

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

Утверждаю
Директор ДОО "Комбинат общественного питания"



А. Н. Гончаров

Согласовано 31.08.2020
Директор *Е. Н. Стукелов*

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

неделя вторая
понедельник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
5,39	0,86	47,90	220,94	ТТК №532	Каша молочная кукурузная с отрубями, с маслом сливочным	200
0,43	0,35	16,10	68,15	692/2004	Кофейный напиток	200
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
2,66	3,38	26,32	146,52	ПР	Вафли	36
10,46	4,84	102,40	494,37			

вторник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	11,18	44,69	ТТК №165	Чай Детский	200
0,07	7,80	0,10	70,90	3/2004	Бутерброды с маслом и сыром	40
2,77	0,35	16,91	82,25	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	35
2,89	13,18	28,25	243,58			

среда

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
3,42	8,85	19,97	174,95	ТТК №89	Запеканка творожно-морковная	110
1,42	1,00	11,04	59,00	ПР	Сгущенное молоко	20
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
2,22	2,82	21,93	122,10	ПР	Печенье	30
9,43	12,97	75,41	458,47			

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
8,16	16,45	9,42	218,95	345/2004	Омлет с картофелем запеченный	120
0	0	13,57	54,26	686/2004	Чай с лимоном	200
1,69	14,78	27,31	246,00	ТТК №369	Бутерброды с повидлом	40
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
11,82	31,47	62,38	577,96			

пятница

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
4,70	4,70	17,26	131,01	ТТК №211	Вермишель в молоке	200
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	200
0,07	7,80	0,10	70,90	3/2004	Бутерброды с маслом и сыром	40
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
7,14	12,80	39,83	304,33			

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

Согласовано 31.08.2020.  МБОУ ГКО  Е. Н. Стукесско
Директор

УТВЕРЖДАЮ
Директор "Комбинат общественного питания"
"Комбинат общественного питания"
А.Н. Гончаров

Неделя вторая
Понедельник

Белки, г	Жиры, г	Глюк.воды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,32	2,40	16,46	96,90	147/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	200
0,01	0,00	0,04	0,22	1/9	Мясо кур отварное	5
7,78	6,44	7,99	121,72	50/2003	Котлеты Детские	50
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1996	Соус красный основной	30
3,71	4,62	38,90	212,05	527/1997	Рис припущенный	150
0	0	19,96	79,80	ТТК №338	Компот из вишни с витамином С	200
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20
1,17	0,19	8,89	42,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
16,60	13,99	102,10	601,93			

ВТОДНИК

5.59	2.12	15.84	104.86	170/2004	Суп-пюре из гороха	200
1.20	0.13	7.75	37.01	551/2004	Гренки из пшеничного хлеба	10
1.02	3.13	6.24	57.35	278/2018	Биточки (котлеты) из мяса говядины с мукой зародышей пшеницы и отрубями	60
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
0.32	0.14	24.44	101.60	705/2004	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200
2.37	0.30	14.49	70.50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
1.47	0.24	11.11	52.50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25
17.92	11.13	116.03	638.11			

СОДЛ

Белки, г	Жиры, г	Гликоды,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,70	4,61	16,38	118,55	ТТК№120	Сул Волна со сметаной	200
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
7,78	6,44	7,99	121,72	ТТК№493	Трубочка мясная Чародейка	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
1,98	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
17,41	15,14	83,91	529,89			

✓

Белки, г	Жиры, г	Глюкводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,60	3,27	10,82	79,70	110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
0,63	0,70	0,42	10,48	ТТК 294/1	Котлеты куриные Школьные	50
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1996	Соус красный основной	30
3,71	4,62	38,90	212,05	527/1997	Рис припущенный	150
2,00	0,20	5,80	36,00	ПР	Сок фруктовый натуральный	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
13,07	9,85	87,76	480,89			

ПЯТНИЦА

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
0,22	0,24	1,63	9,55	134/2004	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200
0,01	0,00	0,04	0,22	1/9	Мясо кур отварное	5
7,26	7,76	4,16	115,95	391/2004	Шницель рыбный натуральный	60
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1996	Соус красный основной	30
2,52	3,28	24,57	139,52	538/1997	Пюре картофельное	150
0,36	1,73	26,61	108,20	639/2004	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
1,17	0,19	8,89	42,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
13,54	13,60	78,17	476,42			

суббота

Белки, г	Жиры, г	Гликоды, 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 отварное	5
5,12	11,36	0,41	124,46	393/1997	Сосиски отварные	50
0,02	0,10	0,13	1,49	528/1996	Соус красный основной	20
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
1,19	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
19,15	23,72	88,26	629,78			

* Стоимость комплекса 66 руб. в день на одного ребенка

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

Согласовано 31.08.2010
Директор Е.Н. Якушев

Утверждаю
Директор ООО "Комбинат общественного питания"
А.Н. Гончаров

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

неделя вторая
понедельник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,90	3,00	20,58	121,13	147/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	250
0,01	0,00	0,04	0,22	1-9	Мясо кур отварное	5
12,44	10,30	12,79	194,76	50/2003	Котлеты Детские	80
0,02	0,10	0,13	1,49	528/1996	Соус красный основной	20
4,46	5,54	46,68	254,46	527/1997	Рис припущенный	180
0,22	0,06	22,70	93,30	ТТК № 338	Компот из вишни 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
27,94	23,86	161,43	975,16			

