СОГЛАСОВАНО :
Директор школы
МОУ ИРМО Никольская СОШ
Куликова И.Н.
_____
_____ 2021г

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель ИП Олейник А.А.
_____ А.А. Олейник
"_____" _____ 2021г

Основное (организованное) меню (завтраки ,обеды)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районого муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 11-18 лет 2021 учебный год

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

Основное (организовавванное) меню (завтраки, обеды)

для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования

Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 11-18 лет 2021год

1 День: понедельник
Неделя: первая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход с 11-18 лет	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Са	Е	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
Сб. Пермь №98	Каша рисовая молочная	1\250	210,13	5,12	6,62	32,61	0,07	0,02	15,84	0,04	52,80	0,00	110,88	13,20	0,66
Промышленное производство	Курага	1\15	40,00	4,30	0,00	4,20	0,004	0,05	0,00	2,30	4,02	0,000	0,010	0,30	0,00
сб. Москва 2004г №685*	Чай с сахаром	1\200	83,60	0,42	0,00	19,20	0,02	0,00	0,10	0,00	5,25	0,00	6,84	1,40	0,80
сб. Москва 2004г№97*	Сыр (Российский и др.)	1\20	83,60	9,20	7,80	0,02	0,04	0,04	0,10	0,04	213,76	0,00	95,26	0,40	0,00
Промышленное производство	Масло сливочное	1\10	75,00	0,00	8,20	0,10	0,00	0,0020	0,00	0,06	1,00	0,0010	102,00	0,00	0,80
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0001	148,00	6,28	0,00
	Итого завтрак:		**582,73**	**17,78**	**22,98**	**71,81**	**0,15**	**0,08**	**18,84**	**0,20**	**279,21**	**0,0000**	**501,91**	**21,28**	**2,26**
	Обед														
сб. Москва 2004г №43	Салат из белокачанной капусты	1\100	44,00	22,00	1,40	0,20	3,80	0,0000	0,04	13,98	0,00	0,0015	34,00	60,00	28,00
сб. Москва 2004г №139*	Суп гороховый	1\250	168,25	6,33	2,94	16,13	0,25	0,0090	3,13	0,03	54,80	0,0015	136,78	15,00	2,53
Промышленное производство	Тефеля мясная	1\100	195,30	15,00	12,76	1,15	0,03	0,0220	4,00	0,08	32,25	0,0012	136,25	16,45	0,00
Сб. Пермь 2001г. №189	Каша пшенная рассыпчатая	1\180	241,16	6,57	6,42	39,14	0,30	0,0000	24,84	0,00	51,85	0,0014	283,32	18,20	3,60
сб. Москва 2004г.№648	Кисель	1\200	106,00	0,00	0,00	26,00	0,02	0,0000	1,00	0,00	6,70	0,0001	36,50	24,25	0,83
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0100	2,80	0,06	6,40	0,0012	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0100	1,73	0,00	22,00	0,0001	38,93	4,27	0,00
	Итого обед:		**921,11**	**53,17**	**24,28**	**115,33**	**4,50**	**0,0510**	**37,54**	**14,15**	**174,00**	**0,0070**	**813,78**	**144,45**	**34,96**

* Сборник для школ Москва -2004г.
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано: МОУ ИРМО "Никольская СОШ" Куликова Ирина Николаевна

