

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

Согласовано *ТМ*  
 Директор *Ваткина Е.Г.*

Утверждаю  
 Д.И.Иванов "Комбинат общественного питания"



А.Н.Гончаров

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

Неделя третья  
 понедельник

| 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      |
| 0.06        | 6.24         | 0.08         | 56.72         | ТТК №286 | Бутерброды с сыром  | 40       |
| 2.37        | 0.30         | 14.49        | 70.50         | ПР       | Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами | 30       |
| <b>9.65</b> | <b>10.11</b> | <b>55.00</b> | <b>512.52</b> |          |   |          |

вторник

| Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | ЭЦ, ккал      | № Рец.   | Наименование блюд   | Выход, г |
|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|---|----------|
| 8.62         | 13.03        | 0.54         | 153.83        | 340/2004 | Омлет натуральный   | 90       |
| 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       |
| 1.58         | 0.20         | 9.66         | 47.00         | ПР       | Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами | 20       |
| <b>10.26</b> | <b>20.05</b> | <b>18.27</b> | <b>294.79</b> |          |   |          |

среда

| Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | ЭЦ, ккал      | № Рец.             | Наименование блюд  | Выход, г |
|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--|----------|
| 1.03         | 3.19         | 6.21         | 57.93         | Табл. 24, сб. 1996 | Кукуруза консервированная  | 50       |
| 2.84         | 4.26         | 20.96        | 133.46        | ТТК №507           | Каша ячневая молочная с отрубями и зародышами пшеницы с маслом сливочным | 200      |
| 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       |
| <b>7.52</b>  | <b>22.47</b> | <b>74.53</b> | <b>528.06</b> |                    |  |          |
| Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | ЭЦ, ккал      | № Рец.             | Наименование блюд  | Выход, г |
| 13.67        | 8.93         | 11.10        | 182.06        | ТТК №139           | Пудинг творожно-манный   | 115      |
| 1.42         | 1.00         | 11.04        | 59.00         | ПР                 | Сгущенное молоко   | 20       |
| 0            | 0            | 13.91        | 55.62         | 686/2004           | Чай с лимоном  | 205      |
| 1.98         | 0.25         | 12.08        | 58.75         | ПР                 | Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами            | 25       |
| <b>17.07</b> | <b>10.18</b> | <b>48.13</b> | <b>355.43</b> |                    |  |          |

пятница

| 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       |
| 0.02         | 0.10         | 0.13         | 1.49          | 528/1996 | Соус красный основной   | 20       |
| 5.92         | 4.94         | 35.96        | 212.05        | 332/2004 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                | 150      |
| 0.43         | 0.35         | 16.10        | 68.15         | 692/2004 | Кофейный напиток  | 200      |
| 1.19         | 0.15         | 7.25         | 35.25         | ПР       | Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами | 15       |
| <b>12.67</b> | <b>16.88</b> | <b>59.86</b> | <b>441.41</b> |          |   |          |

\* Стоимость комплекса 45 руб. в день на одного ребенка.