

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
По ЯО в ГО г. Рыбинск и РМР

Фадеев Д.Ю.
" 10 " _____ 2020г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП ТД НА СЕННОЙ
С.А.Иванченко

" 02 " _____ сентября _____ 2020г.

Примерное циклическое меню (завтрак, обед)
обучающихся в образовательных учреждениях
для школьных столовых доготовочных
на 2020-2021 учебный год
Возрастная категория 7-11 лет
1 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР ПОРЦИОННО																
***СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	3	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	70	7,5	16,2	0,3	177,2	0,1	0	0	0	22,1	12,6	100,2	1,2	393	2006	
***СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008	
***ЧАЙ С САХАРОМ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528	2006	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
515	18,3	30,1	61,8	593,4	0,22	0,3	0,25	0,7	229,8	60,5	318,2	3,9				
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ																
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	200	2,4	4,8	15,6	114,1	0,1	7,7	0,2	2,0	28,5	24,5	63,6	1,2	60	1994	
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	10	2,2	1,9	0	26,7	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***КОТЛЕТА ОСОБАЯ	150	5,4	4,9	34,9	205,3	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,6	0,9	469	1994	
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	80	11,9	20,8	12,3	284,9	0,2	0,2	0	2,5	22,1	21,7	125,0	1,9	659	1983	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
ЯБЛОКО	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3			
Всего за день:	820	26,9	37,6	123,3	943,6	0,4	24,0	0,2	8,4	109,0	78,7	290,8	8,3			
		45,2	67,7	185,1	1537,0	0,62	24,3	0,45	9,1	338,8	139,2	609,0	12,2			

СОГЛАСОВАНО:
Директор департамента образования

Брядовая
" 10 " _____ 2020г.

Согласовано
Шелепова
11.09.2020г.



