0,00 | 26,30 | 0,16 |
| Сб.Пермь 2001г. №260 | Чай с сахаром и лимоном | 1\200 | 61,62 | 0,07 | 0,00 | 15,31 | 0,30 |
| | 2 завтрак | | | | | | |
| ПВ | Кисломолочный напиток | 1\50 | 48,50 | 1,30 | 1,30 | 7,80 | 0,00 |
| | Итого завтрак: | | 509,82 | 7,22 | 23,82 | 68,46 | 0,46 |
| | Обед | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. № 23 | Салат катофельный с зеленым горошком | 1\30 | 47,10 | 0,91 | 3,41 | 5,38 | 2,80 |
| Сб.Пермь 2001г. № 25 | Борщ из свежей капусты со сметаной с фрикадельками из говядины п\ф | 1\195\5\15 | 83,33 | 1,54 | 5,07 | 8,04 | 26,00 |
| Сб.Пермь 2001г. № 178 | Котлета куринная п\ф | 1\50\5 | 146,21 | 8,65 | 9,78 | 5,89 | 0,00 |
| Сб.Пермь 2001г. № 186 | Каша гречневая рассыпчатая | 1\140 | 245,0 | 8,14 | 5,07 | 21,00 | 0,00 |
| Сб.Пермь 2001г. № 239 | Компот из кураги | 1\150 | 58,98 | 0,24 | 0,00 | 16,99 | 1,20 |
| Промышленное производство | Хлеб ржаной | 1\30 | 72,00 | 1,95 | 0,30 | 16,50 | 0,00 |
| | Фрукт свежий | 1\100 | 20,00 | 0,50 | 0,00 | 4,30 | 10,00 |
| | Итого обед: | | 672,62 | 21,93 | 23,63 | 78,10 | 30,00 |
| | Полдник | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №79 | Рулет или запеканка картофельная с овощами | 1\100 | 109,00 | 1,20 | 2,30 | 15,72 | 0,08 |
| Сб.Пермь 2001г. №233 | Кисель из концентрата плодового и ягодного | 1\150 | 77,80 | 1,02 | 0,00 | 21,76 | 5,00 |
| Промышленное производство | Хлеб пшеничный I сорт | 1\20 | 47,00 | 1,50 | 0,20 | 10,60 | 0,00 |
| Итого полдник | | | 233,80 | 3,72 | 2,50 | 26,32 | 5,08 |
| Итого за день | | | 1416,24 | 32,87 | 49,95 | 172,88 | 35,54 |

Заместитель начальника отдела питания
 Успенский воспитатель и обученный Удмуртский
 Ростопрейндзорер по Ирек Кудрявцев с.ш
 подпись: 
 Ф.И.О.

День: 4

| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Выход | Ккал | Б | Ж | У | С |
|---------------------------|--|--------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Завтрак | | | | | | |
| С6.Пермь 2001г. №90 | Каша манная молочная жидкая | 1\200 | 162,00 | 1,70 | 1,20 | 40,20 | 0,00 |
| Промышленное производство | Батон | 1\20 | 47,60 | 1,10 | 0,20 | 10,20 | 0,00 |
| С6.Москва 2004г. № 97 | Сыр (порциями) | 1\10 | 24,80 | 1,40 | 1,70 | 0,50 | 0,03 |
| С6.Москва 2004г. № 692 | Напиток из пикория с молоком и сахаром | 1\170 | 32,00 | 0,50 | 0,50 | 6,80 | 0,45 |
| | 2 завтрак | | | | | | |
| ПВ | Кисломолочный напиток | 1\100 | 112,00 | 2,60 | 2,90 | 14,70 | 10,00 |
| | Итого завтрак: | | 378,40 | 7,30 | 6,50 | 72,40 | 10,48 |
| | Обед | | | | | | |
| С6.Пермь 2001г. № 197 | Зелёный горошек консервированный отварной в молочном соусе | 1\30 | 15,03 | 0,68 | 0,67 | 1,61 | 6,00 |
| С6.Пермь 2001г. № 41 | Суп картофельный с рыбными консервами (сайра) | 1\200 | 55,00 | 4,80 | 2,40 | 3,40 | 0,00 |
| С6.Пермь 2001г. № 160 | Котлета из говядины п/ф | 1\50\5 | 141,25 | 10,12 | 9,82 | 4,83 | 0,00 |
| С6.Пермь 2001г. № 204 | Картофель отварной | 1\100 | 121,64 | 2,09 | 4,69 | 18,14 | 0,07 |
| С6.Пермь 2001г. № 256 | Напиток из плодов шиповника | 1\150 | 35,15 | 0,51 | 0,00 | 15,80 | 0,10 |
| | Фрукт свежий | 1\50 | 20,00 | 0,15 | 0,00 | 4,30 | 5,00 |
| Промышленное производство | хлеб пшеничный I сорт | 1\30 | 70,20 | 2,25 | 0,30 | 15,49 | 0,00 |
| | Итого обед: | | 458,27 | 20,60 | 17,88 | 63,57 | 11,17 |
| | Полдник | | | | | | |
| С6.Пермь 2001г. № 283 | Вареники с творожным или овощным фаршем п/ф | 1\130 | 139,10 | 4,42 | 1,69 | 31,98 | 0,00 |
| С6.Пермь 2001г. №261 | Чай с молоком без сахара | 1\100 | 44,66 | 0,70 | 0,80 | 8,67 | 0,40 |
| Промышленное производство | Хлеб ржаной | 1\20 | 48,00 | 1,30 | 0,20 | 11,00 | 0,00 |
| | Итого полдник | | 231,76 | 6,42 | 2,69 | 51,65 | 0,40 |
| | Итого за день | | 1068,43 | 34,32 | 27,07 | 187,62 | 22,05 |

Руководитель центра психологии отдела надзора за
 учебными воспитателями и обучения Управления
 Росгосреиннадзора по Иркутской области
 Подпись: 
 ФИО

