

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

Фадеев
" 10 " _____ 2020г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор департамента образования

Р.А. Брядовая
" 10 " сентября 2020г.

Согласовано
Директор
Шашкина
" 09 " _____ 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
2 неделя

1 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															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ															
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	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
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	80	8,5	18,5	0,3	202,5	0,2	0	0	0	25,2	14,4	114,5	1,3	393	2006
ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ	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
ЧАЙ С САХАРОМ	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	2	0	0,6	9	9,5	27,9	0,4		2002
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.
	555	20,2	26,4	66,5	585,4	0,6	2,2	0,1	5,1	84,3	158,6	367,3	7,5		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ															
КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	200	4,6	4,4	15,1	117,1	0,1	3,7	0,2	3,3	34,8	26,4	63,1	1,7	138	1994
РИС ОТВАРНОЙ	10	2,2	1,9	0	26,7	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011
ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	150	3,6	5,9	38,5	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304	2011
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	80	18,5	15,9	0,2	218,6	0,1	0,9	0,1	0,3	18,4	18,1	149,0	1,2	439	1994
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,7	5	3,9	63,3	0	1,8	0	2,2	17,6	9,1	18,1	0,5	33	2011
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	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
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
Итого за прием пищи:	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
Всего за день:	750	34,3	39,0	105,3	910,0	0,2	7,7	0,4	8,2	107,5	92,6	352,9	4,9		
		54,5	65,4	171,8	1495,4	0,8	9,9	0,5	13,3	191,8	251,2	720,2	12,4		

2 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															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ															
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008
***КОТЛЕТА ОСОБАЯ	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
***НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 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
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	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.
	490	20,2	26,4	88,6	686,3	0,4	83,2	0,2	4,5	71,2	52,6	227,5	4,8		
Обед															
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ															
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	200	1,8	4,1	13,5	98,5	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994
***ЖАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	10	2,2	1,9	0	26,7	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011
СЕЛЬДЬ с/с	150/50	9,4	12,1	20,5	229,3	0,1	10,9	0	2,7	22,3	28,3	72,1	1,4	394	1994
***ЧАЙ С САХАРОМ	30	3,3	2,8	3,4	51,8	0	0,6	0	0,1	21,2	8,0	51,7	0,3	78	2011
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	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	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
Всего за день:	685	21,2	25,4	72,6	604,7	0,2	17,0	0,2	6,3	90,0	72,0	219,6	3,7		
		41,4	51,8	161,2	1291,0	0,6	100,2	0,4	10,8	161,2	124,6	447,1	8,5		

3 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																
***РЫБА С ОВОЩАМИ	80	14,5	16,2	3,2	218,8	0,1	1,6	0,3	6,8	133,2	34,3	214,5	1,0	ТТК	2002	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,7	23,5	148	0,15	21	0,04	0,2	21	30	79	1,2	333	2008	
***СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	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	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	1994	
***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	
Итого за прием пищи:	490	20,2	22,7	67,8	559,3	0,35	22,8	0,44	7,3	184,5	87,9	366,3	3,9			
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	288	2011	
***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	
***ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/50	17,8	14,3	4,2	224,5	0,3	10,2	7,7	3,4	25,5	6,2	23,6	0,8	748/1044	2002	
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит.	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
***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:	700	33,5	30,9	91,4	787,1	0,5	21,1	7,9	11,2	106,1	148,7	269,9	6,6			
Всего за день:		53,7	53,6	159,2	1346,4	0,85	43,9	8,34	18,5	290,6	236,6	636,2	10,5			

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
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
СЫР ПОРЦИОННО	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	3	2011
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/30	28,9	20,3	41,8	472,2	0,1	0,4	0,1	0,6	298,6	43,0	345,5	1,2	297	1994
***КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит.	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	585	1994
***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
Итого за прием пищи:	480	42,5	33,2	87,4	825,2	0,1	2,1	0,4	2,1	518,8	63,7	557,0	3,6		
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	2,3	4,2	16,2	111,8	0,1	5,3	0,2	2,1	27,2	19,4	47,2	1,0	139	1994
***КУРА (ФИЛЕ) ДУСУПА	10	2,2	1,9	0	26,7	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011
***ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	60/50	9,1	10,0	11,3	172,7	0	1,3	0,1	2,0	21,4	16,1	88,2	1,4	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
***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
***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:	765	22,1	28,6	89,0	703,7	0,3	35,4	0,4	7,0	137,0	88,8	287,6	5,3		
Всего за день:		64,6	61,8	176,4	1528,9	0,4	37,5	0,8	9,1	655,8	152,5	844,6	8,9		

5 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																
***КОТЛЕТА ОСОБАЯ	80	11,9	20,8	12,3	284,9	0,2	0,2	0	2,5	22,1	21,7	125,0	1,9	268	2011	
***КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,2	15,0	122,9	0,1	31,8	0,1	2,3	83,4	28,7	57,3	1,7	482	1994	
***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	
***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		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.	
Итого за прием пищи:	505	17,8	26,4	54,9	531,9	0,4	35,0	0,1	4,8	134,2	74,6	247,3	5,8			
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	
***МОРКОВЬ С САХАРОМ	50	0,5	0	2,8	14	0	2	1	0,3	20,4	15,2	22	0,4		2008	
***ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	80	18,5	15,9	0,2	218,6	0,1	0,9	0,1	0,3	18,4	18,1	149,0	1,2	439	1994	
***РИС ОТВАРНОЙ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,8	4,6	0	528	2006	
***НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вит. С	150	3,6	5,9	38,5	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,8	74,2	0,5	304	2011	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994	
Итого за прием пищи:	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Всего за день:	750	31,5	33,8	102,5	854,4	0,1	89,6	1,6	5,4	121,9	92,9	331,8	4,3			
		49,3	60,2	157,4	1386,3	0,5	124,6	1,7	10,2	256,1	167,5	579,1	10,1			

6 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	Мг, мг	Р, 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
МАСЛО ПОРЦИОННО	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	1	2011
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,2	10,3	33,2	250,3	0,1	0,5	0,1	0,8	118,4	34,0	138,3	0,8	149	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994
Итого за прием пищи:	485	18,5	34,7	87,6	738,5	0,2	1,1	0,3	2,6	416,8	74,2	367,6	2,2		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	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
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	4,9	4,0	63,2	0	1,8	0,1	2,1	14,4	8,5	18,9	0,5	60	2006
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 50/150	150/30	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
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
КОРЗИНОЧКА С ИЗЮМОМ	65	4,7	16,1	45,1	344,0	0,1	0,6	0	3,1	50,9	16,2	71,5	1,0	450	2011
Итого за прием пищи:	740	25,2	42,6	138,5	1036,7	0,2	11,4	0,5	12,3	136,7	103,6	360,7	5,9		
Всего за день:		43,7	77,3	226,1	1775,2	0,4	12,5	0,8	14,9	552,5	177,8	728,3	8,1		

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	307,2	370,1	1052,1	8823,2	3,6	328,6	12,5	76,8	2108,0	1110,2	3955,5	58,5
Среднее значение за период	51,2	61,7	175,4	1470,5	0,59	54,8	2,09	12,8	351,3	185,0	659,3	9,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,9	37,8	48,3									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Утвержденное 7-11	501	732