СОГЛАСОВАНО :
Директор школы
МОУ ИРМО Никольская СОШ
Распоряжение 861-Е от 26.08.2021
Куликова И.Н.
_____
02.09 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 7-10 лет 2021 учебный год

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

Основное (организованное) меню (завтраки, обеды)

для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования

Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 7-10 лет 2021год

1 День: понедельник

Неделя: первая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход с 7-10 лет	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Са	Р	Е	Mg	Fe
	Завтрак														
сб.Пермь 2001г. № 98	Каша рисовая молочная	1\200	210,13	5,12	6,62	32,61	0,06	0,015	14,4	0,04	48,00	100,8	0,002	12,00	0,60
Промышленное производство	Курага	1\15	33,00	0,80	0,0	7,7	0,01	0,004	0,05	0,00	2,30	4,02	0,000	0,010	0,30
сб. Москва 2004г №685*	Чай с сахаром	1\200	83,60	0,42	0,00	19,20	0,02	0,6	0,10	0,00	5,25	6,84	0,000	1,40	0,80
сб. Москва 2004г№97*	Сыр (Российский и др.)	1\10	41,80	4,60	3,90	0,01	0,02	0,018	0,05	0,02	106,88	47,63	0,001	0,20	0,40
Промышленное производство	Масло сливочное	1\10	75,00	0,00	8,20	0,10	0,00	0,002	0,00	0,06	1,00	102,00	0,001	0,00	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	45,20	1,52	0,18	9,94	0,06	0,010	1,30	0,00	16,50	29,20	0,0007	3,20	0,00
	Итого завтрак:		**455,73**	**11,66**	**18,90**	**61,86**	**0,17**	**0,05**	**17,25**	**0,15**	**180,83**	**360,47**	**0,005**	**19,94**	**1,80**
	Обед														
сб. Москва 2004г №43	Салат из белокачанной капусты	1\60	22,00	11,00	0,70	0,10	1,90	0,000	0,02	6,99	0,00	17,00	0,0015	30,00	14,00
сб. Москва 2004г №139*	Суп гороховый	1\200	134,60	5,07	2,35	12,90	0,20	0,009	2,50	0,20	43,84	109,42	0,0010	12,00	2,02
Промышленное производство	Тефтеля мясная	1\90	195,30	15,00	12,76	1,15	0,03	0,016	4,00	0,08	32,25	136,25	0,0009	16,45	0,00
Сб. Пермь 2001г. №189	Каша пшенная рассыпчатая	1\150	241,16	6,57	6,42	39,14	0,25	0,000	20,70	0,00	43,21	236,10	0,0010	15,20	3,02
сб. Москва 2004г.№648	Кисель	1\200	106,00	0,00	0,00	26,00	0,02	0,000	1,00	0,00	6,70	36,50	0,0001	24,25	0,83
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\30	57,00	0,17	0,30	9,62	0,06	0,010	1,30	0,00	16,50	29,20	0,0001	3,20	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\20	45,20	1,52	0,18	9,94	0,01	0,010	1,40	0,03	3,20	74,00	0,0001	3,14	0,00
	Итого обед:		**752,90**	**37,08**	**31,16**	**77,68**	**2,47**	**0,05**	**30,92**	**7,12**	**145,70**	**638,47**	**0,0047**	**104,24**	**19,87**

