

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

Фадеева И.В.
" 10 " 2020г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор департамента образования

Р.А. Брядовая
" 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 договоров
на 2020-2021 учебный год
Возрастная категория 7-11 лет
3 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	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	3	2011
***СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	8,5	18,6	0,3	202,5	0,2	0	0	0	25,2	14,4	114,5	1,3	393	2006
***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
***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
***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:	495	20,7	29,7	62,1	600,5	0,4	0,1	0,1	1,3	237,2	49,1	308,7	4,3		
Обед															
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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
***КУРА (ФИЛЕ) ДУСУПА	10	2,2	1,9	0	26,7	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	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
***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
***НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вит. С	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
***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	22,6	28,0	105,1	775,8	0,1	88,6	0,7	9,9	89,3	82,6	268,2	4,3		
Всего за день:		43,3	57,7	167,2	1376,3	0,5	88,7	0,8	11,2	326,5	131,7	576,9	8,6		

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															
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
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/30	28,7	20,1	40,1	461,6	0,1	0,4	0,1	0,6	292,8	42,2	339,4	1,2	297	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 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:	475	37,7	26,9	73,6	691,2	0,1	0,4	0,3	1,7	336,9	57,4	454,3	3,3		
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) Д/СУПА	10	2,2	1,9	0	26,7	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011
***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	659	1983
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,8	23,8	150,1	0,2	12	0	0,3	14,0	31,1	79,1	1,4	318	2012
***КОМПОТ ИЗ КУРАГИ с вит. С	200	0	0	19,4	77,4	0	0	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:	670	23,6	36,2	91,9	788,8	0,5	17,6	0,2	6,5	79,4	83,1	292,8	4,8		
Всего за день:		61,3	63,1	165,5	1480,0	0,6	18,0	0,5	8,2	416,3	140,5	747,1	8,1		

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																
***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	23,8	0,8	748/1044	2002	
***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	
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
***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.	
ФРУКТЫ	150	1,6	0,6	22,9	104,8	0	4,5	0	0	8,1	42,6	28,4	0,6	338	2011	
Итого за прием пищи:	640	29,1	21,5	98,9	716,0	0,6	15,7	7,7	7,8	76,3	179,4	267,5	7,0			
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) ДСУПА	10	2,2	1,9	0	26,7	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с гов50/150	150/50	11,8	11,4	20,6	232,1	0,1	10,7	0	2,9	25,3	37,8	148,0	2,5	394	1994	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЬИЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2		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:	685	20,1	21,8	66,5	543,6	0,1	18,7	0,2	6,3	92,6	76,2	241,5	5,1			
Всего за день:		49,2	43,3	165,4	1259,6	0,7	34,4	7,9	14,1	168,9	255,6	509,0	12,1			

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															
СЫР ПОРЦИОННО	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	3	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
***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
***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:	450	20,1	18,7	77,9	561,8	0,1	1,4	0,3	3,6	221,6	68,1	326,0	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	38,0	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
***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
***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
***САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	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 ШИПОВНИКА с вит. С	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
***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:	750	22,1	31,6	109,8	825,5	0	93,0	0,5	8,7	114,5	80,4	259,4	4,3		
Всего за день:		42,2	50,3	187,7	1387,3	0,1	94,4	0,8	12,3	336,1	148,5	585,4	8,2		

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																
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	15/20	4,8	4,6	10,3	101,1	0,1	0	0	0,1	5,0	6,7	38,5	0,5	6	211	
""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	
""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:	490	18,6	22,7	97,8	670,5	0,3	1,0	0	2,3	243,2	73,9	303,9	2,5			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/20	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	
""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	
""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	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008	
""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	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,8	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	732	24,5	35,0	98,9	809,2	0,4	12,1	0,2	7,3	95,0	73,9	293,3	5,6			
Всего за день:		43,1	57,7	196,7	1479,7	0,7	13,1	0,2	9,6	338,2	147,8	597,2	8,1			

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***ГУЛЯШ из филе кури	40/40	11,2	16,6	3,9	211,2	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,1	12,4	0,2	401	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
***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
***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:	475	17,0	22,9	69,3	552,8	0,2	1,7	0	3,8	40,7	48,4	139,0	2,6		
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
***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
***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
***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
***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:	725	25,4	33,5	80,3	725,4	0,4	38,0	0,6	11,7	250,1	112,1	430,3	5,1		
Всего за день:		42,4	56,4	149,6	1278,2	0,6	39,7	0,6	15,5	290,8	160,5	569,3	7,7		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	281,5	328,5	1032,1	5261,1	3,2	288,3	10,8	70,9	1876,8	984,6	3584,9	52,8
Среднее значение за период	46,9	54,8	172,0	1376,9	0,5	48,1	1,8	11,8	312,8	164,1	597,5	8,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	35,8	50,6									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Утвержденное 7-11	504	709