

Согласовано

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии" в Свердловской области в  
Чкаловском районе, Екатерининском городском поселении и Сысертском районе"

Согласовано

Директор

31.08.2010  
Е.Н. Стужина

Утверждаю

Директор ФБУЗ "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 | 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       | 4,90        | 190,00   | 693/2004 | Какао с молоком                                               | 200      |
| 1,58     | 0,20    | 9,66        | 47,00    | ПР       | Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами | 20       |
| 2,22     | 2,82    | 21,93       | 122,10   | ПР       | Печенье                                                       | 30       |
| 3,85     | 8,05    | 36,55       | 404,84   |          |                                                               |          |

вторник

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рец.   | Наименование блюд                                             | Выход, г |
|----------|---------|-------------|----------|----------|---------------------------------------------------------------|----------|
| 9,58     | 14,48   | 0,60        | 170,93   | 340/2004 | Омлет натуральный                                             | 100      |
| 0        | 0       | 7,98        | 31,92    | 628/1996 | Чай с сахаром                                                 | 200      |
| 1,27     | 11,08   | 20,48       | 184,50   | ТТК№369  | Бутерброды с повидлом                                         | 30       |
| 1,58     | 0,20    | 9,66        | 47,00    | ПР       | Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами | 20       |
| 12,42    | 25,76   | 38,73       | 434,35   |          |                                                               |          |

среда

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рец.   | Наименование блюд                                             | Выход, г |
|----------|---------|-------------|----------|----------|---------------------------------------------------------------|----------|
| 4,57     | 0,44    | 31,35       | 147,85   | 257/1996 | Каша манная молочная с маслом сливочным                       | 200      |
| 0        | 0       | 7,98        | 31,92    | 686/2004 | Чай с сахаром                                                 | 200      |
| 1,58     | 0,20    | 9,66        | 47,00    | ПР       | Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами | 20       |
| 0,05     | 5,85    | 0,08        | 53,18    | 3/2004   | Бутерброды с маслом и сыром                                   | 30       |
| 6,21     | 6,49    | 49,07       | 279,95   |          |                                                               |          |

четверг

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рец.   | Наименование блюд                                             | Выход, г |
|----------|---------|-------------|----------|----------|---------------------------------------------------------------|----------|
| 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       |
| 0        | 0       | 11,18       | 44,69    | ТТК №165 | Чай Детский                                                   | 200      |
| 1,98     | 0,25    | 12,08       | 58,75    | ПР       | Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами | 25       |
| 15,29    | 9,02    | 43,95       | 320,75   |          |                                                               |          |

пятница

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рец.   | Наименование блюд                                             | Выход, г |
|----------|---------|-------------|----------|----------|---------------------------------------------------------------|----------|
| 3,11     | 5,45    | 18,49       | 135,42   | 257/1996 | Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным          | 200      |
| 0,43     | 0,35    | 16,10       | 68,15    | 692/2004 | Кофейный напиток                                              | 200      |
| 1,58     | 0,20    | 9,66        | 47,00    | ПР       | Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами | 20       |
| 5,09     | 7,67    | 27,28       | 198,41   | СБ 1999г | Крендель сахарный                                             | 45       |
| 10,22    | 13,66   | 71,54       | 448,99   |          |                                                               |          |

суббота

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рец.   | Наименование блюд                                             | Выход, г |
|----------|---------|-------------|----------|----------|---------------------------------------------------------------|----------|
| 2,48     | 5,19    | 22,43       | 146,32   | ТТК№86   | Каша (рис, гречневая) жидкая молочная с маслом сливочным      | 200      |
| 0        | 0       | 4,90        | 190,00   | 693/2004 | Какао с молоком                                               | 200      |
| 1,58     | 0,20    | 9,66        | 47,00    | ПР       | Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами | 20       |
| 0,21     | 0,16    | 1,49        | 8,26     | ТТК№44   | Булочка "Ягодка"                                              | 50       |
| 4,27     | 5,56    | 38,48       | 391,58   |          |                                                               |          |

\* Стоимость комплекса 40 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"

Согласовано

Директор

31.06.2019  
Е.Н. Стужина

Утверждено

Директор ФБУЗ "Комбинат общественного питания"

А.Н. Гончаров

## 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 532/1 | 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       |
| 1.33     | 1.69    | 13.16       | 73.26    | ПР        | Вафли                                                         | 18       |
| 9.13     | 3.15    | 89.24       | 421.11   |           |                                                               |          |

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       | 7.98        | 31.92    | 628/1996 | Чай с сахаром                                                 | 200      |
| 0.06     | 6.83    | 0.09        | 62.04    | 3/2004   | Бутерброды с маслом и сыром                                   | 35       |
| 2.77     | 0.35    | 16.91       | 82.25    | ПР       | Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами | 35       |
| 2.88     | 12.21   | 25.04       | 221.95   |          |                                                               |          |

среда

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рец.   | Наименование блюд                                             | Выход, г |
|----------|---------|-------------|----------|----------|---------------------------------------------------------------|----------|
| 3.11     | 8.05    | 18.15       | 159.05   | ТТК №89  | Запеканка творожно-морковная                                  | 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      |
| 2.22     | 2.82    | 21.93       | 122.10   | ПР       | Печенье                                                       | 30       |
| 2.37     | 0.30    | 14.49       | 70.50    | ПР       | Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами | 30       |
| 9.12     | 12.17   | 73.60       | 442.57   |          |                                                               |          |