2	День:вторник														
	неделя:первая														
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Са	Е	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
сб. Москва 2004г.№333*	Макаронные изделия с тертым сыром	1\200\20	230,16	11,80	17,38	3,32	0,06	0,0290	0,18	0,02	167,12	0,0002	200,37	14,73	0,22
сб. Москва 2004г№692**	Кофейный напиток	1\200	88,69	1,32	0,68	19,71	0,00	0,0100	0,20	0,00	10,85	0,0000	8,24	0,00	0,00
сб.Пермь 2001г. №198**	Кукуруза консервированная	1\60	70,30	3,00	0,00	2,90	0,00	0,0010	0,00	0,12	2,00	0,0006	204,00	0,00	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0100	2,80	0,06	6,40	0,0012	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Печенье сахарное	1\20	104,00	1,40	5,30	12,60	0,08	0,0100	1,73	0,00	22,00	0,0012	38,93	4,27	0,00
	Итого завтрак:		**583,55**	**20,56**	**23,72**	**58,41**	**0,16**	**0,0600**	**4,91**	**0,20**	**208,37**	**0,0032**	**599,54**	**25,28**	**0,22**
	Обед														
сб. Пермь 2001г№ 9*	Салат из моркови	1\100	48,00	1,10	0,20	3,80	3,80	0,0000	0,04	13,98	0,00	0,0010	34,00	60,00	28,00
сб.Пермь 2001г. №41	Суп рыбный	1\250\5	116,20	13,21	4,11	6,70	0,10	0,0015	0,37	0,02	53,05	0,0002	62,46	25,00	0,95
Промышленное производство	Биточки (мясо,птица)	1\100	200,02	7,40	16,99	12,49	12,49	0,0290	0,01	0,07	70,15	0,0002	149,37	19,02	0,91
Сб. Пермь 2001г. №186	Каша гречневая рассыпчатая	1\180	190,80	4,55	7,56	26,30	0,00	0,0000	0,60	0,00	3,74	0,0020	2,75	0,20	0,18
сб.Москва 2004г.№699	Напиток лимонный	1\200	173,20	0,16	0,04	0,00	0,00	0,0100	0,20	0,00	10,85	0,0000	8,24	0,00	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0150	2,80	0,06	6,40	0,0002	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0150	1,73	0,00	22,00	0,0002	38,93	4,27	0,00
	Итого завтрак:		**894,62**	**29,69**	**29,66**	**82,00**	**16,49**	**0,0605**	**5,75**	**14,13**	**166,19**	**0,0028**	**443,75**	**114,77**	**30,04**

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано: МОУ ИРМО "Никольская СОШ" Куликова Ирина Николаевна

3	День: среда														
	Неделя: первая														
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Са	Е	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
сб. Москва 2004г №311*	Каша пшеная молочная	1\250	330,96	26,04	32,20	63,80	0,03	0,0220	15,40	0,19	168,21	0,0002	171,60	11,34	0,46
Промышленное производство	Изюм	1\15	40	4,30	0,00	4,20	0,001	0,00	4,00	1,30	4,60	0,00	1,20	0,00	0,00
сб. Москва 2004г№ 685*	Чай с сахаром	1\200	83,60	0,42	0,00	19,20	0,06	0,0020	5,12	0,06	234,00	0,0010	35,70	8,90	0,11
Промышленное производство	Мармелад фруктовый	1\20	130,00	9,26	0,00	15,00	0,00	0,0010	0,00	0,06	1,00	0,0010	102,00	0,00	0,00
сб. Москва 2004г№97*	Сыр (Российский и др.)	1\15	62,70	6,90	5,85	0,02	0,03	0,0230	0,08	0,03	160,32	0,0022	71,40	0,30	0,60
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	45,20	1,52	0,18	9,94	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0014	148,00	6,28	0,00
	Итого завтрак:		**652,46**	**44,14**	**38,23**	**107,96**	**0,14**	**0,0880**	**23,40**	**0,40**	**569,93**	**0,0073**	**528,70**	**26,82**	**1,17**
	Обед														
сб. пермь 2001г№19	Салат из свеклы	1\100	11,00	5,50	0,00	0,05	3,80	0,0010	0,00	14,00	0,00	0,0030	34,00	60,00	28,00
сб. пермь 2001г№42	Суп крестьянский с крупой	1\250	112,47	1,85	6,19	12,34	0,05	0,0010	0,04	0,23	62,28	0,0006	15,01	18,75	0,06
сб.Москва 2004г. №492*	Плов из птицы	1\250	193,68	10,15	14,13	8,25	0,10	0,0480	0,30	0,04	22,00	0,0002	112,35	17,85	0,63
сб. Москва 2004г №631*	Компот их свежих яблок	1\200	36,01	0,30	0,00	20,60	0,02	0,0230	0,00	0,00	6,95	0,0012	114,58	37,82	0,76
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0014	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0200	1,73	0,00	22,00	0,0012	38,93	4,27	0,00
	Итого обед:		**519,56**	**21,07**	**21,08**	**73,95**	**4,07**	**0,1130**	**4,87**	**14,33**	**119,63**	**0,007**	**462,87**	**144,97**	**29,45**