* 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	Р	Е	Mg	Fe
	Завтрак														
сб. Москва 2004г.№333	Макаронные изделия с тертым сыром	1\150\10	172,62	8,85	13,04	2,49	0,05	0,17	0,02	150,41	150,41	180,34	0,001	13,26	0,20
сб. Москва 2004г№692*	Кофейный напиток	1\200	88,69	1,32	0,68	19,71	0,05	0,010	0,20	0,04	149,33	110,13	0,0000	18,00	0,37
сб. Пермь 2001г.№198**	Кукуруза консервированная	1\60	70,30	3,00	0,00	2,90	0,02	0,001	0,01	0,00	16,00	44,23	0,0002	14,96	0,70
Промышленное производство	Печенье сахарное	1\20	104,00	1,40	5,30	12,60	0,06	0,010	1,30	0,00	16,50	29,20	0,0001	3,20	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	57,00	0,17	0,30	9,62	0,01	0,010	1,40	0,03	3,20	74,00	0,0001	3,14	0,00
	Итого завтрак:		**377,92**	**15,94**	**20,46**	**27,29**	**0,19**	**0,05**	**3,08**	**0,09**	**335,44**	**437,90**	**0,0005**	**52,56**	**1,27**
	Обед														
Сб. Пермь №9	Салат из моркови	1\60	39,00	7,51	0,45	0,10	1,90	0,000	0,02	6,99	0,00	17,00	0,0001	30,00	14,00
сб.Пермь 2001г. №41	Суп рыбный	1\200\5	92,99	10,57	3,29	5,36	0,08	0,001	0,30	0,02	42,44	49,97	0,0002	20,00	0,76
Промышленное производство	Биточки (мясо,птица)	1\90	200,02	7,40	16,99	12,49	0,00	0,023	0,01	0,06	56,12	119,50	0,0020	15,22	0,73
Сб. Пермь 2001г. №186	Каша гречневая рассыпчатая	1\150	159,00	3,80	6,30	22,00	0,00	0,000	0,60	0,00	3,74	2,75	0,0002	0,20	0,18
сб.Москва 2004г. №699	Напиток из лимонный	1\200	173,2	016	0,04	0	0,06	0,010	1,30	0,00	16,50	29,20	0,0001	3,20	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\30	57,00	0,17	0,30	9,62	0,01	0,010	1,40	0,03	3,20	74,00	0,0001	3,14	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\20	45,20	1,52	0,18	9,94	0,01	0,010	1,40	0,03	3,20	74,00	0,0007	3,14	
	Итого завтрак:		**584,02**	**29,75**	**27,33**	**70,17**	**2,05**	**0,04**	**3,63**	**7,10**	**122,00**	**292,42**	**0,0027**	**71,76**	**15,67**

* 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**	**Р**	**Е**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак														
сб. Москва 2004г №311*	Каша пшенная молочная	1\200	248,22	19,53	24,17	47,90	0,03	0,016	14,00	0,17	152,92	156,00	0,0009	10,31	0,42
Промышленное производство	Изюм	1\15	40	0,4	0,00	9,9	0,05	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	83,60	0,42	0,00	19,20	0,06	0,002	5,12	0,06	234,00	35,70	0,0001	8,90	0,11
Промышленное производство	Мармелад фруктовый	1\15	130,00	9,26	0,00	15,00	0,01	0,001	0,00	11,88	40,63	0,0001	7,50	0,00	0,00
сб. Москва 2004г№97*	Сыр (Российский и др.)	1\10	41,80	4,60	3,90	0,01	0,02	0,013	0,05	0,02	106,88	47,63	0,0002	0,20	0,40
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	45,20	1,52	0,18	9,94	0,06	0,010	1,30	0,00	16,50	29,20	0,0008	3,20	0,00
	Итого завтрак:		**639,43**	**38,98**	**30,37**	**92,05**	**0,19**	**0,05**	**21,87**	**0,28**	**525,38**	**383,16**	**0,0028**	**33,25**	**0,93**
	Обед														
Сб. Пермь 2001г. №19	Салат из свеклы	1\60	11,00	5,50	0,00	0,05	1,90	0,001	0,00	7,00	0,00	17,00	0,003	30,00	14,00
сб. перьмь 2001г№42	Суп крестьянский с крупой	1\200	112,47	1,85	6,19	12,34	0,04	0,007	0,03	0,19	49,83	120,08	0,0004	15,00	0,05
сб.Москва 2004г. №492*	Плов из птицы	1\200	154,95	12,69	11,30	6,60	0,10	0,035	0,30	0,04	22,00	112,35	0,0001	17,85	0,63
сб. Москва 2004г №631*	Компот из свежих яблок	1\200	36,01	0,30	0,00	20,60	0,02	0,015	0,00	0,00	5,80	95,49	0,0009	31,52	0,64
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\30	57,00	0,17	0,30	9,62	0,06	0,010	1,30	0,00	16,50	29,20	0,0008	3,20	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\20	45,20	1,52	0,18	9,94	0,01	0,010	1,40	0,03	3,20	74,00	0,0007	3,14	0,00
	Итого обед:		**667,57**	**33,07**	**27,69**	**92,14**	**2,13**	**0,08**	**3,63**	**7,26**	**101,07**	**450,87**	**0,0033**	**100,91**	**15,50**