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/30	28,7	20,1	40,1	461,7	0,1	0,4	0,1	0,6	289,5	42,0	339,0	1,2	297	1994
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
***БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,6	1,2	18,1	93,0	0	0	0	0,1	6,2	3,9	21,1	0,2	561	1973
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008
Итого за прием пищи:	560	34,8	24,4	97,7	759,2	0,14	16,4	0,11	1,6	440,7	71,9	466,6	5,7		
Обед															
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	7,1	70,7	0	9,8	0,2	1,8	39,0	16,9	34,3	0,9	120	1994
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	10	2,2	1,9	0	26,7	0	0,1	0	0	0	0	0	0	268	2011
***ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 50/150	150/50	13,0	12,3	38,6	317,0	0	1,3	0,2	3,5	22,2	39,4	157,8	2,0	422	1994
***САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	50	0,7	2,5	6,9	54,0	0	1,7	0	1,2	18,1	10,6	23,1	0,7	32	2011
***КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит.С	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,7	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	585	1994
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
Итого за прием пищи:	690	21,9	25,4	99,9	717,4	0	14,6	0,4	8,4	100,1	80,4	260,7	4,9		
Всего за день:		56,7	49,8	197,6	1476,6	0,14	31,0	0,51	10,0	540,8	152,3	727,3	10,6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	10,7	8,7	12,0	150,9	0	0,2	0	3,0	22,6	24,1	140,5	1,0	324 ТТК	2006	
***ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	15,2	62,8	0	1,2	0	0	15,7	6,7	8,8	0,8	628, 629	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	512	16,4	12,6	61,2	425,0	0,3	14,7	0	3,2	95,4	78,6	292,6	4,5			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	6,9	5,4	18,6	149,4	0,3	4,5	0,2	3,7	38,9	31,6	76,4	2,1	136	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	10	2,2	1,9	0	26,7	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50/50	16,1	12,5	4,9	196,3	0,1	1,5	0	2,2	19,1	20,9	141,9	2,2	401	2006	
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	0	12,6	0,1	0,2	7	10	13,1	0,5		2008	
***КОМПОТ ИЗ КУРАГИ с вит. С	200	0	0	19,4	77,4	0	0,1	0	0	8,5	1,8	0	0	588	1994	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	740	37,7	30,5	99,3	822,8	0,6	18,8	0,3	11,9	102,5	186,2	440,8	9,2			
Всего за день:		54,1	43,1	160,6	1247,8	0,9	33,5	0,3	15,1	197,9	264,8	733,6	13,7			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР ПОРЦИОННО	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	3	2011
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА с вит. С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,9	193,7	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,8	0,3	424	2011
ГРУША	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0	7,5	0	0,5	28,5	18	24	3		2008
Итого за прием пищи:	675	21,9	26,5	106,4	754,5	0,2	8,1	0,3	3,8	370,7	77,7	403,4	6,0		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,0	4,3	13,5	101,0	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994
КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	10	2,2	1,9	0	26,7	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,9	205,3	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	469	1994
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/50	17,8	14,3	4,1	224,3	0,3	10,2	7,7	3,4	25,5	6,2	23,7	0,8	748/1044	2002
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зел. гор	50/5	0,7	4,6	4,0	60,4	0	1,9	0,1	2	13,9	8,4	19,2	0,4	60	2006
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,8	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
Итого за прием пищи:	770	32,6	34,5	91,7	816,1	0,5	17,6	8,0	10,1	100,1	58,0	180,5	4,1		
Всего за день:		54,5	61,0	198,1	1570,6	0,7	25,7	8,3	13,9	470,8	135,7	583,9	10,1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с гов. 50/150	150/50	11,8	11,4	20,6	232,1	0,1	10,7	0	2,9	25,3	37,6	148,0	2,5	394	1994
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2		2008
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
***ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ	50	3,1	10,1	42,0	270,2	0	1,6	0	0,1	8,3	5,7	26,6	0,5		
Итого за прием пищи:	525	17,3	21,9	90,0	626,1	0,2	13,8	0	3,0	63,3	67,5	234,2	5,1		
Обед															
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	10,2	82,5	0	6,4	0,2	1,8	39,7	19,4	37,4	1,2	110	1994
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	10	2,2	1,9	0	26,7	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011
***ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100/50	14,9	10,6	17,6	225,3	0	2,0	0	2,0	32,3	28,2	149,2	2,0	284	1994
***РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304	2011
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ с сахаром	50	0,5	1	3,8	27	0	2	1	0,7	20,4	15,2	22	0,4		2008
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
Итого за прием пищи:	805	27,1	27,9	105,3	781,6	0	10,5	1,2	6,4	122,7	102,1	331,7	5,3		
Всего за день:		44,4	49,8	195,3	1407,7	0,2	24,3	1,2	9,4	186,0	169,6	565,9	10,4		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 50/150	150/50	13,0	12,3	38,6	317,0	0	1,3	0,2	3,5	22,2	39,4	157,8	2,0	422	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	2	0	0,6	9	8,5	27,9	0,4		2002	
***ЧАЙ С САХАРОМ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
Обед																
***СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/20	5,2	2,6	12,5	93,7	0,1	6,1	0,2	1,2	23,9	19,8	46,2	0,9	131	1994	
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
***ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	75/50	11,5	13,3	14,1	221,4	0	1,9	0,1	4,0	25,4	21,0	112,5	1,8	847,	2002	
***САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,8	2,5	4,9	46,4	0	18,4	0,1	1,1	26,2	8,8	17,4	0,5	62	1994	
***КОМПОТ ИЗ КУРАГИ с вит. С	200	0	0	19,4	77,4	0	0,2	0	0	8,5	1,8	0	0	588	1994	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	775	25,0	28,4	92,5	724,5	0,3	36,9	0,4	8,1	133,1	90,0	303,5	4,9			
Всего за день:		41,6	41,2	160,8	1178,4	0,5	40,2	0,6	12,2	179,4	154,4	534,2	8,5			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	296,5	312,6	1097,4	8418,1	3,1	179,0	11,4	69,7	1913,7	1016,0	3753,9	65,5
Среднее значение за период	49,4	52,1	182,9	1403,0	0,51	29,8	1,89	11,6	319,0	169,3	625,7	10,9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	33,4	52,5									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Утвержденное 7-11	547	767