Согласовано: МОУ ИРМО "Никольская СОШ" Куликова Ирина Николаевна

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

4	**День:** четверг														
	Неделя: первая														
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**В2**	**С**	**А**	**Са**	**Е**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак														
Промышленное производство	Вареники с картофелем	1\200	436,20	12,10	14,17	60,98	0,07	0,0150	0,83	0,00	364,37	0,0017	148,50	35,18	0,75
сб. Москва 2004г №693*	Какао с молоком	1\200	117,21	3,90	2,00	5,38	0,00	0,0000	0,10	0,00	5,25	0,0000	8,24	4,40	0,00
сб. Москва 2004г №2	Бутерброд с Джемом	1\30\10	165,90	4,28	4,80	0,21	0,00	0,0220	0,00	0,00	181,80	0,0021	22,20	1,68	1,68
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0011	148,00	6,28	0,00
	Итого завтрак:		**809,71**	**20,28**	**20,97**	**66,57**	**0,07**	**0,0980**	**0,93**	**0,00**	**551,42**	**0,0279**	**178,94**	**41,26**	**2,43**
	Обед														
сб. Москва 2004г№39	Салат витаминный	1\100	87,60	8,40	14,20	27,60	3,80	0,0000	0,04	13,98	0,00	0,0005	34,00	60,00	28,00
сб.Пермь2001г. №33	Рассольник Ленинградский	1\250	149,60	5,03	11,30	32,30	0,05	0,0170	0,04	0,23	61,53	0,0005	150,10	19,00	0,06
Промышленное производство	Бифштекс мясной	1\100	110,00	7,00	10,74	1,00	0,04	0,0210	0,00	0,04	0,38	0,0012	106,00	10,00	0,88
сб. Москва 2004г№332*	Макаронные изделия	1\180	199,60	7,34	0,86	33,84	0,01	0,0000	0,00	0,04	82,08	0,0014	262,08	11,52	0,00
сб. Москва 2004г.№639*	Компот из сухофруктов	1\200	132,17	0,60	0,00	35,40	0,02	0,0000	1,00	0,00	40,20	0,0012	36,50	26,25	0,83
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0001	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0200	1,73	0,00	22,00	0,0016	38,93	4,27	0,00
	Итого обед:		**845,37**	**31,64**	**37,86**	**162,85**	**4,02**	**0,0780**	**5,61**	**14,35**	**212,59**	**0,0065**	**775,61**	**137,32**	**29,77**

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано: МОУ ИРМО "Никольская СОШ" Куликова Ирина Николаевна

