

Согласовано
Директор МБОУ ПРО. СОШ №1 28.08.2020 Н.В. Григорьева

А.Н.Гончаров



Неделя первая
понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,53	3,34	8,94	72,28	ТТК№90	Суп из овощей	
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо отварное	200
6,74	9,28	8,36	150,58	416/1996	Биточек из говядины	5
0,04	0,14	0,20	2,24	528	Соус красный основной	50
9,04	7,04	40,83	262,45	523/1997	Каша гречневая рассыпчатая	30
0	0	14,97	60,35	631/2004	Компот из клубники или малины (Вариант I)	150
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	200
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
20,77	20,47	93,42	633,33			15

ВТОРНИК

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,88	2,34	14,49	87,07	142/2004	Суп картофельный с рыбой*	200
1,31	5,55	7,95	87,25	461/2004	Тефтели мясные с луком	50
3,80	5,81	39,69	226,19	511/2004	Рис отварной	150
0,20	0,04	25,73	105,22	646/1994	Напиток апельсиновый с витамином С*	200
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15
9,64	14,09	104,20	584,23			

среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,94	4,61	14,20	107,35	131/2004	Рассольник домашний со сметаной*	
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо отварное	200
6,37	5,36	3,22	87,38	390/2004	Котлеты рыбные любительские с маслом	5
0,04	0,14	0,20	2,24	528	Соус красный основной	50
5,92	4,94	35,96	212,05	469/1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	30
0	0	7,98	31,92	685/2004	Чай с сахаром*	150
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	200
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
19,36	15,96	93,19	581,37			30

четверг

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,05	4,15	17,84	117,84	171/2004	Суп-пюре из картофеля*	
0,60	0,06	3,87	18,51	551/2004	Гренки из пшеничного хлеба	200
16,15	21,73	27,70	371,03	492/2004	Плов из мяса кур	5
0	0	7,98	31,92	685/2004	Чай с сахаром*	150
3,30	1,10	46,20	211,20		Бананы	200
1,19	0,15	7,25	35,25	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	220
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15
24,16	27,33	117,51	817,25			15

пятница

[illegible]

суббота

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,26	3,18	8,83	69,80	111/2004	Борщ сибирский со сметаной	
5,24	13,95	0,45	148,45	393/1997	Колбасные изделия отварные	200
0,02	0,10	0,13	1,49	528	Соус красный основной	50
5,92	4,94	35,96	212,05	469/1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	20
0,36	1,73	26,61	108,20	639/2004	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	200
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
16,93	24,47	99,81	673,49			30

* Стоимость комплекса 66 руб. в день на одного ребенка.

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

Утверждаю
Директор ООО "Комбинат общественного питания"

Согласовано
Директор МБОУ ГКО "СОШ №1" *Н.В. Григорьева*
28.08.2020

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

Неделя вторая
понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,32	2,40	16,46	96,90	147/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	200
0,01	0,00	0,04	0,22	1/9	Мясо кур отварное	5
7,78	6,44	7,99	121,72	50/2003	Котлеты Детские*	50
0,04	0,14	0,20	2,24	528	Соус красный основной	30
3,71	4,62	38,90	212,05	527/1997	Рис припущенный*	150
0	0	19,96	79,80	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
1,17	0,19	8,89	42,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
16,60	13,99	102,10	601,93			

вторник

5,59	2,12	15,84	104,86	170/2004	Суп-пюре из гороха*	200
1,20	0,13	7,75	37,01	551/2004	Гренки из пшеничного хлеба	10
1,02	3,13	6,24	57,35	27/8/2018	Биточки (котлеты) из мяса говядины с мукой зародышей пшеницы и отрубями*	60
0,04	0,14	0,20	2,24	528	Соус красный основной	30
5,92	4,94	35,96	212,05	469/1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150
0,32	0,14	24,44	101,60	705/2004	Напиток из плодов шиповника с витамином С*	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
1,47	0,24	11,11	52,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25
17,92	11,13	116,03	638,11			

среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,70	4,61	16,38	118,55	ТТК№120	Суп Волна со сметаной*	200
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо отварное	5
7,78	6,44	7,99	121,72	ТТК№493	Трубочка мясная Чародейка*	50
2,52	3,28	24,57	139,52	538/1997	Пюре картофельное	150
0	0	7,98	31,92	685/2004	Чай с сахаром*	200
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
1,47	0,24	11,11	52,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25
17,41	15,14	83,91	529,89			

четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,60	3,27	10,82	79,70	110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной*	200
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо отварное	5
0,63	0,70	0,42	10,48	ТТК 294/1	Котлеты куриные Школьные*	50
0,04	0,14	0,20	2,24	528	Соус красный основной	30
3,71	4,62	38,90	212,05	527/1997	Рис припущенный*	150
2,00	0,20	5,80	36,00	707/2004	Сок фруктовый натуральный	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
13,07	9,85	87,76	480,89			

пятница

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
0,22	0,24	1,63	9,55	134/2004	Суп Крестьянский с крупой, сметаной*	200
0,01	0,00	0,04	0,22	1/9	Мясо кур отварное	5
7,26	7,76	4,16	115,95	391/2004	Шницель рыбный натуральный	60
0,04	0,14	0,20	2,24	528	Соус красный основной	30
2,52	3,28	24,57	139,52	538/1997	Пюре картофельное	150
0,36	1,73	26,61	108,20	639/2004	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
1,17	0,19	8,89	42,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
13,54	13,60	78,17	476,42			

суббота

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,94	4,61	14,20	107,35	131/2004	Рассольник домашний со сметаной*	200
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо отварное	5
5,12	11,36	0,41	124,46	393/1997	Сосиски, сардельки отварные*	50
0,02	0,10	0,13	1,49	528	Соус красный основной	20
9,04	7,04	40,83	262,45	523/1997	Каша гречневая рассыпчатая	150
0	0	14,97	60,35	631/2004	Компот из клубники или малины (Вариант I)	200
1,19	0,15	7,25	35,25	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	15
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15
19,15	23,72	88,26	629,78			

* Стоимость комплекса 66 руб. в день на одного ребенка.

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

Согласовано
Директор МБОУ ЛТО "СОШ №1"

Н.В. Григорьева

Утверждаю
Директор ЦОБ "Комбинат общественного питания"

А.Н. Гончаров



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

Неделя первая

понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	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
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
3,33	4,23	32,90	183,15	ПР	Печенье	45
5,75	9,56	52,35	489,39			

вторник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
10,54	15,92	0,66	188,02	340/2004	Омлет натуральный	110
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	200
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
1,69	14,78	27,31	246,00	ТТК №369	Бутерброды с повидлом	40
14,20	30,95	48,03	524,69			

среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
4,57	0,44	31,35	147,85	257/1996	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200
0	0	13,57	54,26	686/2004	Чай с лимоном	200
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
0,06	6,83	0,09	62,04	3/2004	Бутерброды с маслом и сыром	35
6,61	7,52	57,08	322,90			

четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
14,27	9,32	11,59	189,98	ТТК №139	Пудинг творожно-манный	120
1,42	1,00	11,04	59,00	ПР	Сгущенное молоко	20
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
18,06	10,62	48,30	364,16			

пятница

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
3,11	5,45	18,49	135,42	257/1996	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	200
0,43	0,35	16,10	68,15	692/2004	Кофейный напиток	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
5,09	7,67	27,28	198,41	Сб. 1999г.	Крендель с сахаром	45
11,01	13,76	76,37	472,49			

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

Согласовано
Директор МБОУ ЛТО СОШ №1

А.Н.Гончаров



Неделя вторая
понедельник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
5,39	0,86	47,90	220,94	ТТК №532	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
2,66	3,38	26,32	146,52	ПР	Вафли	36
10,46	4,84	102,40	494,37			

ВТОРНИК

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
0,05	5,03	0,06	45,74	257/1996	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200
0	0	11,18	44,69	ТТК №165	Чай Детский	200
0,07	7,80	0,10	70,90	3/2004	Бутерброды с маслом и сыром	40
2,77	0,35	16,91	82,25	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	35
2,89	13,18	28,25	243,58			

среда

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
3,42	8,85	19,97	174,95	ТТК №89	Запеканка творожно-морковная	110
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
2,22	2,82	21,93	122,10	ПР	Печенье	30
9,43	12,97	75,41	458,47			

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
8,16	16,45	9,42	218,95	345/2004	Омлет с картофелем запеченный	120
0	0	13,57	54,26	686/2004	Чай с лимоном	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
11,82	31,47	62,38	577,96			

