

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

Директор

ТМ Баткина Т.С.

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

неделя третья  
на 5 октября 2020 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
7,23	3,57	35,53	195,30	ТТК№535	Каша пшеничная с отрубями и мукой зародышей пшеницы	200
0	0	4,90	190,00	693/2004	Какао с молоком	200
0,04	4,68	0,06	42,54	ТТК№286	Бутерброды с сыром	30
1,19	0,15	7,25	35,25	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	15
<b>8,46</b>	<b>8,40</b>	<b>47,74</b>	<b>463,09</b>			

на 6 октября 2020 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
9,58	14,48	0,60	170,93	340/2004	Омлет натуральный	100
0	0	14,05	56,16	628/1996	Чай с лимоном	207
1,11	1,41	10,97	61,05	ПР	Печенье	15
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
<b>13,06</b>	<b>16,19</b>	<b>40,10</b>	<b>358,64</b>			

на 7 октября 2020 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
0,73	6,04	5,75	80,86	48/1/2018	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60
2,84	4,26	20,96	133,46	ТТ №5072	Каша ячневая молочная с отрубями и зародышами пшеницы с маслом сливочным	200
0	0	11,18	44,69	ТТК№165	Чай Детский	200
1,69	14,78	27,31	246,00	ТТК№369	Бутерброды с повидлом	40
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
<b>7,62</b>	<b>25,38</b>	<b>79,69</b>	<b>575,52</b>			

на 8 октября 2020 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
11,30	7,38	9,17	150,40	ТТК№139	Пудинг творожно-манный	95
1,42	1,00	11,04	59,00	ПР	Сгущенное молоко	20
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
<b>15,09</b>	<b>8,68</b>	<b>42,69</b>	<b>311,82</b>			

на 9 октября 2020 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
5,12	11,36	0,41	124,46	393/1997	Сосиски отварные	50
5,92	4,94	35,96	212,05	332/2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150
0	0	11,18	44,69	ТТК№165	Чай Детский	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
<b>13,40</b>	<b>16,59</b>	<b>62,04</b>	<b>451,70</b>			

на 10 октября 2020 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
5,53	10,55	33,53	251,13	257/1996	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	200
0	0	13,57	54,26	686/2004	Чай с лимоном	200
0,08	0,74	1,37	12,30	ТТК№143	Тост пикантный	50
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
<b>7,99</b>	<b>11,59</b>	<b>62,96</b>	<b>388,19</b>			

\* Стоимость комплекса 40 руб в день на одного ребенка