Согласовано
Руководитель управления
РОСПОТРЕБНАДЗОРА
по Иркутской области
Д.Ф.САВИНЫХ
"___" _____ 2020 г.

Составил
АЛТЫНБЕКОВ Ю.Г.
"___" _____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор ГОКУ
СКШ № 1
ЛЕБЕДЕВА А.В.
"___" _____ 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПО ГОКУ СКШ № 1

Осень 2020 г. Зима ВЕСНА 2021 г.

Для детей возрастная группа 7-11 лет

Понедельник - день 1
Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта, Сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, в Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311 табл.4	Каша рисовая молочная с маслом	200	7,30	11,78	29,00	169,56	0,24	0,40	0,08	0,88	536,00	244,00	25,00	1,20
3	Сыр твердый 50%	10	7,60	17,19	9,70	120,00	0,01	0,21	0,08	0,18	285,00	204,00	15,00	0,20
	Хлеб ржаной	30	4,26	0,76	20,50	99,20	0,12	0,00	0,01	0,60	21,00	94,80	8,20	1,34
693	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	0,04	0,40	172,20	178,40	0,29	1,00
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	11,10	0,12	0,40	8,00	28,00	10,50	1,30
	Итого:		**25,56**	**35,23**	**112,70**	**674,76**	**0,47**	**13,31**	**0,33**	**2,46**	**1156,20**	**749,20**	**58,99**	**5,04**
	Обед													
43	Салат из капусты	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
148	Суп лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96,00	0,04	1,60	0,09	0,60	16,20	31,80	8,20	0,40
451	Котлета домашняя (говядина)	80	16,72	7,52	8,88	208,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	6,35	31,25	252,03	0,15	0,00	0,00	2,55	12,60	122,90	14,15	1,85
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,60	0,00	21,10	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	4,60	0,76	32,08	138,64	0,12	0,00	0,00	0,60	13,20	50,40	9,80	1,14
	Итого:		**33,96**	**24,37**	**113,33**	**944,67**	**0,35**	**17,50**	**0,15**	**4,15**	**88,20**	**260,10**	**47,15**	**4,23**
	Полдник													
631	Компот из вишни	200	0,60	0,00	35,40	142,00	0,02	5,00	0,08	0,80	30,00	23,00	20,40	0,40
769	Булочка домашняя	100	3,75	6,60	30,45	262,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		**4,35**	**6,60**	**65,85**	**404,87**	**0,02**	**5,00**	**0,08**	**0,80**	**30,00**	**23,00**	**20,40**	**0,40**
	Всего за день:		**63,87**	**66,20**	**291,88**	**2024,30**	**0,84**	**35,81**	**0,56**	**7,41**	**1274,40**	**1032,30**	**126,54**	**9,67**

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004 г.

Заместитель начальника отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись _____
ФИО _____