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано: МОУ ИРМО «Никольская СОШ" Куликова Ирина Николаевна

4	**День:** четверг														
	Неделя: первая														
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**В2**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Е**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак														
Промышленное производство	Вареники с картофелем	1\150	327,15	9,08	10,63	48,79	0,06	0,010	0,75	0,00	331,25	135,00	0,0012	32,44	0,68
сб. Москва 2004г №693*	Какао с молоком	1\200	117,21	3,90	2,00	5,38	0,00	0,000	0,10	0,00	5,25	8,24	0,0000	4,40	0,00
сб. Москва 2004г №4	Бутерброд с Джемом	1\30\10	110,60	2,85	3,20	0,14	0,00	0,011	0,00	0,00	90,90	11,10	0,0016	0,84	0,84
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	45,20	0,17	0,30	9,62	0,06	0,010	1,30	0,00	16,50	29,20	0,0007	3,20	0,00
	Итого завтрак:		**461,50**	**10,28**	**21,70**	**28,95**	**0,15**	**0,06**	**3,58**	**0,04**	**518,35**	**289,24**	**0,0220**	**44,15**	**1,52**
	Обед														
сб. Москва 2004г№39	Салат витаминный	1\60	43,80	4,20	7,10	13,80	1,90	0,000	0,02	6,99	0,00	17,00	0,0003	30,00	14,00
сб.Пермь 2001г. №33	Рассольник Ленинградский	1\200	119,68	4,02	9,04	25,90	0,04	0,012	0,03	0,19	49,83	120,08	0,0004	15,00	0,05
Промышленное производство	Бифтекс мясной	1\80	110,00	7,00	10,74	1,00	0,04	0,015	0,00	0,04	0,38	106,00	0,0001	10,00	0,88
сб. Москва 2004г№332*	Макаронные изделия отварные	1\150	166,37	6,12	0,72	28,20	0,01	0,000	0,00	0,04	68,40	218,40	0,0009	9,60	0,00
сб. Москва 2004г.№639*	Компот из сухофруктов	1\200	132,17	0,60	0,00	35,40	0,02	0,000	1,00	0,00	40,20	36,50	0,0001	26,25	0,83
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\20	45,2	1,52	0,18	9,94	0,01	0,010	1,40	0,03	3,20	74,00	0,0008	3,14	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\30	57,00	0,17	0,30	9,62	0,06	0,010	1,30	0,00	16,50	29,20	0,0007	3,20	0,00
	Итого обед:		**622,34**	**20,59**	**21,86**	**106,32**	**2,07**	**0,04**	**2,35**	**7,26**	**175,31**	**527,18**	**0,0025**	**94,05**	**15,76**