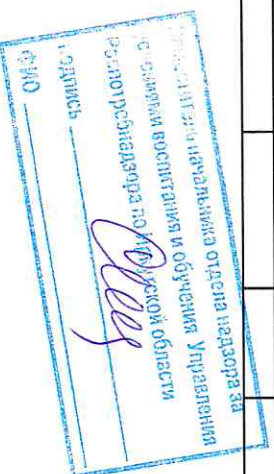
День: 5

| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Выход | Ккал | Б | Ж | У | С |
|---------------------------|--|----------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Завтрак | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №99 | Каша ячневая молочная вязкая | 1\200 | 129,70 | 0,29 | 1,73 | 38,57 | 0,01 |
| Промышленное производство | Батон | 1\30 | 71,40 | 1,65 | 0,30 | 15,30 | 0,00 |
| Сб.Москва 2004г. № 96 | Масло сливочное (порциями) | 1\10 | 71,70 | 0,10 | 8,10 | 0,00 | 0,00 |
| Сб.Пермь 2001г. №262 | Чай с молоком и сахаром | 1\160 | 69,80 | 2,23 | 2,04 | 10,61 | 0,40 |
| | 2 завтрак | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 1\100 | 112,00 | 2,60 | 2,90 | 14,70 | 10,00 |
| | Итого завтрак: | | 454,60 | 6,87 | 15,07 | 79,18 | 10,41 |
| | Обед | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №198 | Кукуруза консервированная (тепловая обработка) | 1\30 | 22,25 | 0,89 | 1,14 | 2,09 | 3,10 |
| Сб.Пермь 2001г. №39 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 1\185\15 | 129,25 | 6,88 | 4,08 | 13,25 | 0,00 |
| Сб.Пермь 2001г. №150 | Голубцы ленивые п/ф | 1\50 | 64,71 | 4,68 | 4,08 | 4,00 | 0,00 |
| Сб.Москва 2004г. №298 | Каша перловая рассыпчатая с луком | 1\150 | 108,04 | 3,29 | 6,53 | 9,01 | 0,00 |
| Сб.Москва 2004г. №639 | Компот из смеси сухофруктов | 1\150 | 85,34 | 0,42 | 0,00 | 17,91 | 1,00 |
| Промышленное производство | Хлеб ржаной | 1\20 | 48,00 | 0,30 | 0,20 | 11,00 | 0,00 |
| | Итого обед: | | 457,59 | 16,46 | 16,03 | 57,26 | 4,10 |
| | Полдник | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №240 | Компот из свежих яблок | 1\150 | 45,48 | 0,12 | 0,00 | 11,24 | 7,50 |
| Сб.Пермь 2001г. №267 | Блинчики со стужённым молоком | 1\100\10 | 177,50 | 4,84 | 3,43 | 31,81 | 0,02 |
| | Фрукт свежий | 1\50 | 20,00 | 0,15 | 0,00 | 4,30 | 5,00 |
| Итого полдник | | | 242,98 | 5,11 | 3,43 | 47,35 | 12,52 |
| Итого за день | | | 1155,17 | 28,44 | 34,53 | 183,79 | 27,03 |

Руководитель начальной группы надзора за
 качеством воспитания и обучения Управление
 Роспотребнадзора по Пермской области
 Перми
 ФИО: _____

день 6

| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Выход | Ккал | Б | Ж | У | С |
|---------------------------|---|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Завтрак | | | | | | |
| С6.Пермь 2001г. № 85 | Каша боярская с изюмом | 1\200 | 220,00 | 0,42 | 15,00 | 34,70 | 0,61 |
| С6.Пермь 2001г. №248 | Какао на молоке с сахаром | 1\170 | 130,83 | 3,20 | 3,34 | 22,05 | 0,00 |
| Промышленное производство | Батон | 1\30 | 71,40 | 1,65 | 0,30 | 15,30 | 0,00 |
| С6.Москва 2004г. № 99 | Колбаса вареная (порциями) | 1\10 | 25,20 | 11,70 | 2,28 | 0,02 | 0,00 |
| | 2 завтрак | | | | | | |
| ПВ | Кисломолочный напиток | 1\50 | 56,00 | 1,30 | 1,30 | 7,80 | 10,00 |
| | Итого завтрак: | | 503,43 | 18,27 | 22,22 | 79,87 | 10,61 |
| | Обед | | | | | | |
| С6.Пермь 2001г. № 21 | Салат из свежкы отварной с соевными огуцами | 1\30 | 38,04 | 0,37 | 3,02 | 2,32 | 2,00 |
| С6.Пермь 2001г. №36\ | Суп картофельный с бобовыми, курицей и гречками | 1\170\10\20 | 140,80 | 6,50 | 4,80 | 10,28 | 0,74 |
| С6.Пермь 2001г. №58 | Котлета рыбная прф (горбуша) | 1\50 | 61,37 | 7,40 | 1,37 | 4,85 | 0,12 |
| С6.Москва 2004г. №332 | Макаронны отварные | 1\150 | 182,70 | 5,70 | 0,60 | 38,70 | 0,05 |
| С6.Пермь 2001г. №237 | Компот из апельсинов с яблоками | 1\150 | 11,90 | 0,20 | 0,20 | 2,40 | 15,30 |
| Промышленное производство | Хлеб ржаной , хлеб пшеничный 1 сорт | 1\20 | 48,00 | 0,50 | 0,20 | 11,00 | 0,00 |
| | Итого обед: | | 482,8 | 20,7 | 10,2 | 69,6 | 18,2 |
| | Полдник | | | | | | |
| С6.Пермь 2001г. №101 | Биточки или котлеты рисовые, манные с повидлом | 1\100\15 | 78,00 | 1,20 | 2,10 | 10,20 | 0,00 |
| С6.Пермь 2001г. №238 | Компот из смородины | 1\100 | 37,08 | 0,15 | 0,03 | 9,04 | 0,00 |
| | Фрукт свежий | 1\50 | 96,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 5,00 |
| | Итого полдник | | 211,08 | 2,85 | 2,63 | 40,24 | 5,00 |
| | Итого за день | | 1197,32 | 41,79 | 35,04 | 189,66 | 33,82 |



| | День: 7 | | | | | | | | |
|---------------------------|---|------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--|--|
| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Выход | Ккал | Б | Ж | У | С | | |
| | Завтрак | | | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №44 | Суп молочный с макаронными изделиями | 1\200 | 117,00 | 4,18 | 4,59 | 14,79 | 0,00 | | |
| Промышленное производство | Батон | 1\40 | 95,20 | 2,20 | 0,40 | 20,40 | 0,00 | | |
| Сб.Москва 2004г. № 97 | Сыр (порциями) | 1\10 | 24,80 | 1,40 | 1,70 | 0,50 | 0,00 | | |
| Сб.Пермь 2001г. №260 | Чай с сахаром и лимоном | 1\150 | 46,21 | 0,05 | 0,01 | 11,48 | 0,00 | | |
| | 2 завтрак | | | | | | | | |
| ПВ | Напиток кисломолочный | 1\100 | 112,00 | 2,60 | 2,90 | 14,70 | 0,00 | | |
| | Итого завтрак: | | 395,21 | 10,43 | 9,60 | 61,87 | 0,00 | | |
| | Обед | | | | | | | | |
| Сб.Москва 2004г. № 78 | Икра свекольная или морковная | 1\30 | 38,80 | 0,90 | 2,20 | 4,10 | 6,38 | | |
| Сб.Пермь 2001г. №35 | Суп из овощей со сметаной с мясными фрикадельками | 1\180\5\15 | 111,29 | 4,80 | 5,28 | 11,60 | 4,60 | | |
| Сб.Пермь 2001г. № 179/ | Курица в соусе с томатом | 1\105 | 229,35 | 2,30 | 6,20 | 12,40 | 0,12 | | |
| Сб.Пермь 2001г. №192 | Рис припущенный | 1\100 | 143,37 | 2,48 | 3,63 | 15,18 | 0,08 | | |
| Сб.Москва 2004г. № 638 | Компот из изюма | 1\100 | 30,40 | 0,20 | 0,00 | 7,60 | 0,03 | | |
| | Фрукт свежий | 1\50 | 20,00 | 0,15 | 0,00 | 4,30 | 5,00 | | |
| Промышленное производство | Хлеб ржаной, хлеб пшеничный I сорт | 1\20 | 48,00 | 0,50 | 0,20 | 11,00 | 0,00 | | |
| | Итого обед: | | 621,21 | 11,33 | 17,51 | 66,18 | 16,21 | | |
| | Полдник | | | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №127 | Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком | 1\75\25 | 94,38 | 8,23 | 3,01 | 10,81 | 0,03 | | |
| Промышленное производство | Сок фруктовый | 1\150 | 72,00 | 0,00 | 0,00 | 25,50 | 0,90 | | |
| | Итого полдник | | 166,38 | 8,23 | 3,01 | 36,31 | 0,93 | | |
| | Итого за день | | 1 182,80 | 29,99 | 30,12 | 164,36 | 17,14 | | |

