

Согласовано:

Руководитель управления
РОСПОТРЕБНАДЗОР
По Иркутской области

Заместитель
И.В.Ткачева



Утверждаю:

Заместитель начальника Управления
образования Иркутского районного
муниципального образования

И.В.Ткачева

2019 г.



Примерное циклическое меню трехразового питания (завтраки, обеды, полдники) для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования

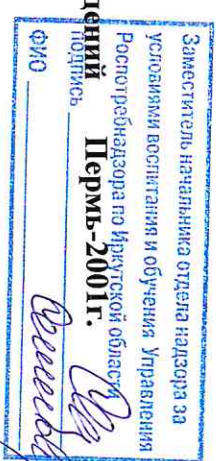
в возрасте от 7 до 10 лет

сезон осень-зима

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

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

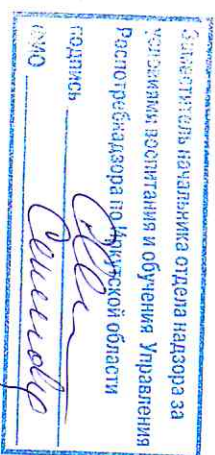
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений



Примерное дневное меню трехразового питания (завтрак, обед, полдник)
 для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
 Для пищеблоков готовящих организаций Возраст с 7-10 лет Осенне-зимний период

1 День: понедельник
Неделя: первая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда Завтрак	Выход с 7-10 лет	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
сб. Москва 2004г. №311	Каша овсяная жидкая "Геркулес" молочная с маслом	1/200/5	158,30	4,41	15,54	19,60	0,06	0,75	0,00	331,25	135,00	32,44	0,68
сб. Москва 2004г. №3*	Бутерброд с сыром	1/30/20/10	161,42	5,43	9,64	8,87	0,81	0,05	0,08	120,80	178,30	28,80	0,40
сб. Москва 2004г. №686*	Чай с сахаром, с лимоном	1/200	60,00	0,30	0,00	10,10	0,00	0,20	0,00	10,85	8,24	0,00	0,00
Промышленное производство	Кекс с изюмом	1/50	130,00	9,26	2,12	15,00	0,01	0,00	0,00	11,88	40,63	7,50	0,00
	Фрукты свежие в ассортименте	1/230	28,30	0,80	0,00	25,00	0,06	0,90	0,00	32,00	167,20	18,00	4,00
	Итого завтрак:		538,02	20,20	27,30	78,57	0,94	1,90	0,08	506,78	529,37	86,74	5,08
	Обед												
сб. Пермь 2001г. №21	Салат из свежих овощей с соевыми соусами	1/60	18,33	0,70	0,10	1,90	0,02	7,00	0,00	17,00	120,00	14,00	0,50
сб. Москва 2004г. №124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	210,00	2,68	7,20	10,62	0,08	0,30	0,02	42,44	49,97	20,00	0,76
сб. Москва 2004г. №489*	Рагу из мяса курицы	1/80/150	317,95	12,17	11,93	17,71	0,02	0,20	0,00	56,54	266,30	15,22	0,73
сб. Пермь 2001г. №233**	Кисель из концентрата плодово-ягодного	1/200	116,19	1,36	0,00	29,02	0,60	0,60	0,01	0,00	21,64	0,00	0,00
Промышленное производство	Вафли	1/50	30,30	0,40	0,40	25,00	0,03	0,06	0,00	16,00	133,60	9,00	2,00
Промышленное производство	Хлеб ржаной /Хлеб пшеничный 1с	2/30	104,00	0,72	0,69	22,20	0,01	0,00	0,05	10,40	126,00	25,00	0,00
	Итого обед:		796,77	18,03	20,32	106,45	0,76	8,16	0,08	142,38	717,51	83,22	3,99
	Полдник												
сб. Москва 2004г. №698*	Кисломолочный напиток	1/200	155,00	6,35	5,00	9,40	0,02	6,70	0,04	248,00	184,00	15,00	0,20
Хлебозавод	Булочка в ассортименте	1/50	180,00	10,26	3,49	15,00	0,01	0,00	0,00	11,88	40,63	7,50	0,75
	Итого полдник:		335,00	16,61	8,49	24,40	0,03	6,70	0,04	259,88	224,63	22,50	0,95
* Сборник для школ Москва -2004г.													
**Сборник для ДОО Пермь-2001г.													



	5	День: пятница																		
		Неделя: первая																		
№ рецепта, сборник		Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe						
		Завтрак																		
Сб. Пермь №120		Запеканка рисовая с творогом с маслом сливочным	1/150/5	229,22	5,05	14,62	40,20	0,08	3,31	0,08	206,03	264,98	28,95	0,90						
сб. Москва 2004г.№686*		Чай с сахаром, с лимоном	1/200	59,50	0,30	0,00	10,10	0,00	0,80	0,00	10,85	8,24	0,00	0,80						
сб. Москва 2004 г. №3*		Бутерброд с сыром и маслом сливочным	1/50/10/30	252,40	8,95	12,64	36,11	0,01	10,00	0,11	128,36	143,00	33,70	1,15						
		Фрукты свежие в ассортименте	1\170	150,25	0,80	0,00	68,20	0,06	0,20	0,04	2,00	107,83	18,00	0,40						
		Итого завтрак:		691,37	15,10	27,26	154,61	0,15	14,31	0,23	347,24	524,05	80,65	3,25						
		Обед																		
сб. Москва 2004г.№576*		Огулец свежий неочищенный	1\80	39,00	0,07	2,33	2,50	0,00	0,50	0,00	1,60	15,00	6,30	0,33						
сб. Москва 2004г.№135*		Суп из овощей со сметаной	1/250/10	124,50	10,43	3,32	14,02	0,04	0,03	0,19	49,83	120,08	15,00	0,05						
сб. Москва 2004г. №461*		Пшеницель из говядины плф	1\80	180,12	25,25	13,75	6,45	0,18	2,59	0,02	107,90	164,13	2,25	0,30						
сб. Москва 2004г. №519*		Картофель в молоке	1/200	195,18	3,12	8,10	10,50	0,01	0,00	0,03	68,40	218,40	9,60	0,00						
сб. Москва 2004г.№705*		Напиток из плодов шиповника	1/200	72,50	0,40	0,00	23,60	0,02	1,00	0,00	40,20	36,50	4,00	0,83						
Промышленное производство		Зефир ванильный	1\25	107,00	1,20	0,00	21,25	0,03	0,00	0,01	73,00	74,10	5,20	0,00						
Промышленное производство		Хлеб ржаной /Хлеб пшеничный 1с.	1/60	104,20	1,60	0,27	22,20	0,01	0,00	0,03	20,48	34,00	26,00	0,00						
		Итого обед:		822,50	42,07	27,77	100,52	0,29	4,12	0,28	361,41	662,21	68,35	1,51						
		Полдник																		
сб. Москва 2004г. № 697*		Молоко кипяченное	1/200	171,67	3,20	2,50	19,00	0,10	9,28	0,03	272,00	180,00	20,00	0,20						
Промышленное производство		Булочка в ассортименте	1\50	163,33	3,29	3,18	17,30	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42						
		Итого полдник:		335,00	6,49	5,68	36,30	0,27	9,28	0,03	272,00	180,00	20,00	0,62						
* Сборник для школ Москва -2004г.																				
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.																				

Заместитель начальника отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управление
Роспотребнадзора по Иркутской области

подпись _____

ФИО Свиридов

[illegible]

Значительная часть неадгиза за
успешным воспитанием и обучением управления
за неграбительского на протяжении области

10.47 inch

