

СОГЛАСОВАНО
 Руководитель, Управление
 РОСИОТРЕКАДЗОРА по Иркутской области
 Д.Ф. Савиных
 " 10 " 10.06.2020 г.



Утверждено
 Начальник Управления образования
 МО г. Бодайбо и района
 С.Е. Наумова
 " 10 " 10.06.2020 г.



Примерное циклическое меню горячих завтраков -обедов для школьников 12-18 лет (осень-зима) для общеобразовательных учреждений Бодайбинского района

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
День: первый													
Завтрак													
158	Каша манная на молоке	200	2,2	8,06	11,09	122,02	0,02			82,2		0,8	0,01
338	яблоко	120		0						165,5	150		0,07
387	Какао на молоке	200	4,8	3,97	26,22	144,31	0,06	6		62,1		0,5	0,05
1	Хлеб пшеничный с маслом	120\20	7,3	2,93	46,4	74,48	0,12			25,2		1,55	0,07
15	сыр	20	4,5	4,6	0,91	119				116			
	всего за завтрак		18,8	19,56	84,62	459,81	0,2	6	0	451	150	2,85	0,2
Обед													
314	Суп карт с рыби	300	3	9,61	15,54	174,82				59,1		4,5	0,04
255	Котлета мясная	120	15,26	19,9	8,2	359,95	0,1	0	0,01	153		1,5	0,17
399	овощи отварные	220	2,01	4	13,64	161,48	0,2			96,8		0,1	0,1
400	Компот из яблук с лимоном	200	0,28	0,28	28,17	115,63	0,05	36	0,35	432,37	30	0,94	0,24
18	Овощная нарезка (помидор)	100	0,95	0,15	3,95	18,57	0,05		0,12	19,2		0,21	0,02
ПР	Хлеб пшен.Аржаной	40\40	6,9	1,3	46,1	173	0,16			40		1,75	0,05
	всего за обед		28,4	35,24	115,6	1003,45	0,56	36	0,48	800,47	30	9	0,62
	Итого за день		47,2	54,8	200,22	1463,26	0,76	42	0,48	1251,47	180	11,85	0,82

Иркутской области
 10.06.2020
 [Подпись]

День: второй

Завтрак													
195	Каша геркулесовая н\молоке	200	5,8	4,09	23,2	120,36	0,08			27,3		0,16	0,01
1	Хлеб ржаной с маслом	100\20	2,9	20	46,1	291,8	0,02			34,61		1,55	0,04
381	Цикорий	200	1,4	1,6	17,34	42	0,06		0	70		0,38	0,03
187	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,3	64	0,03		0,42	73,6		1	
338	банан	120								173	150		0,11
	всего за завтрак		15,18	19,28	86,94	518,16	0,19	6	0,42	378,51	150	3,09	0,19
Обед													
71	Овощная нарезка (огурец)	150	1	0,2	2,8	17	0,09			12,62		0,52	0,5
239	Суп гороховый	300	3,81	7,2	26,7	224	0,04			60,15		0,16	0,04
306	Курица отварная	110	20,47	16,92	17,26	268	0,04			31,8		3,2	0,03
91	Овощное рагу	230	4,4	10,4	24,4	208	0,08	0	0,02	374,36		1,21	0,01
Пр	Хлеб пшён\ржаной	40\40	6,9	1,3	46,1	173	0,16			40		1,75	0,05
409	Напиток из липовника	200	0,4	0,2	23,8	99	0	36		22,98	30	0,94	0,04
	всего за обед:		36,98	36,22	141,06	989	0,41	36	0,02	541,91	30	7,78	0,67
	Итого за день		52,16	55,5	228	1507,16	0,6	42	0,44	920,42	180	10,87	0,86
День: третий													
Завтрак													
297	Залежанка творожная	200	23	12,9	54	442	0,09			210,67		1,21	0,24
Пр	со стуженном молоком	20	1,36	1,66	17,7	64,8				61,4		0,42	0,02
492	Батон с сыром	100\20	5,5	6,7	27,03	251,85			0,12	137,7		1,5	0,05
338	Груша	120	0,5		12,4	55	0,02			32	150		
387	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	98,69	0,06	6	0	52,94		0,54	0,04
	всего за завтрак		29,86	21,26	98,73	857,34	0,15	6	0,12	462,71	150	3,67	0,35
Обед													
67	Винегрет овощной	100	0,84	0,76	5,5	80,17	0,05			33,55		0,88	0,08
108	Суп картоф с клецками	300	3,53	2,75	21,7	124,09	0,18			35,42		1,29	0,05
246	Гуляш из говядины	150	18,4	15,3	5,8	262	0,09		0,42	96,3		0,42	0,04
304	Рис припущенный	200	4,96	5,2	30,12	103,19	0,17			251,84		3,23	0,05