5	**День:** пятница														
	Неделя: первая														
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**В2**	**С**	**А**	**Са**	**Е**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак														
сб. Москва 2004г№311	Каша овсяная молочная	1\250	211,06	5,88	20,72	26,10	0,0600	0,0190	0,82	0,00	364,37	0,0160	148,50	35,68	0,74
Промышленное производство	Курага	1\15	40	4,30	0,00	4,20	0,001	0,00	4,00	1,30	4,60	0,00	1,20	0,00	
сб. Москва 2004г№685	Чай с сахаром	1\200	48,60	0,02	0,00	9,20	0,0000	0,0000	0,46	0,00	10,85	0,0000	48,24	0,00	0,80
сб.Москва 2004г.№97*	Сыр (Российский и др.)	1\15	62,70	6,90	5,85	0,02	0,0400	0,0000	0,10	0,04	213,76	0,0032	95,26	0,40	0,80
Промышленное производство	Пряник Домашний	1\30	110,00	1,70	2,00	21,50	0,0000	0,0360	0,00	0,12	2,00	0,0012	204,00	0,00	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0015	148,00	6,28	0,00
	Итого завтрак:		**0,001**	**17,54**	**28,93**	**76,70**	**0,2000**	**0,0950**	**4,18**	**0,22**	**597,38**	**0,0229**	**644,00**	**42,36**	**2,34**
	Обед														
Сб. Пермь №11	Салат из вареной моркови с зеленым горошком	1\100	78,23	1,90	5,12	6,27	0,0600	0,0090	1,20	0,00	14,00	0,0040	26,00	20,00	0,90
сб.Москва 2004г. №110*	Борщ со сметаной	1\250	268,93	4,76	8,25	14,53	2,3700	0,0060	2,37	0,02	0,00	0,0060	21,25	37,50	17,50
сб.Москва 2004г. №488	Бедро куринное	1\100	131,92	14,38	7,35	0,98	0,0400	0,0200	0,00	0,04	0,38	0,0020	106,00	10,00	0,88
сб.Москва 2004г. №508	Каша перловая рассыпчатая	1\180	146,80	2,81	7,43	12,20	0,0720	0,0030	17,00	0,04	57,60	0,0010	100,80	14,40	0,72
сб. Москва 2004г №638*	Компот из плодов сухих(шиповник)	1\200	126,00	1,20	0,00	21,60	0,0200	0,0000	1,50	0,00	40,20	0,0001	36,50	26,20	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,0200	0,0160	2,80	0,06	6,40	0,0016	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,0800	0,0160	1,73	0,00	22,00	0,0014	38,93	4,27	0,00
	Итого обед:		**918,28**	**28,32**	**28,91**	**88,29**	**2,6620**	**0,0700**	**26,60**	**0,16**	**140,58**	**0,0161**	**477,48**	**118,65**	**20,00**

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано: МОУ ИРМО "Никольская СОШ" Куликова Ирина Николаевна

7	**День:** понедельник														
	Неделя: вторая														
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**В2**	**С**	**А**	**Са**	**Е**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак														
Сб. Пермь №90	Каша манная молочная	1\250	229,22	5,05	14,62	40,20	0,09	0,0320	3,64	0,09	286,03	0,0011	291,48	31,85	0,99
Промышленное производство	Изюм	1\15	40,00	4,30	0,00	4,20	0,001	0,00	4,00	1,30	4,60	0,00	1,20	0,00	
сб. Москва 2004г№97*	Сыр(Российский и др.)	1\20	83,60	9,20	7,80	0,02	0,04	0,0030	0,10	0,04	213,76	0,0002	95,26	0,40	0,80
сб. Москва 2004г№692*	Кофейный напиток	1\200	88,69	1,32	0,68	19,71	0,00	0,0080	0,20	0,00	10,85	0,002	8,24	0,00	0,00
Промышленное производство	Масло сливочное	1\10	75,00	0,00	8,20	0,10	0,00	0,0300	0,00	0,06	1,00	0,0016	102,00	0,00	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0300	2,80	0,06	6,40	0,0016	148,00	6,28	0,00
	Итого завтрак:		**566,91**	**18,61**	**31,66**	**79,91**	**0,15**	**0,1030**	**6,74**	**0,25**	**518,04**	**0,0079**	**644,98**	**38,53**	**1,79**
	Обед														
Сб. Москва 2004г. №39	Салат Витаминный	1\100	38,60	0,82	5,04	5,31	0,06	0,0010	0,60	0,00	14,00	0,0009	26,00	20,00	0,90
Сб. Пермь 2001г. №41	Суп рыбный	1\250	116,23	13,21	4,11	6,70	1,38	0,0090	0,01	1,25	174,50	0,0013	131,00	125,00	8,68
сб. Москва 2004г№492*	Плов из птицы	1\200\40	154,90	17,50	13,20	8,20	0,13	0,0310	0,38	0,05	27,50	0,0014	140,43	22,31	0,78
сб. Москва 2004г№638*	Компот из плодов сухих(шиповник)	1\200	94,00	0,40	0,00	22,20	0,02	0,0000	0,64	-	40,65	0,0016	36,50	4,00	0,83
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0300	2,80	0,06	6,40	0,0014	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0300	1,73	0,00	22,00	0,0016	38,93	4,27	0,00
	Итого обед:		**570,13**	**35,20**	**23,11**	**75,12**	**1,68**	**0,1040**	**6,16**	**1,36**	**285,05**	**0,0085**	**520,86**	**181,86**	**11,19**