Секретарь начальника отдела кадров
 Управления воспитанков и обучения Училища
 Росгидрометеонавтомобильной Фрунженской области и
 подпись *Степанова*
 4/10


День 8

| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Выход | Ккал | Б | Ж | У | С |
|---------------------------|--|----------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Завтрак | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. № 97 | Каша рисовая вязкая с морковью | 1\200 | 209,92 | 5,48 | 6,40 | 42,55 | 0,21 |
| Промышленное производство | Батон | 1\30 | 71,40 | 1,65 | 0,30 | 15,30 | 0,00 |
| Сб.Москва 2004г. № 96 | Масло сливочное (порциями) | 1\10 | 71,70 | 0,10 | 8,10 | 0,00 | 0,00 |
| Сб.Пермь 2001г. №254 | Кофейный напиток на молоке с сахаром | 1\160 | 87,90 | 4,10 | 4,10 | 7,03 | 0,10 |
| | 2 завтрак | | | | | | |
| ПВ | Напиток кислomолочный | 1\50 | 56,00 | 1,30 | 1,30 | 7,80 | 0,00 |
| | Итого завтрак: | | 496,92 | 12,63 | 20,20 | 72,68 | 0,31 |
| | Обед | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №20 | Салат из свежлы с изюмом или ченосливом | 1\30 | 48,43 | 0,42 | 3,01 | 4,88 | 3,00 |
| Сб.Москва 2004г. № 148 | Суп лапша домашняя с фрикадельками из говядины п\ф | 1\150\15 | 65,62 | 1,47 | 2,93 | 8,34 | 0,70 |
| Сб.Пермь 2001г. №181 | Курица отварная | 1\50\5 | 173,11 | 9,55 | 3,70 | 0,25 | 0,00 |
| Сб.Пермь 2001г. №186 | Каша гречневая расосыпчатая | 1\100 | 175,87 | 5,82 | 3,62 | 19,50 | 0,00 |
| Сб.Москва 2004г. № 639 | Компот из кураги | 1\150 | 55,60 | 0,15 | 23,90 | 9,03 | 1,50 |
| | Фрукт свежий | 1\100 | 20,00 | 0,30 | 0,00 | 8,30 | 10,00 |
| Промышленное производство | Хлеб пшеничный I сорт | 1\20 | 48,00 | 0,50 | 0,20 | 11,00 | 0,00 |
| | Итого обед: | | 586,63 | 18,21 | 37,36 | 61,30 | 15,20 |
| | Полдник | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №256 | Блинчики с повидлом | 1\100\10 | 177,50 | 4,84 | 3,43 | 31,81 | 0,00 |
| Сб.Пермь 2001г. №261 | Чай с молоком без сахара | 1\150 | 66,99 | 1,05 | 1,20 | 13,00 | 0,00 |
| Итого полдник | | | 244,49 | 5,89 | 4,63 | 44,81 | 0,00 |
| Итого за день | | | 1328,04 | 36,73 | 62,19 | 178,79 | 15,51 |



день 9

| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Выход | Ккал | Б | Ж | У | С |
|---------------------------|---|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Завтрак | | | | | | |
| С6.Пермь 2001г. №96 | Каша пшеница молочная жидкая | 1\200 | 151,00 | 1,46 | 1,20 | 21,90 | 0,01 |
| Промышленное производство | Батон | 1\20 | 47,60 | 1,10 | 0,20 | 10,20 | 0,00 |
| ПВ | Повидло фруктовое | 1\10 | 78,00 | 0,00 | 0,00 | 26,30 | 0,08 |
| С6.Пермь 2001г. №263 | Чай с сахаром | 1\170 | 41,34 | 0,10 | 0,00 | 10,23 | 0,00 |
| | второй завтрак | | | | | | |
| ПВ | Кисломолочный напиток | 1\50 | 56,00 | 1,30 | 1,30 | 7,80 | 0,00 |
| | Итого завтрак: | | 373,94 | 3,96 | 2,70 | 76,43 | 0,09 |
| | Обед | | | | | | |
| С6.Пермь 2001г. №198 | Горошек консервированный после тепловой обработки | 1\30 | 22,25 | 0,89 | 1,14 | 2,09 | 0,05 |
| С6.Пермь 2001г. №56 | Щи из свежей капусты со сметаной и курицей | 1\185\5\10 | 95,28 | 1,48 | 4,51 | 7,58 | 0,01 |
| С6.Пермь 2001г. № 161 | Биточки мясные п/ф | 1\50 | 134,70 | 9,20 | 8,98 | 4,39 | 0,00 |
| С6.Пермь 2001г. № 205 | Картофель отварной в молоке | 1\100 | 121,64 | 2,09 | 4,69 | 18,14 | 0,05 |
| С6.Пермь 2001г. №240 | Компот из свежих яблок | 1\100 | 30,32 | 0,16 | 0,00 | 7,49 | 2,00 |
| Промышленное производство | Хлеб ржаной | 1\30 | 72,00 | 1,80 | 0,30 | 16,50 | 0,00 |
| | Фрукт свежий | 1\100 | 40,00 | 0,30 | 0,00 | 8,60 | 10,00 |
| | Итого обед: | | 516,19 | 15,92 | 19,62 | 48,03 | 16,53 |
| | Полдник | | | | | | |
| С6.Пермь 2001г. №200 | Калуста тушёная | 1\100 | 87,16 | 2,62 | 3,23 | 13,45 | 0,00 |
| С6.Москва 2004г. № 413 | Сосиска молочная отварная | 1\50 | 130,50 | 55,00 | 12,00 | 0,20 | 0,03 |
| С6.Пермь 2001г. №256 | Напиток из пшопника | 1\100 | 23,43 | 0,34 | 0,00 | 10,50 | 0,41 |
| Промышленное производство | Хлеб пшеничный I сорт | 1\20 | 47,00 | 1,50 | 0,20 | 10,60 | |
| | Итого полдник | | 47,00 | 59,46 | 15,43 | 34,75 | 0,44 |
| | Итого за день | | 937,13 | 79,34 | 37,75 | 159,21 | 17,06 |

Секретарь, начальник отдела надзора за
 организацией воспитания и обучения Управление
 Роспотребнадзора по Иркутской области
 Подпись: 
 ФИО: _____