* 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**	**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Е**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак														
сб. Москва 2004г№311	Каша овсяная молочная	1\200	158,30	4,41	15,54	19,60	0,06	0,016	0,75	0,00	331,25	135,00	0,0012	32,44	0,68
Промышленное производство	Курага	1\15	33,00	0,80	0,0	7,7	0,01	0,004	0,05	0,00	2,30	4,02	0,000	0,010	0,30
сб. Москва 2004г№685	Чай с сахаром	1\200	48,60	0,02	0,36	9,20	0,00	0,000	0,46	0,00	10,85	48,24	0,0000	0,00	0,80
сб. Москва 2004г. №97*	Сыр (Российский и рд.)	1\10	41,80	4,60	3,90	0,01	0,02	0,000	0,05	0,02	106,88	47,63	0,0016	0,20	0,40
Промышленное производство	Пряник домашний	1\30	110,00	1,70	2,00	21,50	0,00	0,018	0,00	0,06	1,00	102,00	0,0006	0,00	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	45,20	0,17	0,30	9,62	0,06	0,010	1,30	0,00	16,50	29,20	0,0007	3,20	0,00
	Итого завтрак:		**352,40**	**9,03**	**16,61**	**58,71**	**0,15**	**0,05**	**3,96**	**0,11**	**469,68**	**436,07**	**0,0226**	**38,98**	**1,88**
	Обед														
Сб. Пермь №11	Салат из вареной моркови с зеленым горошком	1\60	78,23	1,90	5,12	6,27	0,03	0,009	0,60	0,00	7,00	13,00	0,0003	10,00	0,45
сб.Москва 2004г. №110	Борщ со сметаной	1\200	215,15	3,81	6,60	11,62	1,90	0,004	0,02	6,99	0,00	17,00	0,0004	30,00	14,00
сб.Москва 2004г. №488	Бедро куриное	1\80	131,92	14,38	7,35	0,98	0,04	0,016	0,00	0,04	0,38	106,00	0,0001	10,00	0,88
сб. пермь 2001г. №189	Каша пшенная рассыпчатая	1\150	241,16	6,57	6,42	39,14	0,06	0,002	14,40	0,04	48,00	100,80	0,0009	12,00	0,60
сб. Москва 2004г №638*	Компот из плодов сухих(шиповник)	1\200	126,00	1,20	0,00	21,60	0,02	0,000	1,50	0,00	40,20	36,50	0,0001	26,20	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\20	45,20	1,52	0,18	9,94	0,01	0,008	1,4	0,03	3,20	74,00	0,0007	3,14	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшениный	1\30	57,00	0,17	0,30	9,62	0,06	0,008	1,30	0,00	16,50	29,20	0,0008	3,20	0,00
	Итого обед:		**673,62**	**26,14**	**27,73**	**63,79**	**2,12**	**0,05**	**19,22**	**7,10**	**115,28**	**376,50**	**0,0040**	**94,54**	**15,93**

* 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**	**Р**	**Е**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак														
Сб. Пермь №90	Каша манная молочная	1\200	229,22	5,05	14,62	40,20	0,08	0,0220	3,31	0,08	206,03	264,98	0,0001	28,95	0,90
Промышленное производство	Изюм	1\15	40,00	0,4	0,00	9,9	0,05	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\15	41,80	4,60	3,90	0,01	0,02	0,0015	0,05	0,02	106,88	47,63	0,0001	0,20	0,40
сб. Москва 2004г№692*	Кофейный напиток	1\200	88,69	1,32	0,68	19,71	0,02	0,0080	0,90	0,00	184,90	136,50	0,0002	7,50	0,00
Промышленное производство	Масло сливочное	1\10	75,00	0,00	8,20	0,10	0,00	0,0110	0,00	0,06	1,00	102,00	0,0016	0,00	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	45,20	0,17	0,30	9,62	0,06	0,0150	1,30	0,00	16,50	29,20	0,0008	3,20	0,00
	Итого завтрак:		**491,71**	**11,14**	**27,70**	**69,64**	**0,18**	**0,0725**	**5,56**	**0,16**	**515,31**	**580,31**	**0,0028**	**39,85**	**1,30**
	Обед														
сб. Москва 2004г№39	Салат витаминный	1\60	43,80	4,20	7,10	13,80	0,03	0,0010	0,30	0,00	7,00	13,00	0,0009	10,00	0,45
сб. Пермь 22001г. №41	Суп рыбный	1\200	92,99	10,57	3,29	5,36	1,10	0,0060	0,01	1,00	139,60	135,15	0,0001	100,00	6,95
сб.Москва 2004г. №492	Плов из птицы	1\150\40	154,95	12,69	11,30	6,60	0,10	0,0220	0,30	0,04	22,00	112,35	0,0001	17,85	0,63
сб. Москва 2004г№638*	Компот из плодов сухих(шиповник)	1\200	94,00	0,4	0,00	22,20	0,02	0,0000	0,64	0,00	40,65	36,50	0,0016	4	0,83
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\30	57,00	0,17	0,30	9,62	0,06	0,0080	1,30	0,00	16,50	29,20	0,0007	3,20	0,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\20	45,20	1,52	0,18	9,94	0,01	0,0080	1,40	0,03	3,20	74,00	0,0008	3,14	0,00
	Итого обед:		**751,66**	**38,93**	**42,73**	**153,06**	**1,33**	**0,0470**	**3,95**	**1,11**	**297,35**	**618,60**	**0,0052**	**147,79**	**8,86**

