


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

Фадеев
" 10 " _____ 2020г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор департамента образования

Р.А. Брядовая
" 10 " *сентября* 2020г.



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

" 02 " _____ 2020г.



Примерное цикличное меню (завтрак, обед)
обучающихся в образовательных учреждениях
для школьных столовых доготовочных
на 2020-2021 учебный год
Возрастная категория 7-11 лет
4 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	
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	8,5	18,5	0,3	202,5	0,2	0	0	0	25,2	14,4	114,5	1,3	393	2006	
""СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	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	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	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:	510	23,1	32,3	73,9	682,5	0,5	1,3	0,2	4,8	250,8	153,9	434,4	7,1			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ																
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	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	
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	41,8	0,9	469	1994	
""САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	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	
""ЧАЙ С САХАРОМ	50	0,7	5	3,9	63,3	0	1,8	0	2,2	17,6	9,1	18,1	0,5	33	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:	735	27,0	41,3	102,5	890,4	0,4	7,4	0,2	9,6	101,8	72,9	281,0	5,5			
		50,1	73,6	176,4	1572,9	0,9	8,7	0,4	14,4	352,6	226,8	715,4	12,6			

Согласовано
М.А. Шашкова
Директор МУП ТД НА СЕННОЙ
" 02 " _____ 2020г.



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															
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
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3	1	2012
***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
***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
***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
Итого за прием пищи:	545	22,4	32,9	103,4	798,9	0,2	1,0	0,3	3,4	269,9	76,5	373,2	3,5		
Обед															
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,6	0	6,8	0,2	1,9	30,5	17,3	36,6	0,9	132	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	3,8	5,9	38,5	222,3	0	0	0	0,3	8,6	24,4	74,3	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
***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:	715	20,9	26,4	93,8	697,7	0	8,2	0,3	5,8	82,2	72,8	250,0	4,0		
Всего за день:		43,3	59,3	197,2	1496,6	0,2	9,2	0,6	9,2	352,1	149,3	623,2	7,5		

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	
***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	
***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:	625	21,5	22,7	74,4	591,2	0,4	16,4	0,3	7,0	204,6	126,4	381,2	4,7			
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	288	2011	
***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	
***РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	6,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	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:	670	29,9	32,7	75,5	731,2	0,2	105,6	0,8	7,2	125,0	81,5	298,9	4,6			
Всего за день:		51,4	55,4	149,9	1322,4	0,6	122,0	1,1	14,2	329,6	207,9	680,1	9,3			

4 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															
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА															
***БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	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 ИЗЮМА с вит. С	30	2,6	1,2	18,1	93,0	0	0	0	0,1	6,2	3,9	21,1	0,2	561	1973
ГРУША	200	0,5	0,1	27,4	112,8	0	0	0	0	14,7	7,9	23,2	0,5	588	1994
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0	7,5	0	0,5	28,5	18	24	3		
	560	32,6	22,1	102,8	748,3	0,1	7,9	0,1	1,2	348,0	72,5	413,8	4,9		2008
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ															
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с гов. 50/150	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
***САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАЛУСТЫ С МОРКОВЬЮ	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
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	50	0,8	2,5	4,9	46,4	0	18,4	0,1	1,1	26,2	6,8	17,4	0,5	62	1994
***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:	680	19,4	23,3	86,9	634,7	0,2	37,8	0,3	7,8	100,2	83,7	272,9	5,2		
		52,0	45,4	189,7	1383,0	0,3	45,7	0,4	9,0	448,2	156,2	686,7	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			
Зантрак																
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ																
***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	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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	
***ЧАЙ С САХАРОМ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008	
***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	С6.р	С6.р.	
	505	19,7	26,1	74,8	614,3	0,4	3,2	0	3,7	65,0	53,6	231,8	5,0			
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	48,9	0,8	129	1994	
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	10	2,2	1,9	0	26,7	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	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	
***ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ	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	
***ЧАЙ С САХАРОМ	50	3,1	10,1	42,0	270,2	0	1,6	0	0,1	9,3	5,7	26,6	0,5			
***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:	765	37,0	41,0	129,2	1041,4	0,6	17,3	7,9	11,2	102,7	160,4	314,1	7,2			
		56,7	67,1	204,0	1655,7	1,0	20,5	7,9	14,9	167,7	214,0	545,9	12,2			

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															
***СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ															
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	8,5	18,5	0,3	202,5	0,2	0	0	0	25,2	14,4	114,5	1,3	393	2006
***ЧАЙ С САХАРОМ	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
***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
ЯБЛОКО	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6,р.	С6,р.
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
	575	14,3	24,8	58,4	517,1	0,5	20,3	0	0,8	104,5	71,9	263,8	6,6		
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
***ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 50/150	10	2,2	1,9	0	26,7	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011
***ЧАЙ С САХАРОМ	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
***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	1,8	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
Всего за день:	655	24,3	23,1	88,9	659,2	0,1	5,1	0,4	8,4	77,7	80,8	269,8	4,9		
		38,6	47,9	147,3	1176,3	0,6	25,4	0,4	9,2	182,2	152,7	533,6	11,5		

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	292,1	348,7	1064,5	8606,9	3,6	231,5	10,8	70,9	1832,4	1106,9	3784,9	63,2
Среднее значение за период	48,7	58,1	177,4	1434,5	0,6	38,6	1,8	11,8	305,4	184,5	630,8	10,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	36,5	49,9									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Утвержденное 7-11	553	703