День: 10

| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Выход | Ккал | Б | Ж | У | С |
|---|--|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Завтрак | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №91 | Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая | 1\200 | 152,00 | 0,26 | 0,80 | 40,40 | 0,00 |
| Промышленное производство | Батон | 1\30 | 71,40 | 1,65 | 0,30 | 15,30 | 0,00 |
| Сб.Москва 2004г. № 99 | Колбаса вареная (порциями) | 1\10 | 25,20 | 11,70 | 2,28 | 0,02 | 0,00 |
| Сб.Москва 2004г. № 692 | Напиток из цикория с молоком и сахаром | 1\170 | 32,00 | 0,50 | 0,50 | 6,80 | 0,00 |
| | 2 заправка | | | | | | |
| ПФ | Напиток кисломолочный | 1\50 | 56,00 | 1,30 | 1,30 | 7,80 | 0,00 |
| | Итого завтрак: | | 336,60 | 15,41 | 5,18 | 70,32 | 0,00 |
| | Обед | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. № 25 | Салат картофельный с зеленым горошком | 1\30 | 47,10 | 0,91 | 3,41 | 3,22 | 2,80 |
| Сб.Пермь, 2001г. №34 | Свекольник со сметаной с фрикадельками из говядины п\ф | 1\195\5\15 | 81,24 | 1,50 | 4,94 | 7,83 | 0,03 |
| Сб.Пермь 2001г. №180 | Плов из курицы отварной | 1\150 | 296,88 | 12,30 | 3,05 | 19,28 | 0,00 |
| Промышленное производство | Хлеб ржаной | 1\20 | 8,00 | 0,30 | 0,20 | 11,00 | 0,00 |
| Сб.Москва 2004г. № 642 | Кисель из яблок и брусники | 1\100 | 54,00 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 0,01 |
| | Фрукт свежий | 1\100 | 40,00 | 0,30 | 0,00 | 8,60 | 10,00 |
| | Итого обед: | | 527,22 | 15,31 | 11,60 | 62,93 | 12,84 |
| | Полдник | | | | | | |
| Сб.Москва 2004г. № 96 | Макароны запеченные с сыром | 1\150 | 140,50 | 1,30 | 2,30 | 20,30 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный I сорт | 1\20 | 48,00 | 1,58 | 0,20 | 11,00 | 0,04 |
| Сб.Москва 2004г. №639 | Компот из смеси сухофруктов | 1\150 | 40,50 | 0,025 | 0,045 | 0,12 | 0,15 |
| * для пищеблоков дотоготовочных организаций | | | | | | | |
| Итого полдник | | | 229,00 | 2,91 | 2,55 | 31,42 | 0,19 |
| Итого за день | | | 1092,82 | 33,63 | 19,33 | 164,67 | 13,03 |

Сборник для ДОО Пермь -2001 год.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебродлинформ" Москва 2004

Заместитель начальника отдела в/д/р
Учебно-методический кабинет
Распотребка для в/д/р
подпись
ОМО

| содержание пищевых веществ от калорийности, % норма | | 12-15 | 30-32 | 55-58 |
|---|---------------|-----------|-------|--------------|
| содержание пищевых веществ от калорийности, % факт | | 13,29 | 30,30 | 58,54 |
| количество пищевых веществ и калорийность за 10 дней, норма, не менее | | 35,1-43,2 | 39-48 | 169,65-208,8 |
| количество пищевых веществ и калорийность за 10 дней, факт | | 39,56 | 40,10 | 174,33 |
| распределение калорийности по приёмам пищи, % | | | | |
| | норма | факт | | |
| | завтрак 20-25 | 25,01 | | |
| | 2 завтрак 5 | 5,06 | | |
| | обед 30-35 | 34,86 | | |
| | полдник 10-15 | 13,86 | | |

Руководитель начальной школы подгруппы № 1
 Училища имени воспитанника и влиятельного Училища
 Республиканской Федерации
 Республика Саха (Якутия)

Подпись: *В.В.В.*
 Ф.И.О.

Согласовано:

Исполняющий обязанности руководителя Управления

РОСПОТРЕБНАДЗОРА

По Иркутской области

Д.Ф. Савинных

_____ 202 г.

Утверждаю:

Заместитель начальника Управления

образования Иркутского районного

муниципального образования

И.В. Ткачева

_____ 201 г.

Примерное циклическое меню

для дошкольных образовательных организаций

Иркутского районного муниципального образования

с длительностью пребывания 10,5 часов

Весенне-летний период

возраст 2-3 года

для пищеблоков полного цикла

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

под редакцией В.Т. Лапиной «Москва» 2007 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь-2001г.

Согласовано:

ВР. Исполняющий обязанности руководителя Управления

РОСПОТРЕБНАДЗОРА

По Иркутской области

И.Ф. Савиных



2012 г.

Утверждаю:

Заместитель начальника Управления

образовании Иркутского районного

муниципального образования

И.В. Качева



14.02

2012 г.

**Примерное циклическое меню
для дошкольных образовательных организаций
Иркутского районного муниципального образования
с длительностью пребывания 10,5 часов
весенне-летний период
возраст 2-3 года
для пищеблоков доготовочных организаций**



Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

под редакцией В.Т. Лапшиной «Москва» 2007 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь-2001г.

**Примерное десятидневное меню для дошкольных образовательных учреждений Иркутского района
районного муниципального образования**
(дошкольные учреждения с длительностью пребывания 10,5 часов) Весенне-летний период Возраст 2-3 года
Для пищеблоков дошкольных организаций

1 День

| № рецепта, сборник | Наименование блюда | выход 2-3л. | Ккал | Б | Ж | У | С |
|---------------------------|---|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Завтрак | | | | | | |
| С6.Пермь 2001г. № 98 | Каша рисовая молочная жидкая | 1\150 | 154,05 | 3,75 | 5,25 | 23,95 | 0,00 |
| Промышленное производство | Батон | 1\20 | 47,60 | 1,10 | 0,20 | 10,20 | 0,00 |
| С6.Москва 2004г. № 97 | Сыр (порциими) | 1\10 | 24,80 | 1,40 | 4,36 | 0,50 | 0,03 |
| С6.Пермь 2001г. №248 | Какао с молоком и сахаром | 1\170 | 130,83 | 3,20 | 3,34 | 22,05 | 0,00 |
| | 2 завтрак | | | | | | |
| ПВ | Напиток кисломолочный | 1\50 | 48,50 | 1,30 | 1,30 | 7,80 | 0,00 |
| | Итого завтрак: | | 405,78 | 10,75 | 14,45 | 64,50 | 0,03 |
| | Обед | | | | | | |
| С6.Пермь 2001г. № 11 | Салат из моркови отварной с зеленым горошком | 1\30 | 37,12 | 0,57 | 3,03 | 1,87 | 2,80 |
| С6.Пермь 2001г. № 38 | Суп картофельный с макаронными изделиями мясом курицы | 1\150\10 | 80,56 | 1,35 | 1,76 | 12,20 | 6,64 |
| С6.Москва 2004г. №463 | Тефтели из говядины с рисом пф | 1\50\5 | 74,30 | 3,70 | 6,10 | 1,20 | 0,00 |
| С6.Пермь 2001г. № 206 | Картофельное пюре | 1\100 | 106,97 | 2,13 | 4,04 | 13,53 | 0,03 |
| С6.Пермь 2001г. № 242 | Компот из свежих яблок с лимоном | 1\100 | 52,03 | 0,12 | 0,00 | 12,67 | 10,00 |
| | Фрукт свежий | 1\50 | 20,00 | 0,15 | 0,00 | 4,30 | 5,00 |
| Промышленное производство | хлеб пшеничный I сорт | 1\20 | 47,00 | 1,50 | 0,20 | 10,60 | 0,00 |
| | Итого обед: | | 417,98 | 9,52 | 15,13 | 56,37 | 24,47 |
| | Полдник | | | | | | |
| С6.Москва 2004г. № 719 | Пельмени отварные пф с маслом сливочным | 1\100\5 | 89,30 | 8,30 | 8,60 | 10,30 | 0,00 |
| Промышленное производство | Хлеб ржаной | 1\20 | 48,00 | 1,30 | 0,20 | 11,00 | 0,00 |
| С6.Пермь 2001г. №263 | Чай с сахаром | 1\100 | 24,32 | 0,06 | 0,00 | 6,02 | 0,40 |
| | Итого полдник | | 161,62 | 9,66 | 8,80 | 27,32 | 0,40 |
| | Итого за день | | 985,38 | 29,93 | 38,38 | 148,19 | 24,90 |