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано: МОУ ИРМО «Никольская СОШ" Куликова Ирина Николаевна

8	**День:** вторник														
	Неделя: вторая														
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**В2**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Е**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак														
сб. Москва 2004г№43	Салат из белокачанной капусты	1\60	22,00	11,00	0,70	0,10	1,90	0,0220	0,02	6,99	0,00	17,00	0,0007	30,00	14,00
сб. Москва 2004г.№488	Бедро куриное	1\80	131,92	14,38	7,35	0,98	0,10	0,0180	0,63	0,02	11,75	236,00	0,0001	9,25	0,46
сб. Москва 2004г№ 332*	Макаронные изделия отварные	1\150	166,37	6,12	0,72	28,20	0,01	0,0020	0,00	0,04	68,40	218,40	0,0001	9,60	0,00
сб. пермь 2001г№261	Чай с молоком, без сахара	1\200	19,32	1,4	1,6	17,34	0,06	0,0010	5,12	0,06	234,00	35,70	0,0002	8,90	0,11
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	57,00	0,17	0,30	9,62	0,06	0,0100	1,30	0,00	16,5	29,20	0,0016	3,20	0,00
	Итого завтрак:		**506,28**	**15,10**	**3,51**	**57,39**	**0,24**	**0,0410**	**8,45**	**0,15**	**333,85**	**593,30**	**0,0035**	**34,09**	**0,57**
	Обед														
Сб. Пермь 2001г. №19	Салат из свеклы и моркови	1\60	63,04	0,66	5,04	3,84	0,03	0,0010	0,3	0,00	7,00	13,00	0,0009	10,00	0,45
сб.Пермь 2001г. № 33	Рассольник Ленинградский	1\200\5	119,68	4,02	9,04	25,90	1,90	0,0150	0,02	6,99	0,00	17,00	0,0001	30,00	14,00
Промышленное производство	Тефтели мясные	1\90	200,02	7,40	16,99	12,49	0,30	0,0250	0,03	7,20	3,20	0,03	0,03	0,00	14,00
Сб. Пермь 2001г. №186	Каша гречневая рассыпчатая	1\150	159,00	3,80	6,30	22,00	0,02	0,0100	0,00	0,00	5,80	95,49	0,0002	31,52	0,64
сб. Москва 2004г№648	Кисель	1\200	106,00	0,00	0,00	26,00	26,00	0,0000	0,64	0,00	40,65	36,50	0,0016	4,00	0,83
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\20	45,20	1,52	0,18	9,94	0,01	0,0100	1,40	0,03	3,20	74,00	0,0007	3,14	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\30	57,00	0,17	0,30	9,62	0,06	0,0100	1,30	0,00	16,50	29,20	0,0008	3,20	0,00
	Итого обед:		**606,50**	**30,05**	**22,36**	**62,11**	**2,34**	**0,0710**	**3,69**	**14,22**	**76,35**	**265,22**	**0,0044**	**81,86**	**29,92**

