

СОГЛАСОВАНО :
Директор школы
МОУ ИРМО Столбовская НОШ

Керберг И.В.



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "Формула Успеха"
Е.Н Олейник

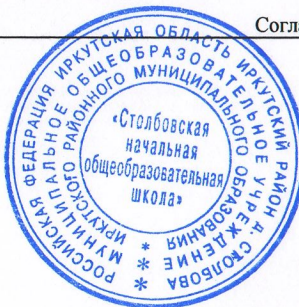


Основное (организованное) меню (завтраки ,обеда)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 7-10 лет 2021 учебный год

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

2	День:вторник														
	неделя:первая														
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	B1	B2	C	A	Ca	P	E	Mg	Fe
	Завтрак														
сб. Москва 2004г. №333	Макаронные изделия с тертым сыром		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\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
	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														
Промышленное производство	Перец болгарский	1\30	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	Тефтели мясные	1\80	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. Москва 2004г №520	Капуста тушеная	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. №700	Напиток из смородины	1\200	36,01	0,30	0,00	20,60	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 ДООУ Пермь-2001г.															


 Согласовано МОУ ИРМО Столбовская НОШ Кербег И.В. *Кербег*



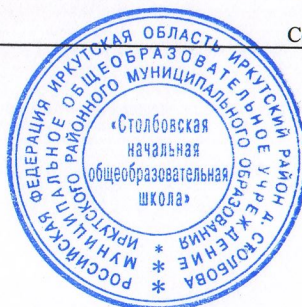
3	День: среда														
	Неделя: первая														
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Ca	Р	Е	Mg	Fe
	Завтрак														
сб. Москва 2004г №311*	Каша пшеничная молочная	1\150	248,22	19,53	24,17	47,90	0,03	0,016	14,00	0,17	152,92	156,00	0,0009	10,31	0,42
Промышленное 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\10	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\30	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. Москва 2004г №567*	Помидор свежий	1\30	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. Москва 2004г №124*	Щи из свежей капусты	1\200	210,00	2,68	7,20	10,62	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 Столбовская НОШ Керберг И.В

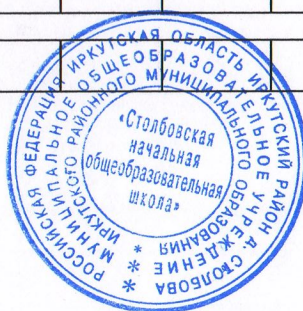
Керберг



4	День: четверг														
	Неделя: первая														
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Са	Р	Е	Mg	Fe
	Завтрак														
сб.Пермь 2001г. №90	Каша манная молочная	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\40	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\30	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 Столбовская НОШ Керберг И.В.

Керберг



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\150	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\30	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. Москва 2004г. №512*	Рис припущенный	1\150	122,35	2,35	6,20	10,17	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 пшеничный	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 Столбовская НОШ Керберг И.В.

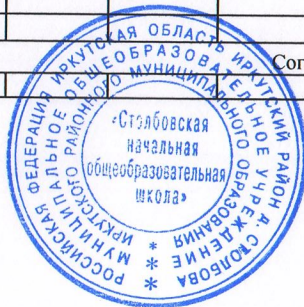
Керберг



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\150	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\10	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\30	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. Пермь 2001г. №4	Салат из белокочанной капусты с морковью	1\60	38,60	0,82	5,04	5,31	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\20	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 Столбовская НОШ Керберг И.В.



[illegible]

9	День: среда														
	Неделя: вторая														
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Са	Р	Е	Mg	Fe
	Завтрак														
сб. Пермь 2001г. №84	Каша Дружба	1\150	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\10	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\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 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. Москва 2004г №576	Перец свежий	1\60	12,00	0,55	0,00	1,90	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\80	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. Пермь 2001г. №200	Капуста тушеная	1\150	130,74	3,93	4,85	20,18	0,02	0,000	0,20	0,00	56,54	266,30	0,000	15,22	0,73
сб. Москва 2004г №700*	Компот из ягод (замороженных или свежих)	1\200	36,01	0,30	0,00	20,60	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.		Согласовано МОУ ИРМО Столбовская НОШ Керберг И.В. <i>Керберг</i>													
***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.															



[illegible]