| | День: 2 | | | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|---------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--|--|
| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Выход | Ккал | Б | Ж | У | С | | |
| | Завтрак | | | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №93 | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая | 1\150 | 151,74 | 4,63 | 6,51 | 18,65 | 0,00 | | |
| Сб.Пермь 2001г. №254 | Кофейный напиток на молоке с сахаром | 1\160 | 87,90 | 4,10 | 4,70 | 7,03 | 0,00 | | |
| Сб.Москва 2004г. № 96 | Масло сливочное | 1\10 | 71,70 | 0,10 | 8,10 | 0,00 | 0,00 | | |
| Промышленное производство | Батон | 1\30 | 71,40 | 1,65 | 0,30 | 15,30 | 0,00 | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | |
| ПВ | Кисломолочный напиток | 1\100 | 97,00 | 2,60 | 2,90 | 14,70 | 0,00 | | |
| | Итого завтрак: | | 479,74 | 13,08 | 22,51 | 55,68 | 0,00 | | |
| | Обед | | | | | | | | |
| Сб.Москва 2004г. № 78 | Икра свекольная или морковная | 1\30 | 38,80 | 0,90 | 2,20 | 4,10 | 6,38 | | |
| Сб.Пермь 2001г. № 33 | Рассольник ленинградский | 1\145\5 | 89,76 | 3,01 | 6,78 | 19,42 | 0,03 | | |
| Сб.Пермь 2001г. №181 | Курица отварная | 1\60\5 | 207,74 | 15,60 | 15,60 | 0,83 | 0,00 | | |
| Сб.Пермь 2001г. №77 | Рагу из овощей | 1\110 | 128,23 | 1,99 | 7,97 | 12,11 | 0,01 | | |
| Сб.Пермь 2001г. №238 | Напиток из ягод облепихи | 1\150 | 55,62 | 0,23 | 0,05 | 13,56 | | | |
| Промышленное производство | Хлеб ржаной | 1\20 | 48,00 | 1,30 | 0,20 | 11,00 | 0,00 | | |
| | Итого обед: | | 568,15 | 23,03 | 32,80 | 61,02 | 6,42 | | |
| | Полдник | | | | | | | | |
| Сб.Москва 2004г. № 105 | Плов бухарский | 1\100 | 138,50 | 0,60 | 6,20 | 14,60 | 0,00 | | |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 1\20 | 47,00 | 1,50 | 0,20 | 10,60 | 0,00 | | |
| Промышленное производство | Сок фруктовый | 1\100 | 32,60 | 0,60 | 0,00 | 8,00 | 0,60 | | |
| | Фрукт свежий | 1\30 | 20,00 | 0,15 | 0,00 | 4,30 | 5,00 | | |
| Итого полдник | | | 238,10 | 2,85 | 6,40 | 37,50 | 5,60 | | |
| Итого за день | | | 1285,99 | 38,96 | 61,71 | 154,20 | 12,02 | | |

| | День:3 | | | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--|--|
| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Выход | Ккал | Б | Ж | У | С | | |
| | Завтрак | | | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №110 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 1\110 | 187,80 | 2,90 | 15,28 | 2,58 | 0,00 | | |
| Промышленное производство | Батон | 1\30 | 71,40 | 1,65 | 0,30 | 15,30 | 0,00 | | |
| ПВ | Повидло фруктовое | 1\10 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 0,08 | | |
| Сб.Пермь 2001г. №260 | Чай с сахаром и лимоном | 1\200 | 61,62 | 0,07 | 0,00 | 15,31 | 0,30 | | |
| | 2 завтрак | | | | | | | | |
| ПВ | Кисломолочный напиток | 1\50 | 48,50 | 1,30 | 1,30 | 7,80 | 0,00 | | |
| | Итого завтрак: | | 407,32 | 5,92 | 16,88 | 54,09 | 0,38 | | |
| | Обед | | | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. № 23 | Салат катюфельный с зеленым горошком | 1\30 | 47,10 | 0,91 | 3,41 | 5,38 | 2,80 | | |
| Сб.Пермь 2001г. № 25 | Борщ из свежей капусты со сметаной с фрикадельками из говядины п\ф | 1\125\5\15 | 54,16 | 1,00 | 3,29 | 5,22 | 16,42 | | |
| Сб.Пермь 2001г. № 178 | Котлета куриная п\ф. | 1\50\5 | 146,21 | 8,65 | 9,78 | 5,89 | 0,00 | | |
| Сб.Пермь 2001г. № 186 | Каша гречневая рассыпчатая | 1\100 | 175,87 | 5,82 | 3,62 | 30,00 | 0,00 | | |
| Сб.Пермь 2001г. № 239 | Компот из кураги | 1\100 | 45,99 | 0,16 | 0,00 | 11,33 | 1,20 | | |
| Промышленное производство | Хлеб ржаной | 1\20 | 48,00 | 1,30 | 0,20 | 11,00 | 0,00 | | |
| | Фрукт свежий | 1\50 | 20,00 | 0,15 | 0,00 | 4,30 | 5,00 | | |
| | Итого обед: | | 537,33 | 17,99 | 20,30 | 73,12 | 25,42 | | |
| | Полдник | | | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №79 | Рулет или запеканка картофельная с овощами | 1\100 | 109,00 | 1,20 | 2,30 | 15,72 | 0,08 | | |
| Сб.Пермь 2001г. №233 | Кисель из концентрата плодового и ягодного | 1\100 | 51,80 | 0,68 | 0,00 | 14,51 | 1,40 | | |
| Промышленное производство | хлеб пшеничный 1 сорт | 1\20 | 47,00 | 1,50 | 0,20 | 10,60 | 0,00 | | |
| Итого полдник | | | 207,80 | 3,38 | 2,50 | 40,83 | 1,48 | | |
| Итого за день | | | 1152,45 | 27,29 | 39,68 | 168,04 | 27,28 | | |