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано: МОУ ИРМО "Никольская СОШ" Куликова Ирина Николаевна

Российская Федерация Иркутская область Муниципальное общеобразовательное учреждение муниципального образования Иркутского районного муниципального района «Никольская средняя общеобразовательная школа»

8	**День:** вторник															
	Неделя: вторая															
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**В2**	**С**	**А**	**Са**	**Е**	**Р**	**Mg**	**Fe**	
	Завтрак															
сб. Москва 2004г№43*	Салат из белокачанной капусты	1\100	36,60	18,30	1,16	0,16	0,13	0,0310	0,78	0,02	11,75	0,0040	236,00	9,25	0,46	
сб. Москва 2004г№488	Бедро куринное	1\100	164,90	17,98	9,80	1,23	0,01	0,0220	0,78	0,02	11,75	0,0016	236,00	9,25	0,46	
сб. Москва 2004г№332*	Макаронные изделия отварные	1\200	221,82	8,16	0,96	37,60	0,06	0,0030	5,12	0,06	234,00	0,0014	35,70	8,90	0,11	
сб. пермь 2001г№ 261	Чай с молоком, без сахара	1\200	117,21	3,90	2,00	5,38	0,06	0,0010	1,30	0,00	16,50	0,0002	29,20	3,20	0,00	
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	45,20	1,52	0,18	9,94	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0016	148,00	6,28	0,00	
	Итого завтрак:		**549,13**	**31,56**	**12,94**	**54,15**	**0,15**	**0,0970**	**10,00**	**0,14**	**268,65**	**0,0104**	**448,90**	**27,63**	**0,57**	
	Обед															
Сб. Пермь №19	Салат из свеклы и моркови	1\100	63,04	0,66	5,04	3,84	0,06	0,0020	0,60	0,00	14,00	0,0090	26,00	20,00	0,90	
Сб. Пермь №33	Рассольник Лененградский	1\250\5	149,60	5,02	11,30	25,90	2,38	0,0200	0,03	8,73	0,00	0,0015	21,25	37,50	17,50	
Промышленное производство	Тефтели мясные	1\100	200,02	7,40	16,99	12,49	0,38	0,0310	0,04	9,00	4,00	0,0014	0,04	0,00	17,50	
Сб. Пермь 2001г. №186	Каша гречневая рассыпчатая	1\180	190,80	4,55	7,56	26,30	0,02	0,0150	0,00	0,00	6,90	0,0003	114,58	37,80	0,76	
сб. Москва 2004г№648	Кисель	1\200	106,00	0,00	0,00	26,00	0,02	0,0000	0,64	0,00	40,65	0,0016	36,50	4,00	0,83	
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0016	148,00	6,28	0,00	
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0200	1,73	0,00	22,00	0,0015	38,93	4,27	0,00	
	Итого обед:		**875,86**	**20,90**	**41,65**	**127,24**	**2,95**	**0,1080**	**5,83**	**17,79**	**93,95**	**0,0169**	**385,30**	**109,85**	**37,49**	

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано: МОУ ИРМО "Никольская СОШ" Куликова Ирина Николаевна