подпись *Ваша*
 Директор
 И. В. Давыдов

Пр	Хлеб пшен. \ ржаной	40\40	6,9	1,3	46,1	173	0,16		40		1,75	0,05
398	Компот из св. фруктов	200	0,18		17,5	67,38		36	18,48	30	1,13	0,25
	Всего за обед:		34,81	25,31	126,72	809,83	0,65	36	475,59	30	8,28	0,9
	Итого за день		64,67	46,57	225,45	1667,17	0,8	42	938,3	180	11,95	1,25

День: четвертый

Завтрак												
186	Каша пшеничная \молоке	200	7,6	6,27	31,13	224	0,18		484,68		0,86	0,02
	Хлеб пшеничный с маслом	100\20	7,75	2,8	6,4	292,38						
1							0,12		23,25		1,55	0,05
188	Омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,54	0,02		72,6	150	0,86	0,08
338	апельсин	120	1,1		9,7	45	0,02		32			
391	Чай со стуженным молоком	200	3,78	4	26,33	133,44	0,06	6			0,38	0,03
	Всего за завтрак		24,95	22,09	65,38	760,36	0,4	6	580,53	150	3,65	0,22

Обед												
71	Овощная нарезка (помидор)	100	1,14		4,76	24	0,05		18,68		0,74	0,21
239	Борщ со сметаной	300	2,07	6,12	13,8	349	0,06		58,25		0,91	0,05
304	Котлета рыбная	120	12,9	3,8	24,32	145,7	0,03		120		2,88	0,04
317	Картофельное пюре	230	4,53	14,8	43,19	109,84			34,46		1,74	0,04
396	Кисель из джема	200	1,51	5,09	32,2	129,1	0,1	36	206,08	30	0,28	0,28
Пр	Хлеб пшен. \ ржаной	40\40	6,9	1,3	46,1	173	0,16		40		1,75	0,05
	Всего за обед		29,05	31,11	164,37	930,64	0,4	36	477,47	30	8,3	0,67
	Итого за день		54	53,2	229,75	1691	0,8	42	1058	180	11,95	0,89

День: пятый

Завтрак												
297	Каша рисовая \молочная	200	5,22	6,68	32,89	204	0,06		380,47		0,4	0,04
1	Хлеб ржаной с маслом	100\20	8,24	20	46,1	325,96	0,12		25,2		1,55	0,05
15	сыр	20	5,8		0,65	72			50		0,02	
338	яблоко	120	0,5		0,24	47	0,03		32	150	2,06	0,41