| | День: 4 | | | | | | | | |
|---------------------------|---|--------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--|--|
| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Выход | Ккал | Б | Ж | У | С | | |
| | Завтрак | | | | | | | | |
| Сб. Пермь 2001г. № 90 | Каша манная молочная жишкая | 1\150 | 136,50 | 1,30 | 0,90 | 32,40 | 0,00 | | |
| Промышленное производство | Батон | 1\20 | 47,60 | 1,10 | 0,20 | 10,20 | 0,00 | | |
| Сб. Москва 2004г. № 97 | Сыр (порциями) | 1\10 | 24,80 | 1,40 | 4,30 | 0,50 | 0,00 | | |
| Сб. Москва 2004г. № 692 | Напиток из цикория с молоком и сахаром | 1\170 | 32,00 | 0,50 | 0,50 | 6,80 | 0,45 | | |
| | 2 завтрак | | | | | | | | |
| ПВ | Напиток кисломолочный | 1\100 | 97,00 | 2,60 | 2,90 | 14,70 | 0,00 | | |
| | Итого завтрак: | | 337,90 | 6,90 | 8,80 | 64,60 | 0,45 | | |
| | Обед | | | | | | | | |
| Сб. Пермь 2001г. № 197 | Зеленный горошек консервированный отварной в молочном соусе | 1\30 | 15,03 | 0,68 | 0,67 | 1,61 | 6,00 | | |
| Сб. Пермь 2001г. № 41 | Суп картофельный с рыбными консервами (сайра) | 1\150 | 41,30 | 3,60 | 1,80 | 2,50 | 0,00 | | |
| Сб. Пермь 2001г. № 161 | Котлета из говядины п\ф | 1\50\5 | 141,25 | 10,12 | 9,82 | 4,83 | 0,00 | | |
| Сб. Пермь 2001г. № 204 | Картофель отварной | 1\100 | 121,64 | 2,09 | 4,69 | 15,14 | 0,07 | | |
| Сб. Пермь 2001г. № 256 | Напиток из плодов шиповника | 1\100 | 23,43 | 0,34 | 0,00 | 10,40 | 6,67 | | |
| | Фрукты свежие | 1\50 | 20,00 | 0,15 | 0,00 | 4,30 | 5,00 | | |
| Промышленное производство | хлеб пшеничный 1 сорт | 1\30 | 70,20 | 2,25 | 0,30 | 15,49 | 0,00 | | |
| | Итого обед: | | 432,85 | 19,23 | 17,28 | 54,27 | 17,74 | | |
| | Полдник | | | | | | | | |
| Сб. Пермь 2001г. № 283 | Вареники с творожным или овощным фаршем п\ф | 1\100 | 107,00 | 2,40 | 1,30 | 24,60 | 0,00 | | |
| Сб. Пермь 2001г. №261 | Чай с молоком без сахара | 1\100 | 44,66 | 0,70 | 0,80 | 8,67 | 0,00 | | |
| Промышленное производство | Хлеб ржаной | 1\20 | 48,00 | 1,30 | 0,20 | 11,00 | 0,00 | | |
| | Итого полдник | | 199,66 | 4,40 | 2,30 | 44,27 | 0,00 | | |
| | Итого за день | | 970,41 | 30,53 | 28,38 | 163,14 | 18,19 | | |

| | № рецепта, сборник | День: 5 | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------|--|----------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | Наименование блюда | Выход | Ккал | Б | Ж | У | С | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Сб.Пермь 2001г. №99 | Каша ячневая молочная вязкая | 1\150 | 112,30 | 0,22 | 1,30 | 30,20 | 0,00 | | | | | | | |
| | Промышленное производство | Батон | 1\30 | 71,48 | 1,65 | 0,30 | 15,30 | 0,00 | | | | | | | |
| | Сб.Москва 2004г. № 96 | Масло сливочное (порциями) | 1\10 | 71,70 | 0,1 | 8,10 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| | Сб.Пермь 2001г. №262 | Чай с молоком и сахаром | 1\160 | 69,80 | 2,23 | 2,04 | 10,61 | 0,40 | | | | | | | |
| | | 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | | Кисломолочный напиток | 1\100 | 97,00 | 2,60 | 2,90 | 14,70 | 0,00 | | | | | | | |
| | | Итого завтрак: | | 422,28 | 6,70 | 14,64 | 70,81 | 0,40 | | | | | | | |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Сб.Пермь 2001г. №198 | Кукуруза консервированная (тепловая обработка) | 1\30 | 22,25 | 0,89 | 1,44 | 2,09 | 3,10 | | | | | | | |
| | Сб.Пермь 2001г. №39 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 1\135\15 | 96,94 | 5,16 | 3,06 | 9,94 | 0,00 | | | | | | | |
| | Сб.Пермь 2001г. №150 | Голубцы ленивые п/ф | 1\50 | 64,71 | 4,68 | 4,08 | 4,00 | 0,00 | | | | | | | |
| | Сб.Москва 2004г. №298 | Каша перловая рассыпчатая с луком | 1\100 | 72,03 | 2,19 | 4,35 | 6,01 | 0,02 | | | | | | | |
| | Сб.Пермь 2001г. №241 | Компот из смеси сухофруктов | 1\150 | 85,34 | 0,42 | 0,00 | 17,91 | 1,00 | | | | | | | |
| | Промышленное производство | Хлеб ржаной | 1\20 | 48,00 | 0,30 | 0,20 | 11,00 | 0,00 | | | | | | | |
| | | Итого обед: | | 389,27 | 13,64 | 13,13 | 50,95 | 4,12 | | | | | | | |
| | | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Сб.Пермь 2001г. №240 | Компот из свежих яблок | 1\100 | 30,54 | 0,08 | 0,00 | 7,50 | 5,00 | | | | | | | |
| | Сб.Пермь 2001г. №265 | Блинчики со стужённым молоком | 1\85\15 | 177,50 | 4,84 | 3,43 | 51,18 | 0,02 | | | | | | | |
| | | Фрукт свежий | 1\50 | 20,00 | 0,15 | 0,00 | 4,30 | 5,00 | | | | | | | |
| | Итого полдник | | | 228,04 | 5,07 | 3,43 | 62,98 | 10,02 | | | | | | | |
| | Итого за день | | | 1039,59 | 25,41 | 31,20 | 184,74 | 14,54 | | | | | | | |

