

Согласовано  
ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в  
Чкаловском районе г.Екатеринбурга, городе Полевской и Сысертском районе"

Утверждаю  
Директор ООО "Комбинат общественного питания"

Согласовано  
Директор *Александр Петров*  
*28.08.2010*



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

Неделя вторая  
понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,32	2,40	16,46	96,90	147/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	200
0,01	0,00	0,04	0,22	1/9	Мясо кур отварное	5
7,78	6,44	7,99	121,72	50/2003	Котлеты Детские*	50
0,04	0,14	0,20	2,24	528	Соус красный основной	30
3,71	4,62	38,90	212,05	527/1997	Рис припущенный*	150
0	0	19,96	79,80	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
1,17	0,19	8,89	42,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
16,60	13,99	102,10	601,93			

вторник

5,59	2,12	15,84	104,86	170/2004	Суп-пюре из гороха*	200
1,20	0,13	7,75	37,01	551/2004	Гренки из пшеничного хлеба	10
1,02	3,13	6,24	57,35	27/8/2018	Биточки (котлеты) из мяса говядины с мукой зародышей пшеницы и отрубями*	60
0,04	0,14	0,20	2,24	528	Соус красный основной	30
5,92	4,94	35,96	212,05	469/1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150
0,32	0,14	24,44	101,60	705/2004	Напиток из плодов шиповника с витамином С*	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
1,47	0,24	11,11	52,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25
17,92	11,13	116,03	638,11			

среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,70	4,61	16,38	118,55	ТТК№120	Суп Волна со сметаной*	200
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо отварное	5
7,78	6,44	7,99	121,72	ТТК№493	Трубочка мясная Чародейка*	50
2,52	3,28	24,57	139,52	538/1997	Пюре картофельное	150
0	0	7,98	31,92	685/2004	Чай с сахаром*	200
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
1,47	0,24	11,11	52,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25
17,41	15,14	83,91	529,89			

четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,80	3,27	10,82	79,70	110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной*	200
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо отварное	5
0,63	0,70	0,42	10,48	ТТК 294/1	Котлеты куриные Школьные*	50
0,04	0,14	0,20	2,24	528	Соус красный основной	30
3,71	4,62	38,90	212,05	527/1997	Рис припущенный*	150
2,00	0,20	5,80	36,00	707/2004	Сок фруктовый натуральный	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
13,07	9,85	87,76	480,89			

пятница

Белки, г	Жиры, г	глеводы	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
0,22	0,24	1,63	9,55	134/2004	Суп Крестьянский с крупой, сметаной*	200
0,01	0,00	0,04	0,22	1/9	Мясо кур отварное	5
7,26	7,76	4,16	115,95	391/2004	Шницель рыбный натуральный	60
0,04	0,14	0,20	2,24	528	Соус красный основной	30
2,52	3,28	24,57	139,52	538/1997	Пюре картофельное	150
0,36	1,73	26,61	108,20	639/2004	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
1,17	0,19	8,89	42,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
13,54	13,60	78,17	476,42			

суббота

Белки, г	Жиры, г	глеводы	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,94	4,61	14,20	107,35	131/2004	Рассольник домашний со сметаной*	200
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо отварное	5
5,12	11,36	0,41	124,46	393/1997	Сосиски, сардельки отварные*	50
0,02	0,10	0,13	1,49	528	Соус красный основной	20
9,04	7,04	40,83	262,45	523/1997	Каша гречневая рассыпчатая	150
0	0	14,97	60,35	631/2004	Компот из клубники или малины (Вариант I)	200
1,19	0,15	7,25	35,25	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	15
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15
19,15	23,72	88,26	629,78			

\* Стоимость комплекса 66 руб. в день на одного ребенка.