Секретарь
 Дашинская В.В.
 11.05.2010

405	Какао на молоке	200	5,8	1,83	28,83	49,48	0,06	6		162,3	0,54	0,04
	всего за завтрак		25,56	28,51	108,71	698,44	0,27	6	0,02	649,97	4,55	0,54
	Обед											
231	Зеленый горошек отварной	150	4,8	3,04	14,2	79	0,06	12,4	0,42	67,2	2,2	0,11
104	Суп картоф с мясными фрикадельками	300	9,6	13,8	18,78	189	0,05			241,3	1,83	0,04
205	Сонска отварная	115	11,26	17,2	1,66	241	0,2			40,25		
311	Капустя тушеная	230	5,24	7,6	20,1	171	0,06			10,09	1,62	0,02
ПР	Хлеб пшен.ржаной	40\40	6,9	1,3	46,1	173	0,16			40	1,75	0,05
383	Сок	200	1	0,2	20,2	84,36		23,6		101,44	30	0,13
	всего за обед:		27,54	25,94	121,04	937,36	0,53	36	0,42	460,03	7,4	0,35
	Итого за день		53,1	54,45	229,75	1635,8	0,8	42	0,44	1110	11,95	0,89
День: шестой												
	Завтрак											
99	Каша молочная Дружба	200	6,55	8,33	35,09	210	0,06			131,6	0,04	0,04
483	Батон с колбасой п/к	100\20	12,59	9,8	10,62	337	0,13			237,34	0,2	0,05
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05					
338	Банан	120								32	150	
389	чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,06	6	0	124,5	0,38	0,03
	всего за завтрак	560	25,35	21,04	81,12	740	0,3	6	0	525,44	150	0,12
	Обед											
483	Салат из свеклы с изюмом	100	2,4	8,05	7,6	148	0,02		0,14	32,22	1,6	0,06
255	Рассольник со сметаной	300	5,03	11,3	9,77	196,88	0,12		0	53,25	1,1	0,26
306	Плов из отварной курицы	300	18,3	26,1	50,73	477,17	0,25			440,62	3	0,12
400	Компот из шиповника	200	0,68	6,34	21,01	46,87		36	0,4	18,47	30	1,13
ПР	Хлеб пшен.ржаной	40\40	6,9	1,3	46,1	173	0,16			40	1,75	0,05
	всего за обед:	900	33,31	53,09	135,21	1041,92	0,55	36	0,54	584,56	30	0,7
	Итого за день		58,66	74,13	216,33	1781,92	0,85	42	0,54	1110	180	0,82

Подпись: *Валентина Я. Яковлева*
 Подпись: *Валентина Я. Яковлева*
 Ф.И.О. *Валентина Яковлевна Яковлева*
 Ф.И.О. *Валентина Яковлевна Яковлева*

День: сельмой

Завтрак													
167	Каша Молочная пшеничная	200	6,0	7,27	34,29	226,29	0,18		0,12	237,6		0,8	
1	Хлеб пшеничный с маслом	100/20	8,1	15,5	48,6	366	0,12			25,2		1,55	0,01
338	груша	120	0,5	0,4	12,4	55				32	150		0,7
391	Кофейный напиток на	200	2,79	3,16	19,71	118,69	0,06	6	0,24	48		0,54	0,05
	всего за завтрак		17,4	26,33	115	765,98	0,36	6	0,36	342,8	150	2,89	0,76
Обед													
71	Овощная нарезка (помидор)	100	0,88		4,2	19	0,05			220		0,51	0,05
227	Щи из свеж капусты со сметаной	300	2,7	10,5	10,99	105	0,1		0,18	181		1,2	
284	Запеканка картоф с мясом	300	17,29	17,63	28,8	354,57	0,18			41,2		0,28	
401	Компот из св фруктов	200	0,2		38	150		36		285	30		
ПР	Хлеб пшен. \ ржаной	40\40	6,9	1,3	46,1	173	0,16			40		1,75	0,05
	всего за обед:		27,97	29,43	128,09	801,57	0,49	36	0,18	767,2	30	3,74	0,1
	Итого за день		45,36	55,76	243,09	1567,55	0,85	42	0,54	1110	180	6,63	0,86
День: восьмой													
Завтрак													
195	Запеканка творожная	200	23	14,9	54	442	0,09			210,67		1,21	0,24
ПР	со стуженкой	20	1,36	1,7	10,7	64,8	0,03		0,24	161,4		1,3	
492	Батон с сыром	100/20	5,5	6,7	24,97	251,85	0,12		0,12	137,7		1,5	0,05
338	апельсин	120								32	150		0,6
405	молоко кипеч.	200	2,98	2,5	14,13	95,69		6		212,99			
	всего за завтрак		32,84	25,80	103,80	854,34	0,24	6	0,36	722,76	150	4,01	0,89
Обед													
71	Свежий огурей	100	0,88		2,64	11,2	0,05		0,18	18,68		0,26	0,04