пятница

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
4,70	4,70	17,26	131,01	ТТК №211	Вермишель в молоке	200
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	200
0,07	7,80	0,10	70,90	3/2004	Бутерброды с маслом и сыром	40
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
7,14	12,80	39,83	304,33			

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

Согласовано

Утверждаю

Директор ООО "Комбинат общественного питания"

А.Н.Гончаров



Неделя третья
понедельник

ВТОДНИКсреда

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.
----------	---------	-------------	----------	--------

ПЯТНИЦА

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

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

Согласовано
Директор МБОУ ПГО "СОШ №1" *Н.В. Григорьева*

Утверждаю
Директор ГУЗ "Комбинат общественного питания"



А.Н.Гончаров

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

Неделя первая

понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,53	3,34	8,94	72,28	ТТК№90	Суп сборных из овощей с зеленым горошком	200
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
6,74	9,28	8,36	150,58	416/1996	Биточек из говядины	50
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1996	Соус красный основной	30
9,04	7,04	40,83	262,45	523/1997	Каша гречневая рассыпчатая	150
0	0	14,97	60,35	631/2004	Компот из клубники с витамином С	200
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15
20,77	20,47	93,42	633,33			

вторник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,88	2,34	14,49	87,07	142/2004	Суп картофельный с рыбой	200
1,31	5,55	7,95	87,25	461/2004	Тефтели мясные с луком	50
3,80	5,81	39,69	226,19	511/2004	Рис отварной	150
0,20	0,04	25,73	105,22	646/1994	Напиток апельсиновый с витамином С	200
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15
9,64	14,09	104,20	584,23			

среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,94	4,61	14,20	107,35	131/2004	Рассольник домашний со сметаной	200
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
6,37	5,36	3,22	87,38	390/2004	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	50
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1996	Соус красный основной	30
5,92	4,94	35,96	212,05	332/2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150
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
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
19,36	15,96	93,19	581,37			

четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,05	4,15	17,84	117,84	171/2004	Суп-пюре из картофеля	200
0,60	0,06	3,87	18,51	551/2004	Гренки из пшеничного хлеба	5
16,15	21,73	27,70	371,03	492/2004	Плов из мяса кур	150
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	200
3,30	1,10	46,20	211,20	ПР	Фрукты свежие	200
1,19	0,15	7,25	35,25	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	15
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15
24,16	27,33	117,51	817,25			

пятница

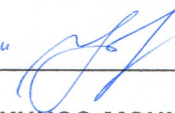
Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,55	4,58	8,04	80,47	124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
10,12	5,83	6,12	117,71	291/1	Колобки куриные с отрубями и мукой зародышей пшеницы	50
2,52	3,28	24,57	139,52	538/1997	Пюре картофельное	150
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	200
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15
17,62	14,36	66,84	455,05			

суббота

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,26	3,18	8,83	69,80	111/2004	Борщ сибирский со сметаной	200
5,24	13,95	0,45	148,45	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
0,36	1,73	26,61	108,20	639/2004	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
16,93	24,47	99,81	673,49			

* Стоимость комплекса 66 руб. в день на одного ребенка.

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

Согласовано
Директор МБОУ ЯГО "СОШ №1"  Н.В. Григорьева

Утверждаю
Директор МБОУ ЯГО "Комбинат общественного питания"
 А.Н.Гончаров

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

Неделя вторая
понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,32	2,40	16,46	96,90	147/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	200
0,01	0,00	0,04	0,22	1/9	Мясо кур отварное	5
7,78	6,44	7,99	121,72	50/2003	Котлеты Детские	50
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1996	Соус красный основной	30
3,71	4,62	38,90	212,05	527/1997	Рис припущенный	150
0	0	19,96	79,80	ТТК №338	Компот из вишни с витамином С	200
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20
1,17	0,19	8,89	42,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
16,60	13,99	102,10	601,93			

вторник

5,59	2,12	15,84	104,86	170/2004	Суп-пюре из гороха	200
1,20	0,13	7,75	37,01	551/2004	Гренки из пшеничного хлеба	10
1,02	3,13	6,24	57,35	27/8/2018	Биточки (котлеты) из мяса говядины с мукой зародышей пшеницы и отрубями	60
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1996	Соус красный основной	30
5,92	4,94	35,96	212,05	332/2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150
0,32	0,14	24,44	101,60	705/2004	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
1,47	0,24	11,11	52,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25
17,92	11,13	116,03	638,11			

среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,70	4,61	16,38	118,55	ТТК№120	Суп Волна со сметаной	200
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
7,78	6,44	7,99	121,72	ТТК№493	Трубочка мясная Чародейка	50
2,52	3,28	24,57	139,52	538/1997	Пюре картофельное	150
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	200
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
1,47	0,24	11,11	52,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25
17,41	15,14	83,91	529,89			

четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,60	3,27	10,82	79,70	110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
0,63	0,70	0,42	10,48	ТТК 294/1	Котлеты куриные Школьные	50
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1996	Соус красный основной	30
3,71	4,62	38,90	212,05	527/1997	Рис припущенный	150
2,00	0,20	5,80	36,00	ПР	Сок фруктовый натуральный	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
13,07	9,85	87,76	480,89			

пятница

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
0,22	0,24	1,63	9,55	134/2004	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200
0,01	0,00	0,04	0,22	1/9	Мясо кур отварное	5
7,26	7,76	4,16	115,95	391/2004	Шницель рыбный натуральный	60
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1996	Соус красный основной	30
2,52	3,28	24,57	139,52	538/1997	Пюре картофельное	150
0,36	1,73	26,61	108,20	639/2004	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
1,17	0,19	8,89	42,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
13,54	13,60	78,17	476,42			

суббота

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,94	4,61	14,20	107,35	131/2004	Рассольник домашний со сметаной	200
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо отварное	5
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
9,04	7,04	40,83	262,45	523/1997	Каша гречневая рассыпчатая	150
0	0	14,97	60,35	631/2004	Компот из клубники с витамином С	200
1,19	0,15	7,25	35,25	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	15
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15
19,15	23,72	88,26	629,78			

* Стоимость комплекса 66 руб. в день на одного ребенка.

* Стоимость комплекса 66 руб. в день на одного ребенка.

Утверждаю
Директор ООО "Комбинат общественного питания"

Директор ООО "Комби-питание"

А.Н.Гончаров

Неделя первая
понедельник

понедельник						
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,91	4,17	11,17	90,35	ТТК №90	Суп из сборных овощей с зеленым горошком	
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	250
9,44	12,99	11,70	210,81	416/1996	Биточек из говядины	5
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1996	Соус красный основной	60
10,85	8,44	49,00	314,94	523/1997	Каша гречневая рассыпчатая	30
0	0	14,97	60,35	631/2004	Компот из клубники с витамином С	180
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	200
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
26,07	26,49	109,62	776,27			15

ВТОРНИК

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,35	2,93	18,12	108,83	142/2004	Суп картофельный с рыбой	
7,39	6,06	4,44	102,30	461/2004	Тефтели мясные с луком	250
4,05	6,19	42,34	241,26	511/2004	Рис отварной	80
0,20	0,04	25,73	105,22	646/1994	Напиток апельсиновый с витамином С	160
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	200
1,47	0,24	11,11	52,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25
19,55	17,71	127,65	750,52			25
среды						

среда

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,42	5,76	17,78	134,19	131/2004	Рассольник домашний со сметаной	
1,94	0,66	7,60	13,85	411/2004	Мясо говядины отварное	250
10,19	8,58	5,16	139,82	390/2004	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	10
0,05	0,19	0,26	2,99	528/1996	Соус красный основной	50
7,10	5,92	43,16	254,46	332/2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	20
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	160
0,79	0,10	4,83	23,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	200
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10
24,16	21,45	98,24	655,72			15

четверг

Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
	2,56	5,19	22,30	147,30	171/2004	Суп-пюре из картофеля	
	1,20	0,13	7,75	37,01	551/2004	Гренки из пшеничного хлеба	250
	18,30	24,63	31,39	420,50	492/2004	Плов из мяса кур	10
	0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	160
	3,30	1,10	46,20	211,20	ПР	Фрукты свежие	200
	1,19	0,15	7,25	35,25	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	200
	1,17	0,19	8,89	42,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15
	43,24	42,29	170,77	1 241,97			20
пятница							
Б							

пятница

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,94	5,73	10,05	100,59	124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
16,19	9,32	9,80	188,34	ТТК №291/1	Колобки куриные с отрубями и мукой зародышей пшеницы	75
3,02	3,94	29,48	167,42	538/1997	Пюре картофельное	170
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	200
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
1,47	0,24	11,11	52,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25
28,59	27,18	97,66	738,11			
суббота						

суббота

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,57	3,97	11,04	87,26	111/2004	Борщ сибирский с фрикадельками со сметаной	
5,24	13,95	0,45	148,45	393/1997	Сосиски отварные	250
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1996	Соус красный основной	50
7,89	6,58	47,95	282,73	332/2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	40
0,36	1,73	26,61	108,20	639/2004	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	190
3,16	0,40	19,32	94,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	200
2,34	0,38	17,78	84,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40
24,89	30,48	152,42	970,34			40

* Стоимость комплекта 70 руб.