* 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**	**B1**	**B2**	**C**	**A**	**Ca**	**P**	**E**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак														
сб. Пермь 2001г. №84	Каша Дружба	1\200	241,11	6,55	8,33	35,09	0,00	0,010	0,03	0,06	91,25	159,63	0,006	29,30	0,79
Промышленное производство	Курага	1\15	40,00	0,1	0,00	0,05	0,001	0,00	4,00	1,30	4,60	0,00	1,20	0,00	
сб. Москва 2004г №685*	Чай с сахаром, лимоном	1\200	48,60	0,02	0,36	9,20	0,00	0,000	0,10	0,00	5,25	8,24	0,000	4,40	0,00
Промышленное производство	Масло сливочное	1\10	75,00	0,00	8,20	0,10	0,03	0,000	41,00	0,10	166,00	133,60	0,000	16,05	1,96
сб.Москва 2004г. № 97	Сыр (Российский и др.)	1\15	41,80	4,60	3,90	0,01	0,01	0,010	1,40	0,03	3,20	74,00	0,010	3,14	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	57,00	0,17	0,30	9,62	0,06	0,010	1,30	0,00	16,50	29,20	0,010	3,20	0,00
	Итого завтрак:		**447,60**	**6,51**	**18,64**	**80,83**	**0,10**	**0,030**	**43,83**	**0,19**	**282,20**	**404,67**	**0,026**	**56,09**	**2,75**
	Обед														
сб. Пермь 2001г. №196	Горошек зеленый консервированный	1\60	46,73	1,88	1,97	4,19	0,03		0,20	0,00	7,00	13,00		10,00	0,45
сб. Москва 2004г.№110*	Борщ со сметаной	1\200\5	215,15	3,81	6,60	11,62	0,02	0,0001	12,30	0,20	59,05	97,93	0,001	20,00	0,36
Промышленное производство	Бифштекс мясной	1\90	200,02	7,40	16,99	12,49	0,10	0,012	0,30	0,04	22,00	112,35	0,012	17,85	0,63
сб. москва 2004г. №508	Каша перловая рассыпчатая	1\150	91,65	1,05	6,45	0,00	0,02	0,000	0,20	0,00	56,54	266,30	0,000	15,22	0,73
сб. Москва 2004г №701	Напиток яблочный	1\200	84,2	0,1	0,1	22,2	0,00	0,011	0,10	0,00	4,56	0,00	0,011	0,00	0,70
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\20	45,20	1,52	0,18	9,94	0,01	0,010	1,40	0,03	3,20	74,00	0,010	3,14	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\30	57,00	0,17	0,30	9,62	0,06	0,010	1,30	0,00	16,50	29,20	0,010	3,20	0,00
	Итого обед:		**838,13**	**24,40**	**35,92**	**73,94**	**0,23**	**0,034**	**14,40**	**0,24**	**165,65**	**518,78**	**0,034**	**66,27**	**2,87**

* 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**	**Р**	**Е**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак														
Промышленное производство	Котлета п\ф с подливом основным	1\90	196,25	7,00	4,94	1,00	0,04	0,008	0,00	0,04	0,38	191,50	0,0023	10,00	0,00
Сб. Пермь №186	Каша гречневая рассыпчатая	1\150	164,20	3,78	8,10	10,00	0,06	0,011	14,40	0,04	48,00	100,80	0,0009	12,00	0,6
сб. Москва 2004г№692*	Цикорий растворимый с молоком	1\200	100,34	2,35	3,19	15,20	0,02	0,002	0,90	0,00	184,90	136,50	0,0016	0,00	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	57,00	0,17	0,30	9,62	0,06	0,010	1,30	0,00	16,50	29,20	0,0008	3,20	0,00
	Итого завтрак:		**527,99**	**24,13**	**16,93**	**26,30**	**2,02**	**0,022**	**15,30**	**7,08**	**233,28**	**445,80**	**0,0052**	**52,00**	**14,60**
	Обед														
Сб. Пермь №9	Салат из моркови	1\60	24,00	0,55	0,10	1,90	0,03	0,000	0,20	0,00	7,00	13,00	0,0012	10,00	0,45
сб. Москва 2004г№135*	Суп овощной	1\200	124,5	10,43	3,32	14,02	0,04	0,000	0,03	0,19	49,83	120,08	0,0014	15,00	0,05
Сб. Пермь №153	Капуста тушеная с курицей	1\200	517,35	21,16	34,25	24,65	0,10	0,015	0,30	0,04	22,00	112,35	0,0019	17,85	0,63
сб. Москва 2004г.№639*	Компот из сухофруктов	1\200	132,17	0,60	0,00	35,40	0,02	0,000	1,00	0,00	40,20	36,50	0,0001	26,25	0,83
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\20	45,20	1,52	0,18	9,94	0,01	0,010	1,40	0,03	3,20	74	0,0008	3,14	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\30	57,00	0,17	0,30	9,62	0,06	0,010	1,30	0,00	16,50	29,20	0,0007	3,20	0,00
	Итого обед:		**900,22**	**34,43**	**38,15**	**95,53**	**0,26**	**0,035**	**4,23**	**0,26**	**138,73**	**385,13**	**0,0061**	**75,44**	**1,96**

