

Согласовано

31.08.2020 г. *Том*ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в
Чкаловском районе г.Екатеринбурга, городе Полевской и Сысертском районе"

Утверждаю

Директор ФБУЗ "Комбинат общественного питания"



А.Н.Гончаров

Согласовано

Директор

Том *Варшва Т.С.*

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

неделя вторая
понедельник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г
5,39	0,86	47,90	220,94	ТТК 532/1	Каша молочная кукурузная с отрубями, с маслом сливочным	200
0,43	0,35	16,10	68,15	692/2004	Кофейный напиток	200
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
1,33	1,69	13,16	73,26	ПР	Вафли	18
9,13	3,15	89,24	421,11			

вторник

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	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	200
0,06	6,83	0,09	62,04	3/2004	Бутерброды с маслом и сыром	35
2,77	0,35	16,91	82,25	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	35
2,88	12,21	25,04	221,95			

среда

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г
3,11	8,05	18,15	159,05	ТТК №89	Запеканка творожно-морковная	100
1,42	1,00	11,04	59,00	ПР	Сгущенное молоко	20
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	200
2,22	2,82	21,93	122,10	ПР	Печенье	30
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
9,12	12,17	73,60	442,57			

четверг

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г
7,48	15,08	8,63	200,70	345/2004	Омлет с картофелем	110
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	200
1,69	14,78	27,31	246,00	ТТК№369	Бутерброды с повидлом	40
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
11,14	30,10	56,00	537,37			

пятница

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г
4,08	6,04	8,20	104,56	ТТК№211	Вермишель в молоке	200
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	200
0,06	6,83	0,09	62,04	3/2004	Бутерброды с маслом и сыром	35
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
6,12	13,12	28,35	257,27			

суббота

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
0,43	0,35	16,10	68,15	692/2004	Кофейный напиток	200
4,43	3,33	29,19	164,43	10/12/2018	Сдоба обыкновенная с куркумой	50
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
11,41	4,37	88,72	439,18			

* Стоимость комплекса 40 руб в день на одного ребенка