* Стоимость комплекса 76 руб. в день на одного ребенка.

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

Согласовано
Директор МБОУ ПГО "СОШ №1" Н.В. Григорьева



Примерное циклическое меню для питания учащихся общеобразовательных школ (возраст 11-18 лет)*

Неделя вторая

понедельник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,90	3,00	20,58	121,13	147/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	250
0,01	0,00	0,04	0,22	1-9	Мясо кур отварное	5
12,44	10,30	12,79	194,76	50/2003	Котлеты Детские	80
0,02	0,10	0,13	1,49	528/1996	Соус красный основной	20
4,46	5,54	46,68	254,46	527/1997	Рис припущенный	180
0,22	0,06	22,70	93,30	ТТК № 338	Компот из вишни с витамином С	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
27,94	23,86	161,43	975,16			

вторник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
6,99	2,66	19,81	131,08	170/2004	Суп-пюре из гороха	250
2,39	0,25	15,50	74,03	551/2004	Гренки из пшеничного хлеба	20
1,37	4,18	8,32	76,46	27/8/2018	Биточки (котлеты) из мяса говядины с мукой зародышей пшеницы и отрубями	80
0,02	0,10	0,13	1,49	528/1996	Соус красный основной	20
7,10	5,92	43,16	254,46	332/2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180
0,16	0,07	14,22	58,78	705/2004	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
17,92	11,13	116,03	638,11			

среда

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
3,38	5,77	20,47	148,19	ТТК №120	Суп Волна со сметаной	250
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
12,44	10,30	12,79	194,76	ТТК №493	Трубочка мясная Чародейка	80
3,02	3,94	29,48	167,42	538/1997	Пюре картофельное	180
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
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
28,60	24,11	132,57	850,95			

четверг

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,00	4,09	13,52	99,63	110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
1,00	1,12	0,67	16,76	ТТК №294/1	Котлеты куриные Школьные	80
0,02	0,10	0,13	1,49	528/1996	Соус красный основной	20
4,46	5,54	46,68	254,46	527/1997	Рис припущенный	180
0	0	19,96	79,80	ПР	Сок фруктовый натуральный	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
11,12	11,68	102,58	545,83			

пятница

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
0,27	0,30	2,04	11,93	134/2004	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250
0,01	0,00	0,09	0,43	1/9	Мясо кур отварное	5
8,47	9,06	4,85	135,27	391/2004	Шницель рыбный натуральный	70
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1996	Соус красный основной	30
3,02	3,94	29,48	167,42	538/1997	Пюре картофельное	180
0,36	1,73	26,61	108,20	639/2004	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
17,01	16,76	82,11	535,20			

суббота

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,42	5,76	17,76	134,19	131/2004	Рассольник домашний со сметаной	250
1,94	0,66	7,60	13,85	411/2004	Мясо говядины отварное	5
5,24	13,95	0,45	148,45	393/1997	Сосиски отварные	50
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1996	Соус красный основной	30
10,85	8,44	49,00	314,94	523/1997	Каша гречневая рассыпчатая	180
0	0	14,97	60,35	631/2004	Компот из клубники с витамином С	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
29,04	32,87	146,98	971,95			

* Стоимость комплекса 76 руб. в день на одного ребенка.

