

Согласовано

31.08.2020г. *ТМ*

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в

Чкаловском районе г.Екатеринбурга, городе Полевской и Сысертском районе"

Утверждаю

Директор "Комбинат общественного питания"



А.Н.Гончаров

Согласовано

*ТМ* *Баткина Т.Т.*

Директор

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

неделя первая  
понедельник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г
0,05	5,03	0,06	45,74	257/1996	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200
0	0	4,90	190,00	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
2,22	2,82	21,93	122,10	ПР	Печенье	30
<b>3,85</b>	<b>8,05</b>	<b>36,55</b>	<b>404,84</b>			

вторник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г
9,58	14,48	0,60	170,93	340/2004	Омлет натуральный	100
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	200
1,27	11,08	20,48	184,50	ТТК№369	Бутерброды с повидлом	30
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20
<b>12,42</b>	<b>25,76</b>	<b>38,73</b>	<b>434,35</b>			

среда

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г
4,57	0,44	31,35	147,85	257/1996	Каша манная молочная с маслом сливочным	200
0	0	7,98	31,92	686/2004	Чай с сахаром	200
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20
0,05	5,85	0,08	53,18	3/2004	Бутерброды с маслом и сыром	30
<b>6,21</b>	<b>6,49</b>	<b>49,07</b>	<b>279,95</b>			

четверг

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г
11,89	7,77	9,66	158,31	ТТК№139	Пудинг творожно-манный	100
1,42	1,00	11,04	59,00	ПР	Сгущенное молоко	20
0	0	11,18	44,69	ТТК №168	Чай Детский	200
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
<b>15,29</b>	<b>9,02</b>	<b>43,95</b>	<b>320,75</b>			

пятница

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г
3,11	5,45	18,49	135,42	257/1996	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	200
0,43	0,35	16,10	68,15	692/2004	Кофейный напиток	200
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20
5,09	7,67	27,28	198,41	Сб. 1999г	Крендель сахарный	45
<b>10,22</b>	<b>13,66</b>	<b>71,54</b>	<b>448,99</b>			

суббота

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г
2,48	5,19	22,43	146,32	ТТК№86	Каша (рис, гречневая) жидкая молочная с маслом сливочным	200
0	0	4,90	190,00	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
0,21	0,16	1,49	8,26	ТТК№44	Булочка "Ягодка"	50
<b>4,27</b>	<b>5,56</b>	<b>38,48</b>	<b>391,58</b>			

\* Стоимость комплекса 40 руб в день на одного ребенка