

Согласовано
ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в
Чкаловском районе г. Екатеринбург, городе Полевском и Сысертском районе"

Утверждаю
Директор ООО "Комбинат общественного питания"

Согласовано 31.08.2020 г.
Директор

А.Н.Гончаров

Примерное циклическое меню для питания учащихся общеобразовательных школ (возраст 7-10 лет)*

Неделя периода
понедельник

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,53	3,34	8,94	72,28	ТТК№90	Суп из овощей	200
0,97	0,33	3,80	8,93	411/2004	Мясо отварное	5
6,74	9,28	8,36	150,58	416/1996	Биточек из говядины	50
0,04	0,14	0,20	2,24	528	Соус красный основной	30
9,04	7,04	40,83	262,45	523/1997	Каша гречневая рассыпчатая	150
0	0	14,97	60,35	631/2004	Компот из клубники или малины (Вариант I)	200
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15
20,77	20,47	93,42	633,33			

вторник

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,88	2,34	14,49	87,07	142/2004	Суп картофельный с рыбой*	200
1,31	5,55	7,65	87,25	461/2004	Тефтели мясные с луком	50
3,80	5,81	39,69	226,19	511/2004	Рис отварной	150
0,20	0,04	25,73	105,22	646/1994	Напиток апельсиновый с витамином С*	200
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15
9,64	14,09	104,20	584,23			

среда

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,94	4,61	14,20	107,35	131/2004	Рассольник домашний со сметаной*	200
0,97	0,33	3,80	8,93	411/2004	Мясо отварное	5
6,37	5,36	3,22	87,38	390/2004	Котлеты рыбные любительские с маслом	50
0,04	0,14	0,20	2,24	528	Соус красный основной	30
5,92	4,94	35,96	212,05	469/1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150
0	0	7,98	31,92	685/2004	Чай с сахаром*	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
19,36	15,96	93,19	581,37			

четверг

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,05	4,15	17,84	117,84	171/2004	Суп-пюре из картофеля*	200
0,60	0,06	3,87	18,51	551/2004	Гренки из пшеничного хлеба	5
16,15	21,73	27,70	371,03	492/2004	Плов из мяса кур	150
0	0	7,98	31,92	685/2004	Чай с сахаром*	200
3,30	1,10	46,20	211,20		Бананы	220
1,19	0,15	7,25	35,25	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	15
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15
24,16	27,33	117,51	817,26			

пятница

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,55	4,58	8,04	80,47	124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной*	200
0,97	0,33	3,80	8,93	411/2004	Мясо отварное	5
10,12	5,83	6,12	117,71	291/1	Колобки куриные с отрубями и мукой зародышей пшеницы*	50
2,52	3,28	24,57	139,52	535/1997	Пюре картофельное	150
0	0	7,98	31,92	685/2004	Чай с сахаром*	200
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15
17,62	14,36	66,84	465,06			

суббота

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,26	3,18	8,83	69,80	111/2004	Борщ сибирский со сметаной	200
5,24	13,95	0,45	148,45	393/1997	Колбасные изделия отварные	50
0,02	0,10	0,13	1,49	528	Соус красный основной	20
5,92	4,94	35,96	212,05	469/1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150
0,36	1,73	26,61	108,20	639/2004	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
16,93	24,47	99,81	673,49			

* Стоимость комплекса 66 руб. в день на одного ребенка.