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

Согласовано
Директор МБОУ ГБОУ "СОШ №1" *Н.В. Григорьева*

Утверждаю
Директор Чкаловского комбината общественного питания"



А.Н. Гончаров

Примерное цикличное меню для питания учащихся общеобразовательных школ (возраст 11-18 лет)*

неделя третья

понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,94	5,73	10,05	100,59	124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250
1,15	1,29	0	17,58	411/2004	Мясо говядины отварное	10
2,09	8,89	12,73	139,61	461/2004	Тефтели мясные с луком	80
0,02	0,10	0,13	1,49	528/1996	Соус красный основной	20
7,10	5,92	43,16	254,46	332/2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180
0	0	19,96	79,80	ТТК №338	Компот из ягод с витамином С	200
0,27	0,28	10,47	47,46	ПР	Печенье	30
1,19	0,15	7,25	35,25	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	15
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15
13,49	21,21	110,39	690,15			

вторник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
3,38	5,77	20,47	148,19	ТТК №120	Суп Волна со сметаной	250
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
7,21	5,91	4,33	99,80	ТТК №5	Ежики мясные	80
0,02	0,10	0,13	1,49	528/1996	Соус красный основной	30
10,85	8,44	49,00	314,94	523/1997	Каша гречневая рассыпчатая	180
0	0	13,57	54,26	686/2004	Чай с лимоном	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
39,52	31,69	141,62	996,16			

среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,90	3,00	20,58	121,13	147/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	250
0,01	0,00	0,09	0,43	1/9	Мясо кур отварное	5
0,47	5,06	2,80	58,57	437/2004	Гуляш из курицы	100
4,54	5,56	47,62	258,65	527/1997	Рис припущенный	180
0,20	0,04	25,73	105,22	646/1994	Напиток апельсиновый с витамином С	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
16,62	16,98	153,53	835,19			

четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,50	4,75	8,82	86,05	158/2004	Солянка из птицы	250
9,46	18,29	9,53	240,72	460/1996	Котлеты рубленые из курицы с маслом	80
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1997	Соус красный основной	20
0,06	5,40	0,07	49,08	523/1997	Каша перловая рассыпчатая	180
0,36	1,73	26,61	108,20	639/2004	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20
1,17	0,19	8,89	42,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
13,52	16,78	120,56	674,93			

пятница

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,28	5,38	16,93	125,95	132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	250
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
10,09	12,58	12,31	203,10	388/2004	Биточки рыбные с маслом сливочным	80
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1997	Соус красный основной	30
2,85	3,72	27,84	158,12	538/1997	Пюре картофельное	170
2,09	1,21	0,30	20,70	ТТК №18	Пицца с колбасой	50
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
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
22,44	23,94	97,17	682,45			

суббота

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,00	4,09	13,52	99,63	110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	10
15,86	11,20	25,58	270,30	ТТК №139	Пудинг творожно-манный	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
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
28,87	20,69	119,29	768,64			

* Стоимость комплекса 76 руб. в день на одного ребенка.

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

Согласовано
Директор МББУ ЛГО "СОШ №1" *Н.В. Григорьева*

Утверждаю
Директор МББУ ЛГО "Комбинат общественного питания"



А.Н.Гончаров

Примерное циклическое меню для питания учащихся общеобразовательных школ (возраст 11-18 лет)*

Неделя первая

понедельник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,91	4,17	11,17	90,35	ТТК №90	Суп из сборных овощей с зеленым горошком	250
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
9,44	12,99	11,70	210,81	416/1996	Биточек из говядины	70
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1996	Соус красный основной	30
10,85	8,44	49,00	314,94	523/1997	Каша гречневая рассыпчатая	180
0	0	14,97	60,35	631/2004	Компот из клубники с витамином С	200
0,01	0,02	0,05	0,40	ТТК №60	Рогалик с яблоками	50
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	25
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15
26,07	26,49	109,62	776,27			

вторник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,35	2,93	18,12	108,83	142/2004	Суп картофельный с рыбой	250
7,39	6,06	4,44	102,30	461/2004	Тефтели мясные с луком	80
4,05	6,19	42,34	241,26	511/2004	Рис отварной	160
3,50	2,19	23,11	126,15	ТТК №13	Шаньга со сметаной	40
0,20	0,04	25,73	105,22	646/1994	Напиток апельсиновый с витамином С	200
1,19	0,15	7,25	35,25	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	15
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15
19,55	17,71	127,65	750,52			

среда

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,42	5,76	17,76	134,19	131/2004	Рассольник домашний со сметаной	250
1,94	0,66	7,60	13,85	411/2004	Мясо говядины отварное	10
10,19	8,58	5,16	139,82	390/2004	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	80
0,05	0,19	0,26	2,99	528/1996	Соус красный основной	40
7,10	5,92	43,16	254,46	332/2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	200
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15
24,16	21,45	98,24	655,72			