вторник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
6,99	2,66	19,81	131,06	170/2004	Суп-пюре из гороха	250
2,39	0,25	15,50	74,03	551/2004	Гренки из пшеничного хлеба	20
1,37	4,18	8,32	76,46	27/8/2018	Биточки (котлеты) из мяса говядины с мукой зародышей пшеницы и отрубями	80
0,02	0,10	0,13	1,49	528/1996	Соус красный основной	20
7,10	5,92	43,16	254,46	332/2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180
0,16	0,07	14,22	58,78	705/2004	Напиток из плодов шиповника 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
17,92	11,13	116,03	638,11			

среда

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
3,38	5,77	20,47	148,19	ТТК №120	Суп Волна со сметаной	250
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
12,44	10,30	12,79	194,76	ТТК №493	Трубочка мясная Чародейка	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
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
28,60	24,11	132,57	850,95			

четверг

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,00	4,09	13,52	99,83	110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
1,00	1,12	0,67	16,76	ТТК №294/1	Котлеты куриные Школьные	80
0,02	0,10	0,13	1,49	528/1996	Соус красный основной	20
4,46	5,54	46,68	254,46	527/1997	Рис припущенный	180
0	0	19,96	79,80	ПР	Сок фруктовый натуральный	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
11,12	11,68	102,58	545,83			

пятница

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
0,27	0,30	2,04	11,93	134/2004	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250
0,01	0,00	0,09	0,43	1/9	Мясо кур отварное	5
8,47	9,08	4,85	135,27	391/2004	Шницель рыбный натуральный	70
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1996	Соус красный основной	30
3,02	3,94	29,48	167,42	538/1997	Пюре картофельное	180
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
17,01	16,76	82,11	535,20			

суббота

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,42	5,76	17,76	134,19	131/2004	Рассольник домашний со сметаной	250
1,94	0,66	7,60	13,85	411/2004	Мясо говядины отварное	5
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
10,65	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
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
29,04	32,87	146,98	971,95			

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

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

Согласовано
Директор

Утверждаю
Директор ООО "Комбинат общественного питания"
А.Н. Гончаров

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

неделя вторая
понедельник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,90	3,00	20,58	121,13	147/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	250
0,01	0,00	0,04	0,22	1-9	Мясо кур отварное	5
12,44	10,30	12,79	194,76	50/2003	Котлеты Детские	80
0,02	0,10	0,13	1,49	528/1996	Соус красный основной	20
4,46	5,54	46,68	254,46	527/1997	Рис припущенный	180
0,22	0,06	22,70	93,30	ТТК № 338	Компот из вишни 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
3,77	4,28	30,66	176,31	775/2004	Булочка Российская	50
27,94	23,86	161,43	975,16			

вторник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
6,99	2,66	19,81	131,08	170/2004	Суп-пюре из гороха	250
2,39	0,25	15,50	74,03	551/2004	Гренки из пшеничного хлеба	20
1,37	4,18	8,32	76,46	27/8/2018	Биточки (котлеты) из мяса говядины с мукой зародышей пшеницы и отрубями	80
0,02	0,10	0,13	1,49	528/1996	Соус красный основной	20
7,10	5,92	43,16	254,46	332/2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180
0,16	0,07	14,22	58,78	705/2004	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
1,47	0,24	11,11	52,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25
3,91	6,66	30,83	198,78	769/2004	Булочка домашняя	50
17,92	11,13	116,03	638,11			

среда

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
3,38	5,77	20,47	148,19	ТТК №120	Суп Волна со сметаной	250
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
12,44	10,30	12,79	194,76	ТТК №493	Трубочка мясная Чародейка	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
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
1,17	0,19	8,89	42,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
5,24	3,29	34,67	189,23	ТТК №87	Плетенка слоеная дрожжевая	60
28,60	24,11	132,57	850,95			

четверг

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,00	4,09	13,52	99,63	110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
1,00	1,12	0,67	16,76	ТТК №294/1	Котлеты куриные Школьные	80
0,02	0,10	0,13	1,49	528/1996	Соус красный основной	20
4,46	5,54	46,68	254,46	527/1997	Рис припущенный	180
0	0	19,96	79,80	ПР	Сок фруктовый натуральный	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
0,21	0,16	1,49	8,26	ТТК №44	Булочка "Ягодка"	50
11,12	11,68	102,58	545,83			

пятница

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
0,27	0,30	2,04	11,93	134/2004	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250
0,01	0,00	0,09	0,43	1/9	Мясо кур отварное	10
8,47	9,06	4,85	135,27	391/2004	Шницель рыбный натуральный	70
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1996	Соус красный основной	30
3,02	3,94	29,48	167,42	538/1997	Пюре картофельное	180
0,36	1,73	26,61	108,20	639/2004	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200
2,09	1,21	0,30	20,70	ТТК №18	Пицца с колбасой	50
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20
1,17	0,19	8,89	42,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
17,01	16,76	82,11	535,20			

суббота

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,42	5,76	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
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
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
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
4,43	3,33	29,19	164,43	10/12/2018	Сдоба обыкновенная с кукурузой	50
29,04	32,87	146,98	971,95			

* Стоимость комплекса 89 руб. в день на одного ребенка