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано: МОУ ИРМО «Никольская СОШ" Куликова Ирина Николаевна

11	**День:** Пятница														
	Неделя: вторая														
№ рецепта, сборник	**Наименование блюда**	**выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**В1**	**В2**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Е**	**Mg**	**Fe**
	Завтрак														
сб. Москва 2004г №311*	Каша пшенная молочная	1\150	167,80	4,40	17,80	7,84	0,06	0,014	14,40	0,04	48,00	100,80	0,0016	12,00	0,60
сб. Москва 2004г №685*	Чай с сахаром	1\200	83,60	0,42	0,00	19,20	0,00	0,000	0,10	0,00	5,25	8,24	0,0000	4,40	0,00
Промышленное производство	Фрукт свежий	1\100	129,00	0,40	0,00	44,13	0,00	0,007	0,00	0,06	54,30	102,00	0,0019	0,00	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\60	57,00	0,17	0,30	9,62	0,060	0,010	1,30	0,00	16,50	29,20	0,0007	3,20	0,00
	Итого завтрак:		**513,77**	**14,25**	**20,20**	**64,00**	**0,15**	**0,055**	**17,25**	**0,15**	**234,13**	**361,87**	**0,0052**	**22,94**	**1,00**
	Обед														
сб. Москва 2004г№576*	Овощи в нарезке-огурец (соленый)	1\60	22,00	11,00	0,70	0,10	1,90	0,000	0,00	7,00	0,00	17,00	0,0009	30,00	14,00
сб. Москва 2004г.№140	Суп картофельный с вермешелью	1\200	150,47	2,50	19,50	65,30	0,02	0,007	12,30	0,20	59,05	97,93	0,0007	20,00	0,36
сб.Москва 2004г. №488	Бедро куриное	1\90	131,92	14,38	7,35	0,98	0,03	0,009	4,00	0,08	32,25	136,25	0,0012	16,65	0,00
сб.Москва 2004г.№ 512	Рис припущенный	1\150	122,35	2,35	6,20	10,17	0,06	0,007	14,40	0,04	48,00	100,80	0,0013	12,00	0,60
сб.Москва 2004г. №699	Напиток из лимонный	1\200	173,2	016	0,04	0	0,00	0,000	0,10	0,00	4,56	0,00	0,0009	0,00	0,70
Промышленное производство	Хлеб ржаной	1\20	45,20	1,52	0,18	9,94	0,01	0,010	1,40	0,03	3,20	74,00	0,0008	3,14	0,00
Промышленное производство	Хлеб пшеничный	1\30	57,00	0,17	0,30	9,62	0,06	0,010	1,30	0,00	16,50	29,20	0,0007	3,20	0,00
	Итого обед:		**765,84**	**34,39**	**22,73**	**93,73**	**2,08**	**0,043**	**33,50**	**7,35**	**193,78**	**455,18**	**0,0065**	**84,99**	**15,66**

* Сборник для школ Москва -2004г.

***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано: МОУ ИРМО «Никольская СОШ" Куликова Ирина Николаевна