| | День: 6 | | | | | | | | |
|--|--|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--|--|
| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Выход | Ккал | Б | Ж | У | С | | |
| | Завтрак | | | | | | | | |
| С6.Пермь 2001г. № 85 | Каша бобровая с изюмом | 1\150 | 180,00 | 0,32 | 7,50 | 30,20 | 0,46 | | |
| С6.Пермь 2001г. №248 | Какао на молоке с сахаром | 1\170 | 130,83 | 3,20 | 3,34 | 22,05 | 0,00 | | |
| С6. Москва 2004г №3* | Бутерброд с сыром с маслом сливочным | 1\30\10\10 | 123,00 | 1,20 | 2,30 | 18,60 | 0,00 | | |
| | 2 завтрак | | | | | | | | |
| ПФ | Напиток кисломолочный | 1\50 | 48,50 | 1,30 | 1,30 | 7,80 | 0,00 | | |
| | Итого завтрак: | | 584,63 | 7,32 | 14,74 | 93,95 | 0,46 | | |
| | Обед | | | | | | | | |
| С6.Пермь 2001г. №21 | Салат из свеклы отварной с соевыми отулами | 1\30 | 38,04 | 0,37 | 3,02 | 2,32 | 2,00 | | |
| С6.Пермь 2001г. №36\ С6.Пермь 2001г. №36 | Суп картофельный с бобовыми, курицей гренками | 1\150\10\20 | 105,66 | 4,91 | 3,60 | 7,71 | 0,37 | | |
| С6.Пермь 2001г. №134 | Котлета рыбная пф (горбуша) | 1\50 | 61,37 | 7,40 | 1,37 | 4,85 | 0,12 | | |
| С6.Пермь 2001г. №332 | Макаронны отварные | 1\100 | 121,80 | 3,80 | 0,40 | 31,20 | 0,00 | | |
| С6.Пермь 2001г. №234 | Компот из апельсина с яблоками | 1\120 | 9,50 | 0,10 | 0,10 | 1,90 | 12,30 | | |
| Промышленное производство | хлеб пшеничный 1 сорт | 1\20 | 48,00 | 0,50 | 0,20 | 11,00 | 0,00 | | |
| | Итого обед: | | 384,4 | 17,1 | 8,7 | 59,0 | 14,8 | | |
| | Полдник | | | | | | | | |
| С6.Пермь 2001г. №101 | Рыточки или котлеты рисовые, манные с повидлом | 1\85\15 | 78,00 | 1,20 | 2,10 | 10,20 | 0,00 | | |
| С6.Пермь 2001г. №238 | Компот из смородины | 1\100 | 37,08 | 0,15 | 0,03 | 9,04 | 0,00 | | |
| | Фрукт свежий | 1\50 | 20,00 | 0,15 | 0,00 | 4,30 | 5,00 | | |
| | Итого полдник | | 135,08 | 1,50 | 2,13 | 23,54 | 5,00 | | |
| | Итого за день | | 1104,08 | 25,90 | 25,56 | 176,47 | 20,25 | | |

| | День: 7 | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|
| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Выход | Ккал | Б | Ж | У | С | | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №44 | Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями | 1\200 | 117,00 | 4,18 | 4,59 | 14,79 | 0,00 | | | | | | | |
| Промышленное производство | Батон | 1\40 | 95,20 | 2,20 | 0,40 | 15,40 | 0,00 | | | | | | | |
| Сб.Москва 2004г. № 97 | Сыр (порцики) | 1\10 | 24,80 | 1,40 | 1,70 | 0,50 | 0,00 | | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №260 | Чай с сахаром и лимоном | 1\150 | 46,21 | 0,05 | 0,01 | 11,48 | 0,00 | | | | | | | |
| | 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| ПВ | Напиток кисломолочный | 1\100 | 97,00 | 2,60 | 2,90 | 14,70 | 0,00 | | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | 380,21 | 10,43 | 9,60 | 56,87 | 0,00 | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Сб.Москва 2004г. № 78 | Икра свекольная или морковная | 1\30 | 38,80 | 0,90 | 2,20 | 4,10 | 6,38 | | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №35 | Суп из овощей со сметаной сфрикадельками из говядины п\ф | 1\110\5\15 | 72,30 | 2,08 | 3,40 | 7,50 | 3,00 | | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. № 179/ Сб.пермь 2001г. № 228 | Куррица в соусе с томатом | 1\105 | 229,35 | 2,30 | 6,20 | 12,40 | 0,12 | | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №192 | Рис припущенный | 1\100 | 143,37 | 2,48 | 3,63 | 15,18 | 0,08 | | | | | | | |
| Сб.Москва 2004г. №638 | Компот из изюма | 1\100 | 30,40 | 0,20 | 0,00 | 7,60 | 0,03 | | | | | | | |
| | Фрукт свежий | 1\50 | 20,00 | 0,15 | 0,00 | 4,30 | 5,00 | | | | | | | |
| Промышленное производство | Хлеб ржаной, хлеб пшеничный 1 сорт | 1\20 | 48,00 | 0,50 | 0,20 | 11,00 | 0,00 | | | | | | | |
| | Итого обед: | | 582,22 | 8,61 | 15,63 | 62,08 | 14,61 | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №127 | Пудинг из творога с рисом со стуженым молоком | 1\75\25 | 94,38 | 8,23 | 2,01 | 10,81 | 0,00 | | | | | | | |
| Промышленное производство | Сок фруктовый | 1\100 | 25,50 | 0,00 | 0,00 | 15,30 | 0,40 | | | | | | | |
| | Итого полдник | | 119,88 | 8,23 | 2,01 | 26,11 | 0,40 | | | | | | | |
| | Итого за день | | 1 082,31 | 27,27 | 27,24 | 145,06 | 15,01 | | | | | | | |

| | День 8 | | | | | | | | |
|---------------------------|--|----------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--|--|
| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Выход | Ккал | Б | Ж | У | С | | |
| | Завтрак | | | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. № 97 | Каша рисовая вязкая с морковью | 1\150 | 187,00 | 4,11 | 4,80 | 31,91 | 0,17 | | |
| Промышленное производство | Батон | 1\30 | 71,48 | 1,65 | 0,30 | 15,30 | 0,00 | | |
| Сб.Москва 2004г. № 96 | Масло сливочное (порциями) | 1\10 | 71,70 | 0,10 | 8,10 | 0,00 | 0,00 | | |
| Сб.Пермь 2001г. №260 | Кофейный напиток с молоком и сахаром | 1\160 | 87,90 | 4,10 | 4,70 | 7,03 | 0,00 | | |
| | 2 завтрак | | | | | | | | |
| ПВ | Напиток кисломолочный | 1\50 | 48,50 | 1,30 | 1,30 | 7,80 | 0,00 | | |
| | Итого завтрак: | | 466,58 | 11,26 | 19,20 | 62,04 | 0,17 | | |
| | Обед | | | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №20 | Салат из свеклы с изюмом или ченосливом | 1\30 | 48,43 | 0,42 | 3,01 | 4,88 | 3,00 | | |
| Сб.Москва 2004г. № 148 | Суп лапша домашняя с фрикадельками из говядины п\ф | 1\100\15 | 43,75 | 0,98 | 1,95 | 5,56 | 0,00 | | |
| Сб.Пермь 2001г. №181 | Курлица отварная | 1\50\5 | 173,11 | 9,55 | 3,70 | 0,25 | 0,00 | | |
| Сб.Пермь 2001г. № 186 | Каша гречневая рассыпчатая | 1\100 | 175,87 | 5,82 | 3,62 | 19,50 | 0,00 | | |
| Сб.Москва 2004г. № 639 | Компот из кураги | 1\100 | 37,09 | 0,15 | 0,00 | 9,03 | 1,00 | | |
| | Фрукт свежий | 1\50 | 20,00 | 0,15 | 0,00 | 4,30 | 5,00 | | |
| Промышленное производство | хлеб пшеничный 1 сорт | 1\20 | 48,00 | 0,50 | 0,20 | 11,00 | 0,00 | | |
| | Итого обед: | | 546,25 | 17,57 | 12,48 | 54,52 | 9,00 | | |
| | Полдник | | | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №265 | Блинчики с повидлом | 1\90\10 | 177,50 | 4,84 | 3,43 | 31,00 | 0,00 | | |
| Сб.Пермь 2001г. №261 | Чай с молоком без сахара | 1\150 | 66,99 | 1,05 | 1,20 | 13,00 | 0,00 | | |
| | Итого полдник | | 244,49 | 5,89 | 4,63 | 44,00 | 0,00 | | |
| | Итого за день | | 1257,32 | 34,72 | 36,31 | 160,56 | 9,17 | | |