четверг

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,56	5,19	22,30	147,30	171/2004	Суп-пюре из картофеля	250
1,20	0,13	7,75	37,01	551/2004	Гренки из пшеничного хлеба	10
18,30	24,63	31,39	420,50	492/2004	Плов из мяса кур	170
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	200
14,34	10,76	31,77	281,54	ТТК № 534	Булочка "Тюльпан" с куркумой	50
3,30	1,10	46,20	211,20	ПР	Фрукты свежие	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30
1,17	0,19	8,89	42,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
43,24	42,29	170,77	1 241,97			

пятница

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,94	5,73	10,05	100,59	124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	5
16,19	9,32	9,80	188,34	ТТК №291/1	Колобки куриные с отрубями и мукой зародышей пшеницы	80
3,02	3,94	29,48	167,42	538/1997	Пюре картофельное	180
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	200
5,09	7,67	27,28	198,41	сб. 1999г	Крендель с сахаром	45
0,79	0,10	4,83	23,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	10
0,59	0,09	4,44	21,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10
28,59	27,18	97,66	738,11			

суббота

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,57	3,97	11,04	87,26	111/2004	Борщ сибирский с фрикадельками со сметаной	250
5,24	13,95	0,45	148,45	393/1997	Сосиски отварные	50
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1996	Соус красный основной	30
7,89	6,58	47,95	282,73	332/2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200
0,36	1,73	26,61	108,20	639/2004	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200
4,29	3,33	29,07	163,46	773/2004	Булочка "Веснушка"	50
3,16	0,40	19,32	94,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	40
2,34	0,38	17,78	84,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40
24,89	30,48	152,42	970,34			

* Стоимость комплекса 89 руб. в день на одного ребенка.

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

Согласовано
Директор МБОУ ГБОУ СОШ №1 Н.В. Григорьева

Утверждаю
Директор Общественного питания



А.Н.Гончаров

Примерное циклическое меню для питания учащихся общеобразовательных школ (возраст 11-18 лет)*

неделя третья

понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,94	5,73	10,05	100,59	124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	
1,15	1,29	0	17,58	411/2004	Мясо говядины отварное	250
2,09	8,89	12,73	139,61	461/2004	Тефтели мясные с луком	5
0,02	0,10	0,13	1,49	528/1996	Соус красный основной	80
7,10	5,92	43,16	254,46	332/2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	20
0	0	19,96	79,80	ТТК №338	Компот из ягод с витамином С	180
0,27	0,28	10,47	47,46	ТТК №43	Сдобничек с повидлом	200
1,19	0,15	7,25	35,25	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	45
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15
13,49	21,21	110,39	690,15			15

вторник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
3,38	5,77	20,47	148,19	ТТК №120	Суп Волна со сметаной	
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	250
7,21	5,91	4,33	99,80	ТТК №5	Ежики мясные	5
0,02	0,10	0,13	1,49	528/1996	Соус красный основной	80
10,85	8,44	49,00	314,94	523/1997	Каша гречневая рассыпчатая	20
14,34	10,76	31,77	281,54	ТТК № 534	Булочка "Тюльпан" с куркумой	180
0	0	13,57	54,26	686/2004	Чай с лимоном	50
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	200
1,17	0,19	8,89	42,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
39,52	31,69	141,62	996,16			20

среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,90	3,00	20,58	121,13	147/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	
0,01	0,00	0,09	0,43	1/9	Мясо кур отварное	250
0,47	5,06	2,80	58,57	437/2004	Гуляш из курицы	10
4,54	5,56	47,62	258,65	527/1997	Рис припущенный	100
0,20	0,04	25,73	105,22	646/1994	Напиток апельсиновый с витамином С	180
4,37	2,74	28,89	157,69	ТТК №13	Шаньга со сметаной	200
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	50
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
16,62	16,98	153,53	835,19			30

четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,50	4,75	8,82	86,05	158/2004	Солянка из птицы	
9,46	18,29	9,53	240,72	460/1996	Котлеты рубленные из курицы с маслом	250
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1997	Соус красный основной	80
0,06	5,40	0,07	49,08	523/1997	Каша перловая рассыпчатая	30
4,66	6,35	31,94	203,76	ТТК №69	Кралья домашняя	180
0,36	1,73	26,61	108,20	639/2004	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	50
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	200
1,47	0,24	11,11	52,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
13,52	16,78	120,56	674,93			25