четверг

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рец.   | Наименование блюд                                             | Выход, г |
|----------|---------|-------------|----------|----------|---------------------------------------------------------------|----------|
| 7.48     | 15.08   | 8.63        | 200.70   | 345/2004 | Омлет с картофелем                                            | 110      |
| 0        | 0       | 7.98        | 31.92    | 628/1996 | 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       |
| 11.14    | 30.10   | 56.00       | 537.37   |          |                                                               |          |

пятница

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рец.   | Наименование блюд                                             | Выход, г |
|----------|---------|-------------|----------|----------|---------------------------------------------------------------|----------|
| 4.08     | 6.04    | 8.20        | 104.56   | ТТК №211 | Вермишель в молоке                                            | 200      |
| 0        | 0       | 7.98        | 31.92    | 628/1996 | Чай с сахаром                                                 | 200      |
| 0.06     | 6.83    | 0.09        | 62.04    | 3/2004   | Бутерброды с маслом и сыром                                   | 35       |
| 1.98     | 0.25    | 12.08       | 58.75    | ПР       | Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами | 25       |
| 6.12     | 13.12   | 28.35       | 257.27   |          |                                                               |          |

суббота

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рец.     | Наименование блюд                                             | Выход, г |
|----------|---------|-------------|----------|------------|---------------------------------------------------------------|----------|
| 4.57     | 0.44    | 31.35       | 147.85   | 257/1996   | Каша манная молочная с маслом сливочным                       | 200      |
| 0.43     | 0.35    | 16.10       | 68.15    | 692/2004   | Кофейный напиток                                              | 200      |
| 4.43     | 3.33    | 29.19       | 164.43   | 10/12/2018 | Сдоба обыкновенная с куркумой                                 | 50       |
| 1.98     | 0.25    | 12.08       | 58.75    | ПР         | Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами | 25       |
| 11.41    | 4.37    | 88.72       | 439.18   |            |                                                               |          |

\* Стоимость комплекса 40 руб в день на одного ребенка

Согласовано

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в  
Чкаловском районе г. Екатеринбурга (районы Полевской и Сысертского районы)"

Согласовано

Директор



31.08.2020  
 Директор *В. Н. Тукешин*

Утверждаю

Директор ООО "Комбинат общественного питания"



А. Н. Гончаров

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

неделя третья

на 5 октября 2020 г.

| 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      |
| 0,04     | 4,68    | 0,06        | 42,54    | ТТК№286  | Бутерброды с сыром                                            | 30       |
| 1,19     | 0,15    | 7,25        | 35,25    | ПР       | Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами | 15       |
| 8,46     | 8,40    | 47,74       | 463,09   |          |                                                               |          |

на 6 октября 2020 г.

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рец.   | Наименование блюд                                             | Выход, г |
|----------|---------|-------------|----------|----------|---------------------------------------------------------------|----------|
| 9,58     | 14,48   | 0,60        | 170,93   | 340/2004 | Омлет натуральный                                             | 100      |
| 0        | 0       | 14,05       | 56,16    | 628/1996 | Чай с лимоном                                                 | 207      |
| 1,11     | 1,41    | 10,97       | 61,05    | ПР       | Печенье                                                       | 15       |
| 2,37     | 0,30    | 14,49       | 70,50    | ПР       | Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами | 30       |
| 13,06    | 16,19   | 40,10       | 358,64   |          |                                                               |          |

на 7 октября 2020 г.

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рец.    | Наименование блюд                                                                           | Выход, г |
|----------|---------|-------------|----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 0,73     | 6,04    | 5,75        | 80,86    | 48/1/2018 | Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом | 60       |
| 2,84     | 4,26    | 20,96       | 133,46   | ТТ №5078  | Каша ячневая молочная с отрубями и зародышами пшеницы с маслом сливочным                    | 200      |
| 0        | 0       | 11,18       | 44,69    | ТТК№165   | Чай Детский                                                                                 | 200      |
| 1,69     | 14,78   | 27,31       | 246,00   | ТТК№369   | Бутерброды с повидлом                                                                       | 40       |
| 2,37     | 0,30    | 14,49       | 70,50    | ПР        | Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами                               | 30       |
| 7,62     | 25,38   | 79,69       | 575,52   |           |                                                                                             |          |

на 8 октября 2020 г.

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рец.   | Наименование блюд                                             | Выход, г |
|----------|---------|-------------|----------|----------|---------------------------------------------------------------|----------|
| 11,30    | 7,38    | 9,17        | 150,40   | ТТК№139  | Пудинг творожно-манный                                        | 95       |
| 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       |
| 15,09    | 8,68    | 42,69       | 311,82   |          |                                                               |          |

на 9 октября 2020 г.

| 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       |
| 5,92     | 4,94    | 35,96       | 212,05   | 332/2004 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                | 150      |
| 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       |
| 13,40    | 16,59   | 62,04       | 451,70   |          |                                                               |          |

на 10 октября 2020 г.

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № Рец.   | Наименование блюд                                             | Выход, г |
|----------|---------|-------------|----------|----------|---------------------------------------------------------------|----------|
| 5,53     | 10,55   | 33,53       | 251,13   | 257/1996 | Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным          | 200      |
| 0        | 0       | 13,57       | 54,26    | 686/2004 | Чай с лимоном                                                 | 200      |
| 0,08     | 0,74    | 1,37        | 12,30    | ТТК№143  | Тост пикантный                                                | 50       |
| 2,37     | 0,30    | 14,49       | 70,50    | ПР       | Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами | 30       |
| 7,99     | 11,59   | 62,96       | 388,19   |          |                                                               |          |

\* Стоимость комплекса 40 руб в день на одного ребенка