9	**День:** среда														
	Неделя: вторая														
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**В2**	**С**	**А**	**Са**	**Е**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак														
Сб. Пермь 2001г.№84	Каша Дружба	1\250	321,48	8,21	9,05	36,40	0,00	0,0140	0,03	0,07	100,38	0,0080	175,59	32,23	0,87
Промышленное производство	Курага	1\15	40,00	4,30	0,00	4,20	0,001	0,00	4,00	1,30	4,60	0,00	1,20	0,00	0,00
сб. Москва 2004г №685*	Чай с сахаром, с лимоном	1\200	48,60	0,02	0,00	9,20	0,00	0,0000	0,10	0,00	5,25	0,0000	8,24	4,40	0,00
Промышленное производство	Масло сливочное	1\10	75,00	0,00	8,20	0,10	0,04	0,0000	0,10	0,04	213,76	0,0000	95,26	0,40	0,80
сб. Москва 2004г№97	Сыр (Российский и др.)	1\20	83,60	9,20	7,80	0,02	0,04	0,0280	0,10	0,04	213,76	0,0004	95,26	0,40	
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0200	148,00	6,28	0,00
	Итого завтрак:		**445,08**	**8,23**	**17,25**	**45,70**	**0,04**	**0,0540**	**0,23**	**0,04**	**319,39**	**0,0480**	**279,09**	**37,03**	**1,67**
	Обед														
сб. пермь 2001г№196	Горошек зеленый консервированный	1\100	46,73	1,88	1,97	4,19	3,80	0,0000	0,00	14,00	0,00	0,0020	34,00	60,00	28,00
сб. Москва 2004г.№110*	Борщ со сметаной	1\250\5	268,90	4,76	8,25	14,53	0,03	0,0015	15,38	0,25	73,80	0,0015	122,41	25,00	0,45
Промышленное производство	Бифштекс мясной	1\100	200,02	7,40	16,99	12,49	0,13	0,0160	0,38	0,05	27,50	0,0160	140,43	22,31	0,78
Сб. москва 2004г.№508	Каша перловая рассыпчатая	1\180	91,65	1,05	6,45	29,05	0,01	0,0000	0,00	0,05	82,08	0,000	262,08	11,52	0,00
сб. Москва 2004г №701	Напиток яблочный	1\200	84,20	0,10	0,10	22,20	0,00	0,0110	0,10	0,00	4,56	0,0110	0,00	0,00	0,70
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0016	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0200	1,73	0,00	22,00	0,0015	38,93	4,27	0,00
	Итого обед:		**781,90**	**18,23**	**34,12**	**102,34**	**3,99**	**0,05**	**18,66**	**14,41**	**194,34**	**0,0336**	**706,92**	**125,11**	**29,93**

* Сборник для школ Москва -2004г.

***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано: МОУ ИРМО "Никольская СОШ" Куликова Ирина Николаевна

10	**День:** четверг														
	Неделя: вторая														
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**В2**	**С**	**А**	**Са**	**Е**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак														
Промышленное производство	Котлета п\ф с подливом основным	1\100	196,25	7,00	4,94	1,00	0,13	0,0120	0,38	0,05	27,50	0,0029	140,43	22,31	0,78
Сб. Пермь №186	Каша гречневая рассыпчатая	1\200	197,03	4,54	9,72	11,90	0,07	0,0160	17,28	0,04	57,60	0,0014	120,96	14,40	0,72
сб. Москва 2004г№705*	Цикорий растворимый с молоком	1\200	100,34	2,35	3,19	15,20	0,02	0,0020	0,64	0,00	40,65	0,0016	36,50	4,00	0,83
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0016	148,00	6,28	0,00
	Итого завтрак:		**584,02**	**13,89**	**17,85**	**28,10**	**0,22**	**0,0710**	**18,30**	**0,09**	**125,75**	**0,0091**	**297,89**	**40,71**	**2,33**
	Обед														
Сб. Пермь №9	Салат из моркови	1\100	24,00	0,55	0,10	1,90	0,06	0,0000	0,60	0,00	14,00	0,0012	26,00	20,00	0,90
сб. Москва 2004г№135*	Суп овощной	1\250	155,63	13,03	4,15	17,52	0,05	0,0000	0,04	0,23	61,53	0,0019	150,10	18,75	0,06
Сб. Пермь №153	Капуста тушеная с курицей	1\250	646,60	26,45	42,81	30,81	0,10	0,0210	0,30	0,04	22,00	0,0025	112,35	17,85	0,63
сб. Москва 2004г.№639*	Компот из сухофруктов	1\200	132,17	0,60	0,00	35,40	0,02	0,0000	1,00	0,00	40,20	0,0001	36,50	26,25	0,83
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0014	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0200	1,73	0,00	22,00	0,0016	38,93	4,27	0,00
	Итого обед:		**1124,80**	**43,90**	**47,82**	**118,34**	**0,33**	**0,06**	**6,47**	**0,33**	**166,13**	**0,0087**	**511,88**	**93,40**	**2,42**