пятница

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,28	5,38	16,93	125,95	132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	250
10,09	12,58	12,31	203,10	388/2004	Биточки рыбные с маслом сливочным	5
0,04	0,14	0,20	2,24	528/1997	Соус красный основной	80
2,85	3,72	27,84	158,12	538/1997	Пюре картофельное	30
2,09	1,21	0,30	20,70	ТТК №18	Пицца с колбасой	170
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	50
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	200
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
22,44	23,94	97,17	682,45			30

суббота

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,00	4,09	13,52	99,63	110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо говядины отварное	250
15,86	11,20	25,58	270,30	ТТК №139	Пудинг творожно-манный	5
1,42	1,00	11,04	59,00	ПР	Сгущенное молоко	100
5,87	3,68	38,82	211,87	ТТК №14	Беляш с картофелем	20
0	0	7,98	31,92	628/1996	Чай с сахаром	105
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	200
1,17	0,19	8,89	42,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
28,87	20,69	119,29	768,64			20

* Стоимость комплекса 89 руб. в день на одного ребенка.

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

Директор МБДУ ПТО „СОШ №1“ Н.В. Григорьева

Директор ДООЗ "Комбинат общественного питания"



— А.Н.Гончаров

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
0,05	5,03	0,06	45,74	257/1996	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	
0	0	4,90	190,00	693/2004	Какао с молоком	
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	200
2,22	2,82	21,93	122,10	ПР	Печенье	200
3,85	8,05	36,55	404,84			20
вторник						30
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.		

вторник	9,58	6,09	36,55	404,84		Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20
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	
0	0	7,98	31,92	628/1996		Чай с сахаром	
1,27	11,08	20,48	184,50	ТТК№369		Бутерброды с повидлом	100
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР		Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	200
12,42	25,76	38,73	434,35				30
среды							20
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.			

среды	25,76	38,73	434,35	257/1996	Каша манная молочная с маслом сливочным	20
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
4,57	0,44	31,35	147,85	257/1996	Чай с сахаром	200
0	0	7,98	31,92	686/2004	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	200
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Бутерброды с маслом и сыром	20
0,05	5,85	0,08	53,18	3/2004		30
6,21	6,49	49,07	279,95			
четверг						
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.		

четверг	6,21	6,49	49,07	279,95		Пирожки с маслом и сыром	20	
						Минералами	30	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд			
11,89	7,77	9,66	158,31	ТТК №139	Пудинг творожно-манный	Выход, г		
1,42	1,00	11,04	59,00	ПР	Сгущенное молоко		100	
0	0	11,18	44,69	ТТК №165	Чай Детский		20	
1,98	0,25	12,08	58,75	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами		200	
15,29	9,02	43,95	320,75				25	
пятница								
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.				

пятица	13,29	9,02	43,95	320,75	2500 пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	200
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	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	200
5,09	7,67	27,28	198,41	Сб. 1999г	Крендель сахарный	20
10,22	13,66	71,54	448,99			45
суббота						
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.		

	10,22	13,66	71,54	448,99	суббота			20
								45
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд		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"		20
	4,27	5,56	38,48	391,58				50

* Стоимость комплекса 40 руб в день на одного ребенка

4,27	5,56	38,48	391,5
------	------	-------	-------

* Стоимость комплекса 40 руб в день на одного ребенка

Согласовано

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

Согласовано

Директор МББУ ПГО "СОШ №1" Н.В. Григорьева

Утверждено

Директор ООО "Комбинат общественного питания"



А.Н.Гончаров

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 блюд	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 блюд	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 блюд	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 блюд	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 блюд	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 блюд	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

Согласовано

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

Утверждаю

Директор ООО "Комбинат общественного питания"



А.Н.Гончаров

Согласовано

Директор МБОУ ГБОУ "СОШ №1" *Н.В. Григорьева*

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
0,04	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
8,46	8,40	47,74	463,09			

вторник

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
13,06	16,19	40,10	358,64			

среда

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 №5073	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
7,62	25,38	79,69	575,52			

четверг

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
15,09	8,68	42,69	311,82			

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
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
13,40	16,59	62,04	451,70			

суббота

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
7,99	11,59	62,96	388,19			

* Стоимость комплекса 40 руб в день на одного ребенка