 Министерство сельского хозяйства Республики Беларусь

 Департамент по контролю качества сельскохозяйственной продукции

 Подпись: *Дмитрий В. С.*

 Дата: 10.05.2010

255	Свекольник со сметаной	300	1,5	6	12,6	104,2	0,06	0		72,3		1,22	
297	Каша гречневая распчатая	200	11,23	7,41	52,47	130,53	0,28			21,4			0,05
266	Тфтелея мясная	100	5,21	9,94	12,14	252,18	0,06			20,4		1,02	
400	Компот из с\ф	200	0,62		30,99	126,43		36		114,48	30	0,94	0,04
ПР	Хлеб пшен./ржаной	40\40	6,9	1,3	46,1	173	0,16			40		1,75	0,05
	всего за обед:		26,34	24,65	156,94	797,54	0,61	36	0,18	287,26	30	5,19	0,18
	Итого за день		59,18	50,45	260,74	1651,88	0,85	42	0,54	1010,02	180	9,2	1,07

9 день

Завтрак													
158	Каша манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,14			127,69		0,86	0,02
483	Батон с колбасой п/к	100\20	11,1	9,8	36,31	337	0,13			137,56		0,2	0,05
338	яблоко	120	0,5	0,4	0,24	47	0,03	6		32	150	2,06	0,41
387	Чай с сахар лимон	200	0,07	0,1	15,31	61,62			0,18	112,22		0,36	
	всего за завтрак		17,87	18,35	82,95	667,64	0,3	6	0,18	409,47	150	3,48	0,48
Обед													
3	Салат витаминный	150	0,95	8,4	11,7	165	0,02			246,69		0,54	0,1
304	Суп карanf с макар издели	300	6,5	6,3	38,7	165,94	0,11			31,2		1,29	0,04
287	курица отварная	120	14,05	10,14		243	0,21			31,82		0,91	0,03
91	овощное рагу	230	4,4	10,4	30,22	208	0,05		0,12	134,82		1	
383	Сок	200	1	0,2	25,2	84,36		36	0,24	216	30	0,23	0,13
ПР	Хлеб пшен./ржаной	40\40	6,9	1,3	46,1	173	0,16			40		1,75	0,05
	всего за обед:		33,8	36,74	151,92	1039,3	0,55	36	0,36	700,53	30	5,72	0,35
	Итого за день		51,67	55,09	234,87	1706,94	0,85	42	0,54	1110	180	9,2	0,83

День: десятый

Завтрак													
89	Каша мол. Дружба	200	6,19	8,33	12,59	210	0,04			131,6		0,4	
1	Хлеб ржаной с маслом	100\20	6,9	12,75	46,1	200,8	0,02			25,2		1,55	
15	сыр	20	5,8		5,65	229,52	0,35	6		50		0,25	
338	банан	120	6,86		0,68	114,5			0,06	104	150		

Служба по Иркутской области
 Руководитель
 В. В. Давыдов

387	Какао на молоке	200	3,8	3,97	26,22	155,44	0,06				152,9		0,54	
	всего за завтрак		29,55	25,05	91,24	910,26	0,47	6	0,06	463,7	150	2,74	0	
	Обед													
35	Салат из свеклы отварной	100	1,13	1,24	7,6	60,28	0,06	0	0,02	147,6		1,6		
224	Суп гороховый	300	2,34	3,08	25,41	98,79	0,22			60,33		0,16		
317	рыба запечен с карт по	250	13,8	21,1	31,28	285,64	0,21			136,5		2,01		
400	Компот из яблок с лимоном	200	0,28	0,28	28,17	77,35	0,12	36	0,46	333,87	30	0,94	0,06	
ПР	Хлеб пшен. ржаной	40/40	6,9	1,3	46,1	173	0,16			40		1,75	0,05	
	всего за обед:		24,45	27	138,56	695,06	0,77	36	0,48	718,3	30	6,46	0,11	
	Итого за день		54	52,05	229,8	1605,32	1,24	42	0,54	1182	180	9,2	0,11	
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		540	552	2298	16278	8,4	420	5,04	10800,2	1800	102	8,4	
	рекомендуемая за 10 дней		540	552	2298	16278	8,4	420	5,4	10800	1800	102	8,4	

Клиент, отменя заказ за
 отменя Угрозления
 Иркутской области
 10.11.2020
 Дашинский В.В.