

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

Согласовано 31.08.2020
Директор *Е. Н. Якушев*

Утверждаю
Директор ООО "Комбинат общественного питания"



А.Н.Гончаров

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

неделя первая
понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
0,05	5,03	0,06	45,74	257/1996	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200
0	0	4,90	190,00	693/2004	Какао с молоком	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
3,33	4,23	32,90	183,15	ПР	Печенье	45
5,75	9,56	52,35	489,39			

вторник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
10,54	15,92	0,66	188,02	340/2004	Омлет натуральный	110
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	200
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
1,69	14,78	27,31	246,00	ТТК №369	Бутерброды с повидлом	40
14,20	30,95	48,03	524,69			

среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
4,57	0,44	31,35	147,85	257/1996	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200
0	0	13,57	54,26	686/2004	Чай с лимоном	200
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
0,06	6,83	0,09	62,04	3/2004	Бутерброды с маслом и сыром	35
6,61	7,52	57,08	322,90			

четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
14,27	9,32	11,59	189,98	ТТК №139	Пудинг творожно-манный	120
1,42	1,00	11,04	59,00	ПР	Сгущенное молоко	20
0	0	11,18	44,69	ТТК №165	Чай Детский	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
18,06	10,62	48,30	364,16			

пятница

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
3,11	5,45	18,49	135,42	257/1996	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	200
0,43	0,35	16,10	68,15	692/2004	Кофейный напиток	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
5,09	7,67	27,28	198,41	С6 1999г.	Крендель с сахаром	45
11,01	13,76	76,37	472,49			

* Стоимость комплекса 45 руб. в день на одного ребенка.

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

Согласовано 31.08.2010
Директор Е.Н. Стужин

Утверждаю
Директор Комбината общественного питания"

А.Н. Гончаров

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

Неделя первая
понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рес.	Наименование блюд	Выход, г
1.53	3.34	8.94	72.28	ТТК№90	Суп сборных из овощей с зеленым горошком	200
0.97	0.33	3.80	6.93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
6.74	9.28	8.36	150.58	416/1996	Биточек из говядины	50
0.04	0.14	0.20	2.24	528/1996	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 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
20.77	20.47	93.42	633.33			

вторник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рес.	Наименование блюд	Выход, г
1.88	2.34	14.49	87.07	142/2004	Суп картофельный с рыбой	200
1.31	5.55	7.95	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	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рес.	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	6.93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
6.37	5.36	3.22	87.38	390/2004	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	50
0.04	0.14	0.20	2.24	528/1996	Соус красный основной	30
5.92	4.94	35.96	212.05	332/2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150
0	0	7.98	31.92	628/1996	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	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рес.	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	628/1996	Чай с сахаром	200
3.30	1.10	46.20	211.20	ПР	Фрукты свежие	200
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	817.25			

пятница

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рес.	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	6.93	411/2004	Мясо говядины 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	538/1997	Пюре картофельное	150
0	0	7.98	31.92	628/1996	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	455.05			

суббота

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рес.	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	Сосиски отварные	50
0.02	0.10	0.13	1.49	528/1996	Соус красный основной	20
5.92	4.94	35.96	212.05	332/2004	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.

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

Утверждаю
Директор ООО "Комбинат общественного питания"

Согласовано 31.08.2010
Директор МБОУ "Школа № 1" г. Полевской Е.Н. Ануфриева



А.Н. Гончаров

Примерное циклическое меню для питания учащихся общеобразовательных школ (возраст 11-18 лет)*

Неделя первая
понедельник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,91	4,17	11,17	90,35	ТТК №90	Суп из сборных овощей с зеленым горошком	250
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
9,44	12,99	11,70	210,81	416/1996	Биточек из говядины	60
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1996	Соус красный основной	30
10,85	8,44	49,00	314,94	523/1997	Каша гречневая рассыпчатая	180
0	0	14,97	60,35	631/2004	Компот из клубники с витамином С	200
1,98	0,25	12,08	58,75	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
26,07	26,49	109,62	776,27			

вторник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,35	2,93	18,12	108,83	142/2004	Суп картофельный с рыбой	250
7,39	6,08	4,44	102,30	451/2004	Тефтели мясные с луком	80
4,05	6,19	42,34	241,26	511/2004	Рис отварной	160
0,20	0,04	25,73	105,22	646/1994	Напиток апельсиновый с витамином С	200
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
1,47	0,24	11,11	52,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25
19,55	17,71	127,65	750,52			

среда

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,42	5,78	17,76	134,19	131/2004	Рассольник домашний со сметаной	250
1,94	0,68	7,80	13,85	411/2004	Мясо говядины отварное	10
10,19	6,58	5,16	139,82	390/2004	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	50
0,05	0,19	0,26	2,99	528/1996	Соус красный основной	20
7,10	5,92	43,16	254,46	332/2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	160
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	200
0,79	0,10	4,83	23,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	10
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15
24,16	21,45	98,24	655,72			

