

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

Фадеев И. В.
" 10 " 09 2020г.




СОГЛАСОВАНО:
Директор департамента образования

Р.А. Брядовая
" _____ " _____ 2020г.



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

" 02 " Сентября 2020г.



Примерное циклическое меню (завтрак, обед)
обучающихся в образовательных учреждениях
для школьных буфетов раздаточных
на 2020-2021 учебный год
Возрастная категория 7-11 лет
2-4 неделя

Согласовано
Директор МУП ТД НА СЕННОЙ
Иванченко С.А.
Иванченко С.А.



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	8,7	19	0,3	207,6	0,2	0	0	0	25,8	14,8	117,4	1,4	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
""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
""КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ 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:	510	21,5	31,6	76,3	678,2	0,4	0,3	0,2	1,6	246,3	53,1	332,0	4,2		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	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
""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	6,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011
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 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	26,1	37,7	82,5	776,1	0,4	21,8	0,5	10,1	125,2	99,8	320,6	6,6		
Всего за день:		47,6	69,3	158,8	1454,3	0,8	22,1	0,7	11,7	371,5	152,9	652,6	10,8		

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															
***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	Mg, мг	P, 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 ДУСУПА	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	Мg, 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																
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	
""НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	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	
""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.	
	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																
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	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	
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""ПЕЧЕНЬ 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	
""ЧАЙ С САХАРОМ	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	
""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:	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			
		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