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано: МОУ ИРМО "Никольская СОШ" Куликова Ирина Николаевна

Российская Федерация Иркутская область Иркутский район муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного муниципального образования «Никольская средняя общеобразовательная школа»

11	**День:** Пятница														
	Неделя: вторая														
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**В2**	**С**	**А**	**Са**	**Е**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак														
сб. Москва 2004г №311*	Каша пшеная молочная	1\250	167,80	4,40	17,80	7,94	0,07	0,019	15,84	0,04	52,80	0,0021	110,88	13,20	0,66
сб. Москва 2004г №685*	Чай с сахаром	1\200	83,60	0,42	0,00	9,20	44,13	0,0000	0,10	0,00	5,25	0,0000	8,24	4,40	0,00
Промышленное производство	Фрукт свежий	1\100	129,00	0,40	0,00	44,13	0,00	0,0070	0,00	0,06	1,00	0,0019	102,00	0,00	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	0,0015	148,00	6,28	0,00
	Итого завтрак:		**470,80**	**8,26**	**18,16**	**81,15**	**44,22**	**0,0940**	**18,74**	**0,16**	**65,45**	**0,0075**	**369,12**	**23,88**	**0,66**
	Обед														
сб. Москва 2004г№576*	Овощи в нарезке-огурец (соленый)	1\100	22,00	11,00	0,70	0,10	3,80	0,0000	0,00	14,00	0,00	0,0009	34,00	60,00	28,00
сб. Москва 2004г.№140*	Суп картофельный с вермешелью	1\250	188,08	28,13	24,38	8,16	0,03	0,0100	15,38	0,25	73,81	0,0011	122,41	25,00	0,75
сб.Москва 2004г. №488	Бедро куринное	1\100	131,92	14,38	7,35	0,98	0,04	0,0140	5,00	0,10	40,31	0,0019	170,31	20,81	0,00
сб. Москва 2004г№512*	Рис припущенный	1\180	146,81	2,82	7,43	12,20	0,07	0,0110	17,28	0,04	57,60	0,0080	120,96	14,40	0,72
сб.Москва 2004г.№699	Напиток лимонный	1\200	173,20	0,16	0,04	0,00	0,00	0,0000	0,10	0,00	4,56	0,0009	0,00	0,00	0,70
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	90,40	3,04	0,36	19,88	0,02	0,0200	2,80	0,06	6,40	148,00	148,00	6,28	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\40	76,00	0,23	0,40	12,83	0,08	0,0200	1,73	0,00	22,00	0,0016	38,93	4,27	0,00
	Итого обед:		**828,41**	**59,76**	**40,66**	**54,15**	**4,03**	**0,0750**	**42,29**	**14,45**	**204,68**	**0,0159**	**634,61**	**130,76**	**30,17**

* Сборник для школ Москва -2004г.

***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано: МОУ ИРМО "Никольская СОШ" Куликова Ирина Николаевна

Российская Федерация Иркутская область Иркутский район муниципальное общеобразовательное учреждение муниципального образования Иркутского районного муниципального района «Никольская средняя общеобразовательная школа»