

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

Фадеев *И.В.*
" 10 " _____ 2020г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор департамента образования

Р.А. Брядовая
" " _____ 2020г.



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

" 02 " _____ Сентября _____ 2020г.

Примерное цикличное меню (завтрак, обед)
обучающихся в образовательных учреждениях
для школьных буфетов раздаточных
на 2020-2021 учебный год
Возрастная категория 7-11 лет
1-3 неделя

Согласовано
Директор буфетов 15 Демидова
Демидова Е.И.

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	18,5	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	5,0	34,9	205,6	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	469	1994
""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
""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	1,9	0,4	11,5	57,6	0,1	0	0	0	7,8	12,7	40,5	1,1	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	525	20,9	31,1	63,6	619,5	0,4	0,3	0,2	1,6	243,2	49,6	308,8	4,2		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,8	5,4	15,1	130,4	0,1	3,7	0,2	3,3	34,8	26,4	63,1	1,7	138	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
""РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	5,2	19,2	136,1	0,1	14,8	0,3	0,3	41,3	32,5	71,8	1,5	344	2011
""КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	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 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
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:	820	27,7	38,5	109,4	897,6	0,4	27,9	0,5	8,5	147,5	112,1	329,4	9,4		
Всего за день:		48,6	69,6	172,9	1517,1	0,8	28,2	0,7	10,1	390,7	161,7	638,2	13,6		

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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	90/20	17,4	12,1	24,9	283,0	0	0,3	0,1	0,4	179,3	25,8	207,3	0,6	297	1994
БУЛОЧКА С КУНЖУТОМ	30	2,7	3,3	18,2	114,0	0	0	0	0,4	13,8	4,8	28,9	0,2	5	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7	376	2011
Итого за прием пищи:	355	20,3	15,4	58,1	457,5	0	0,3	0,1	0,8	206,0	36,4	243,6	1,5		
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	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/30	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
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:	630	19,0	20,9	62,9	514,5	0,1	20,5	0,2	6,3	85,0	69,5	231,2	4,6		
Всего за день:		39,3	36,3	121,0	972,0	0,1	20,8	0,3	7,1	291,0	105,9	474,8	6,1		

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 30/150	30/150	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	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,4	11,5	57,6	0,1	0	0	0	7,8	12,7	40,5	1,1	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	425	15,1	12,7	65,1	435,1	0,1	1,3	0,2	3,5	43,1	58,0	205,7	3,8			
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 Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,6	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 ТТК	2006	
***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	
***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	
***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:	645	18,6	20,2	89,7	614,2	0,3	16,9	0,2	6,2	104,7	81,0	282,0	3,9			
Всего за день:		33,7	32,9	154,8	1049,3	0,4	18,2	0,4	9,7	147,8	139,0	487,7	7,7			

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.(пшеничная, пшенная, дружба, рисовая, манная)	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:	455	13,8	18,1	87,5	569,4	0,2	1,0	0	2,2	238,2	67,2	265,4	2,0			
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	
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,3	171,0	0	0,4	0	2,0	14,2	12,4	68,2	1,2	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	
""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:	675	25,5	22,4	91,9	668,4	0,2	6,5	0,2	6,0	73,0	54,9	205,1	4,2			
Всего за день:		39,3	40,5	179,4	1237,8	0,4	7,5	0,2	8,2	311,2	122,1	470,5	6,2			

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																
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	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	
""НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	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	
""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:	440	18,5	16,0	84,8	568,2	0,2	80,4	0,2	4,0	56,5	39,1	158,0	3,8			
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	5	1,2	1	0	13,3	0	0	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 ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/50	17,4	13,5	2,8	205,1	0,3	9,6	7,7	3	21,8	4,1	19,5	0,7	408,553	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:	710	32,1	29,1	82,5	722,4	0,5	16,0	7,9	10,6	103,6	151,3	273,7	7,0			
Всего за день:		50,6	45,1	167,3	1290,6	0,7	96,4	8,1	14,6	160,1	190,4	431,7	10,8			

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	214,5	224,5	815,1	6150,5	2,4	172,1	9,5	48,2	1160,7	734,5	2519,6	43,7
Среднее значение за период	30,6	32,1	116,4	878,6	0,3	24,6	1,4	6,9	165,8	104,9	359,9	6,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	32,9	53,1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	434	663