

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

Утверждаю
Директор "Комбинат общественного питания"

Согласовано 31.08.2020
Директор *Е. Н. Стужалин*

А. Н. Гончаров

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

неделя третья
понедельник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
7,23	3,57	35,53	195,30	ТТК №535	Каша пшеничная с отрубями и мукой зародышей пшеницы	200
0	0	4,90	190,00	693/2004	Какао с молоком	200
0,06	6,24	0,08	56,72	ТТК №286	Бутерброды с сыром	40
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
9,65	10,11	55,00	512,52			

вторник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
8,62	13,03	0,54	153,83	340/2004	Омлет натуральный	90
0	0	7,98	31,92	628/1998	Чай с сахаром	200
0,06	6,83	0,09	62,04	3/2004	Бутерброды с маслом и сыром	35
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20
10,26	20,05	18,27	294,79			

среда

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,03	3,19	6,21	57,93	Табл. 24, сб. 1996	Кукуруза консервированная	50
2,84	4,26	20,96	133,46	ТТК №507	Каша ячневая молочная с отрубями и зародышами пшеницы с маслом сливочным	200
0	0	7,98	31,92	628/1998	Чай с сахаром	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
7,52	22,47	74,53	528,06			

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
13,67	6,93	11,10	182,06	ТТК №139	Пудинг творожно-манный	115
1,42	1,00	11,04	59,00	ПР	Сгущенное молоко	20
0	0	13,91	55,62	686/2004	Чай с лимоном	205
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
17,07	10,18	48,13	355,43			

пятница

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
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
5,92	4,94	35,96	212,05	332/2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150
0,43	0,35	16,10	68,15	692/2004	Кофейный напиток	200
1,19	0,15	7,25	35,25	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	15
12,67	16,88	59,86	441,41			

* Стоимость комплекса 45 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 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. Струшина*



А.Н.Гончаров

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

неделя третья

понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, 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
1,15	1,29	0	17,58	411/2004	Мясо говядины отварное	5
1,70	7,22	10,34	113,43	461/2004	Тефтели мясные с луком	65
0,04	0,14	0,20	2,24	528	Соус красный основной	30
5,92	4,94	35,96	212,05	332/2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150
0	0	19,96	79,80	ТТК№338	Компот из ягод 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
13,11	18,56	93,04	594,57			

вторник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,70	4,61	16,38	118,55	ТТК№120	Суп Волна со сметаной	200
2,31	2,58	0	35,16	411/2004	Мясо говядины отварное	10
6,43	9,61	4,53	136,77	ТТК№5	Ежики мясные	60
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	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
1,47	0,24	11,11	52,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25
23,95	24,46	98,69	720,69			

среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы, 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	0,09	0,43	1/9	Мясо кур отварное	10
0,37	4,04	2,24	46,86	437/2004	Гуляш из курицы	80
3,79	4,63	39,68	215,54	527/1997	Рис припущенный	150
0,20	0,04	25,73	105,22	646/1994	Напиток апельсиновый 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
10,82	11,70	112,03	598,45			

четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,20	3,80	7,06	68,84	158/2004	Солянка из птицы	200
1,65	3,00	9,54	72,27	460/1996	Котлеты рубленные из курицы с маслом	60
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1996	Соус красный основной	30
4,69	5,23	33,48	199,88	523/1997	Каша перловая рассыпчатая	150
0,36	1,73	26,61	108,20	639/2004	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200
1,85	2,35	18,28	101,75	ПР	Вафли	25
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
13,52	16,78	120,56	674,93			

пятница

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,82	4,30	13,54	100,76	132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	200
1,15	1,29	0	17,58	411/2004	Мясо говядины отварное	5
6,63	4,65	7,95	100,62	388/2004	Биточки рыбные с маслом сливочным	50
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	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
16,28	14,25	82,06	526,14			

суббота

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,47	4,59	8,29	80,75	110/2004	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200
1,15	1,29	0	17,58	411/2004	Мясо говядины отварное	5
11,89	7,77	9,66	158,31	ТТК№139	Пудинг творожно-манный	100
1,42	1,00	11,04	59,00	ПР	Сгущенное молоко	20
2,22	2,82	21,93	122,10	ПР	Печенье	30
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
1,17	0,19	8,89	42,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
20,90	17,85	77,45	558,67			

* Стоимость комплекса 66 руб. в день на одного ребенка

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

Утверждаю
Директор ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе г. Екатеринбурга, городе Полевской и Сысертском районе"



А.Н. Гончаров

Согласовано
Директор

31.08.2020
И.И. Стужина

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

неделя третья

понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, 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
1,15	1,29	0	17,58	411/2004	Мясо говядины отварное	10
2,09	8,89	12,73	139,61	461/2004	Тефтели мясные с луком	80
0,02	0,10	0,13	1,49	528/1996	Соус красный основной	20
7,10	5,92	43,16	254,48	332/2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180
0	0	19,96	79,80	ТТК №338	Компот из ягод с витамином С	200
0,27	0,28	10,47	47,46	ПР	Печенье	30
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
13,49	21,21	110,39	690,15			