| | день 9 | | | | | | | | |
|---------------------------|---|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--|--|
| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Выход | Ккал | Б | Ж | У | С | | |
| | Завтрак | | | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №96 | Каша пшеница молочная жидкая | 1\150 | 129,00 | 1,10 | 0,90 | 21,90 | 0,15 | | |
| Промышленное производство | Батон | 1\20 | 47,60 | 1,10 | 0,20 | 10,20 | 0,00 | | |
| ПВ | Повидло фруктовое | 1\10 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 15,30 | 0,08 | | |
| Сб.Пермь 2001г. №263 | Чай с сахаром | 1\170 | 41,34 | 0,10 | 0,00 | 10,23 | 0,00 | | |
| | второй завтрак | | | | | | | | |
| ПВ | Кисломолочный напиток | 1\50 | 48,50 | 1,30 | 1,30 | 7,80 | 0,00 | | |
| | Итого завтрак: | | 304,44 | 3,60 | 2,40 | 65,43 | 0,23 | | |
| | Обед | | | | | | | | |
| | Горошек консервированный после тепловой обработки | 1\30 | 22,25 | 0,89 | 1,14 | 2,09 | 0,05 | | |
| Сб.Пермь 2001г. №198 | Щи из свежей капусты со сметаной и курицей | 1\125\5\10 | 71,46 | 1,04 | 3,16 | 5,31 | 0,01 | | |
| Сб.Пермь 2001г. №161 | Биточки мясные п/ф | 1\50 | 134,70 | 9,20 | 8,93 | 4,39 | 0,33 | | |
| Сб.Пермь 2001г. №205 | Картофель отварной в молоке | 1\100 | 121,64 | 2,09 | 4,69 | 18,14 | 0,03 | | |
| Сб.Пермь 2001г. №240 | Компот из свежих яблок | 1\100 | 30,32 | 0,16 | 0,00 | 7,49 | 2,00 | | |
| Промышленное производство | Хлеб ржаной | 1\20 | 48,00 | 0,30 | 0,20 | 11,00 | 0,00 | | |
| | Фрукт свежий | 1\50 | 20,00 | 0,15 | 0,00 | 4,30 | 5,00 | | |
| | Итого обед: | | 448,37 | 13,83 | 18,12 | 52,72 | 7,42 | | |
| | Полдник | | | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №200 | Капусты тушёная | 1\80 | 87,16 | 2,62 | 3,23 | 13,45 | 0,00 | | |
| Сб.Москва 2004г. №413 | Сосиска молочная отварная | 1\50 | 130,50 | 50,00 | 12,00 | 0,20 | 0,00 | | |
| Сб.Пермь 2001г. №256 | Напиток из шиповника | 1\100 | 23,43 | 0,34 | 0,00 | 10,50 | 0,41 | | |
| Промышленное производство | Хлеб пшеничный 1 сорт | 1\20 | 47,00 | 1,50 | 0,20 | 10,60 | 0,00 | | |
| Итого полдник | | | 288,09 | 54,46 | 15,43 | 34,75 | 0,41 | | |
| Итого за день | | | 1040,90 | 71,89 | 35,95 | 152,90 | 8,06 | | |

| | | День: 10 | | | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|-----------------|------------------|------------------|----------------|-------------|--|--|--|
| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Выход | Ккал | Б | Ж | У | С | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №91 | Завтрак Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая | 1\150 | 129,97 | 0,20 | 0,60 | 35,20 | 0,00 | | | |
| Промышленное производство | Батон | 1\20 | 47,60 | 1,10 | 0,20 | 10,20 | 0,00 | | | |
| Сб.Москва 2004г. №97 | Сыр (порциями) | 1\110 | 24,80 | 1,40 | 1,70 | 0,50 | 0,00 | | | |
| Сб.Москва 2004г. № 692 | Напиток из пикория с молоком и сахаром | 1\170 | 32,00 | 0,50 | 0,50 | 6,80 | 1,00 | | | |
| | 2 завтрак | | | | | | | | | |
| ПВ | Кисломолочный напиток | 1\50 | 48,50 | 1,30 | 2,90 | 7,80 | 0,00 | | | |
| | Итого завтрак: | | 282,87 | 4,50 | 5,90 | 60,50 | 1,00 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | |
| Сб.Пермь 2001г. № 25 | Салат катюфельный с зеленым горошком | 1\30 | 47,10 | 0,91 | 3,41 | 3,22 | 2,80 | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №34 | Свекольник со сметаной с фрикадельками из говядины п\ф | 1\145\5\15 | 60,93 | 1,11 | 3,67 | 5,82 | 0,02 | | | |
| Сб.Пермь 2001г. №180 | Плов из курицы отварной | 1\100 | 197,92 | 8,20 | 1,30 | 19,28 | 0,00 | | | |
| Промышленное производство | Хлеб ржаной | 1\20 | 48,00 | 0,30 | 0,20 | 11,00 | 0,00 | | | |
| Сб.Москва 2004г. № 642 | Кисель из яблок и брусники | 1\100 | 54,00 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 0,01 | | | |
| | Фрукт свежий | 1\50 | 20,00 | 0,15 | 0,00 | 4,30 | 5,00 | | | |
| | Итого обед: | | 427,95 | 10,67 | 8,58 | 56,62 | 7,83 | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| Сб.Москва 2004г. № 96 | Макаронны запеченные с сыром | 1\130 | 129,50 | 1,30 | 2,30 | 36,20 | 0,00 | | | |
| Промышленное производство | хлеб пшеничный 1 сорт | 1\20 | 48,00 | 1,58 | 0,20 | 11,00 | 0,00 | | | |
| Сб.Москва 2004г. №639 | Компот из смеси сухофруктов | 1\100 | 37,00 | 0,15 | 0,03 | 9,03 | 0,10 | | | |
| | Итого полдник | | 214,50 | 3,03 | 2,53 | 56,23 | 0,10 | | | |
| | Итого за день | | 925,32 | 18,20 | 17,01 | 173,35 | 8,93 | | | |
| | кол-во пищевых веществ и калорийность за 10 дней, факт | | 1084,38 | 33,01 | 34,14 | 162,67 | | | | |
| | кол-во пищевых веществ и калорийность за 10 дней, норма, не менее | | 910-1120 | 27,3-33,6 | 30,6-37,6 | 162,4 | | | | |
| | содержание пищевых веществ от калорийности, норма | | 12-15 | 30-32 | 55-58 | | | | | |
| | содержание пищевых веществ от калорийности, факт | | 12,18 | 28,34 | 60,00 | | | | | |
| | распределение калорийности по приёмам пищи, факт | | завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | | | | |
| | распределение калорийности по приёмам пищи, норма | | 25,03 | 5,01 | 34,93 | 15,03 | | | | |
| | Сборник для ДОУ Пермь -2001 г. | | 20-25 | 5,00 | 30-35 | 10-15 | | | | |

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебродлинформ" Москва 2004