четверг

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,56	5,19	22,30	147,30	171/2004	Суп-пюре из картофеля	250
1,20	0,13	7,75	37,01	551/2004	Гренки из пшеничного хлеба	10
18,30	24,83	31,39	420,50	492/2004	Плов из мяса кур	160
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	200
3,30	1,10	46,20	211,20	ПР	Фрукты свежие	200
1,19	0,15	7,25	35,25	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	15
1,17	0,19	8,89	42,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
43,24	42,29	170,77	1 241,97			

пятница

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,94	5,73	10,05	100,59	124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
16,19	9,32	9,80	188,34	ТТК №291/1	Колобки куриные с отрубями и мукой зародышей пшеницы	75
3,02	3,94	29,48	167,42	538/1997	Пюре картофельное	170
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	200
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
1,47	0,24	11,11	52,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25
28,59	27,18	97,66	738,11			

суббота

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,57	3,97	11,04	87,26	111/2004	Борщ сибирский с фрикадельками со сметаной	250
5,24	13,95	0,45	148,45	393/1997	Сосиски отварные	50
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1996	Соус красный основной	40
7,89	6,58	47,95	282,73	332/2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	190
0,36	1,73	28,61	108,20	639/2004	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200
3,16	0,40	19,32	94,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	40
2,34	0,38	17,78	84,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40
24,89	30,48	152,42	970,34			

* Стоимость комплекса 76 руб. в день на одного ребенка.

Согласовано
ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в
Чкаловском районе, Екатеринбурга, городе Полевской и Сысертском районе"

Утверждаю
Директор КСО "Комбинат общественного питания"

Согласовано
Директор

А.Н. Гончаров

Примерное циклическое меню для питания учащихся общеобразовательных школ (возраст 11-18 лет)*

Неделя первая
понедельник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,91	4,17	11,17	90,35	ТТК №90	Суп из овощных с зеленым горошком	250
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
9,44	12,99	11,70	210,81	416/1996	Биточек из говядины	70
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1996	Соус красный основной	30
10,85	8,44	49,00	314,94	523/1997	Каша гречневая рассыпчатая	180
0	0	14,97	60,35	631/2004	Компот из клубники с витамином С	200
0,01	0,02	0,05	0,40	ТТК №60	Рогалик с яблоками	50
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15
26,07	26,49	109,62	776,27			

вторник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,35	2,93	18,12	108,83	142/2004	Суп картофельный с рыбой	250
7,39	6,08	4,44	102,30	481/2004	Тефтели мясные с луком	80
4,05	6,19	42,34	241,26	511/2004	Рис отварной	160
3,50	2,19	23,11	128,15	ТТК №13	Шаньга со сметаной	40
0,20	0,04	25,73	105,22	646/1994	Напиток апельсиновый с витамином С	200
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
19,55	17,71	127,65	750,52			

среда

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,42	5,78	17,76	134,19	131/2004	Рассольник домашний со сметаной	250
1,94	0,66	7,60	13,85	411/2004	Мясо говядины отварное	10
10,19	8,58	5,18	139,82	390/2004	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	80
0,05	0,19	0,26	2,99	528/1996	Соус красный основной	40
7,10	5,92	43,16	254,46	332/2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180
0	0	7,98	31,92	628/1996	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
24,16	21,45	98,24	655,72			

четверг

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,56	5,19	22,30	147,30	171/2004	Суп-пюре из картофеля	250
1,20	0,13	7,75	37,01	551/2004	Гренки из пшеничного хлеба	10
18,30	24,63	31,39	420,50	492/2004	Плов из мяса кур	170
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	200
14,34	10,76	31,77	281,54	ТТК № 534	Булочка "Тюльпан" с куркумой	50
3,30	1,10	46,20	211,20	ПР	Фрукты свежие	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
1,17	0,19	6,69	42,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
43,24	42,29	170,77	1 241,97			

пятница

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,94	5,73	10,05	100,59	124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
16,19	9,32	9,80	188,34	ТТК №291/1	Колобки куриные с отрубями и мукой зародышей пшеницы	80
3,02	3,94	29,48	167,42	538/1997	Пюре картофельное	180
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	200
5,09	7,67	27,28	198,41	сб. 1999г	Крендель с сахаром	45
0,79	0,10	4,83	23,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	10
0,59	0,09	4,44	21,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10
28,59	27,18	97,66	738,11			

суббота

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,57	3,97	11,04	87,26	111/2004	Борщ сибирский с фрикадельками со сметаной	250
5,24	13,95	0,45	148,45	393/1997	Сосиски отварные	50
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1996	Соус красный основной	30
7,89	6,58	47,95	282,73	332/2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200
0,36	1,73	26,61	108,20	639/2004	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200
4,29	3,33	29,07	163,46	773/2004	Булочка "Веснушка"	50
3,16	0,40	19,32	94,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	40
2,34	0,38	17,78	84,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40
24,89	30,48	152,42	970,34			

* Стоимость комплекса 89 руб. в день на одного ребенка.