вторник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, 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
7,21	5,91	4,33	99,80	ТТК №5	Ежики мясные	80
0,02	0,10	0,13	1,49	528/1996	Соус красный основной	30
10,85	8,44	49,00	314,94	523/1997	Каша гречневая рассыпчатая	180
0	0	13,57	54,26	686/2004	Чай с лимоном	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
39,52	31,69	141,62	996,16			

среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы, 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	0,09	0,43	1/9	Мясо кур отварное	5
0,47	5,06	2,80	58,57	437/2004	Гуляш из курицы	100
4,54	5,56	47,62	258,65	527/1997	Рис припущенный	180
0,20	0,04	25,73	105,22	646/1994	Напиток апельсиновый 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
16,62	16,98	153,53	835,19			

четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,50	4,75	8,82	86,05	158/2004	Солянка из птицы	250
9,46	18,29	9,53	240,72	460/1996	Котлеты рубленные из курицы с маслом	80
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1997	Соус красный основной	20
0,06	5,40	0,07	49,08	523/1997	Каша перловая рассыпчатая	180
0,36	1,73	26,61	108,20	639/2004	Компот из смеси сухофруктов 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
13,52	16,78	120,56	674,93			

пятница

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,28	5,38	16,93	125,95	132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	250
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
10,09	12,58	12,31	203,10	388/2004	Биточки рыбные с маслом сливочным	80
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1997	Соус красный основной	30
2,85	3,72	27,84	158,12	638/1997	Пюре картофельное	170
2,09	1,21	0,30	20,70	ТТК №18	Пицца с колбасой	50
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
22,44	23,94	97,17	682,45			

суббота

Белки, г	Жиры, г	глеводы, 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	10
15,86	11,20	25,58	270,30	ТТК №139	Пудинг творожно-манный	100
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
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
28,87	20,69	119,29	768,64			

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

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

Утверждаю
Директор КМБ "Комбинат общественного питания"



А. Н. Гончаров

Согласовано
Директор *В. И. Володина* *Е. Н. Бужинца*

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

неделя третья

понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, 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
1,15	1,29	0	17,58	411/2004	Мясо говядины отварное	5
2,09	8,89	12,73	139,61	461/2004	Тефтели мясные с луком	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	0	19,96	79,80	ТТК №338	Компот из ягод с витамином С	200
0,27	0,28	10,47	47,46	ТТК №43	Сдобничек с повидлом	45
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
13,49	21,21	110,39	690,15			

вторник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, 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
7,21	5,91	4,33	99,80	ТТК №5	Ежики мясные	80
0,02	0,10	0,13	1,49	528/1996	Соус красный основной	20
10,85	8,44	49,00	314,94	523/1997	Каша гречневая рассыпчатая	180
14,34	10,76	31,77	281,54	ТТК № 534	Булочка "Тюльпан" с куркумой	50
0	0	13,57	54,26	666/2004	Чай с лимоном	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
39,52	31,69	141,62	996,16			

среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы, 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	0,09	0,43	1/9	Мясо кур отварное	10
0,47	5,06	2,80	58,57	437/2004	Гуляш из курицы	100
4,54	5,56	47,62	258,65	527/1997	Рис припущенный	180
0,20	0,04	25,73	105,22	646/1994	Напиток апельсиновый с витамином С	200
4,37	2,74	28,89	157,69	ТТК №13	Шаньга со сметаной	50
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
16,62	16,98	153,53	835,19			

четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,50	4,75	8,82	86,05	156/2004	Солянка из птицы	250
9,46	18,29	9,53	240,72	460/1996	Котлеты рубленые из курицы с маслом	80
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1997	Соус красный основной	30
0,06	5,40	0,07	49,08	523/1997	Каша перловая рассыпчатая	180
4,66	6,35	31,94	203,76	ТТК №69	Кралека домашняя	50
0,36	1,73	26,61	108,20	639/2004	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20
1,47	0,24	11,11	52,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25
13,52	16,78	120,56	674,93			

пятница

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,28	5,38	16,93	125,95	132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	250
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
10,09	12,58	12,31	203,10	388/2004	Биточки рыбные с маслом сливочным	80
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1997	Соус красный основной	30
2,85	3,72	27,84	158,12	538/1997	Пюре картофельное	170
2,09	1,21	0,30	20,70	ТТК №18	Пицца с колбасой	50
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
22,44	23,94	97,17	682,45			

суббота

Белки, г	Жиры, г	глеводы, 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
15,86	11,20	25,58	270,30	ТТК №139	Пудинг творожно-манный	100
1,42	1,00	11,04	59,00	ПР	Сгущенное молоко	20
5,87	3,68	38,82	211,87	ТТК №14	Беляш с картофелем	105
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
1,17	0,19	8,89	42,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
28,87	20,69	119,29	768,64			

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