

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТОУправления Роспотребнадзора
По ЯО в ГО г.Рыбинск и РМР

О.А. Гоголева

2019г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор департамента образования

Брядовая

2019г.



ТВЕРЖДАЮ
Директор МУП "ТД "На Сенной"

С.А. Иванченко
2019 г.

Примерное циклическое меню (завтрак и обед) для школьных буфетов - раздаточных
область Ярославская 2019-2020 учебный год
Возрастная категория 7-11 лет.
2-4 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР ПОРЦИОННО															
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	3	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	8,7	19	0,3	207,6	0,2	0	0	0,1	25,8	14,8	117,4	1,4	393	2006
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	150	5,4	4,9	34,9	205,3	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	469	1994
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528	2006
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994
Итого за прием пищи:	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
	510	21,5	31,6	76,3	678,2	0,4	0,3	0,2	1,6	246,3	53,1	332,0	4,2		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ															
КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	200	4,6	4,4	15,1	117,1	0,1	3,7	0,2	3,3	34,8	26,4	63,1	1,7	138	1994
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	10	2,2	1,9	0	26,7	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	80	11,9	20,8	12,3	284,7	0,2	0,2	0	2,5	22,0	21,6	124,7	1,9	659	1983
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	150	2,7	6,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		
БУЛОЧКА РЖАНАЯ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	2008	
Итого за прием пищи:	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Всего за день:	715	26,1	37,7	82,5	775,9	0,4	21,8	0,5	10,1	125,1	99,7	320,3	6,6	3	2012
		47,6	69,3	158,8	1454,1	0,8	22,1	0,7	11,7	371,4	152,8	652,3	10,8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	15/20	4,8	4,6	10,3	101,1	0,1	0	0	0,1	5,0	6,7	38,5	0,5	6	211	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994	
БУЛОЧКА С КУНЖУТОМ	30	2,7	3,3	18,2	114,0	0	0	0	0,4	13,8	4,8	28,9	0,2	5	2013	
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
ГРУША	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0	7,5	0	0,5	28,5	18	24	3		2008	
Итого за прием пищи:	670	20,6	22,0	103,2	694,7	0,2	9,0	0,2	2,9	202,7	72,6	318,2	6,2			
Обед																
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	10,2	82,5	0	6,4	0,2	1,8	39,7	19,4	37,4	1,2	110	1994	
КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	10	2,2	1,9	0	26,7	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМ. с говядиной 50/150	150/50	11,8	11,4	20,6	232,1	0,1	10,7	0	2,9	25,3	37,6	148,0	2,5	394	1994	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	685	20,1	21,8	66,5	543,6	0,1	18,7	0,2	6,3	92,6	76,2	241,5	5,1			
Всего за день:		40,7	43,8	169,7	1238,3	0,3	27,7	0,4	9,2	295,3	148,8	559,7	11,3			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 50/150	150/50	13,0	12,3	38,6	317,0	0	1,3	0,2	3,5	22,2	39,4	157,8	2,0	422	1994	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008	
""КОМПОТ ИЗ КУРАГИ с вит. С	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	588	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	460	15,2	12,7	70,6	458,0	0,1	4,3	0,2	3,5	46,3	59,5	215,4	3,5			
Обед																
""СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,6	0	6,8	0,2	1,9	30,5	17,3	38,6	0,9	132	1994	
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	10	2,2	1,9	0	26,7	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,8	2,5	4,9	46,4	0	18,4	0,1	1,1	26,2	8,8	17,4	0,5	62	1994	
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	10,7	6,6	12,0	150,1	0	0,2	0	3,0	22,6	24,1	140,5	1,0	324 ТТК	2006	
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	735	22,9	25,1	82,3	646,9	0,2	35,8	0,3	7,8	141,5	94,7	331,3	4,8			
Всего за день:		38,1	37,8	152,9	1104,9	0,3	40,1	0,5	11,3	187,8	154,2	546,7	8,3			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР ПОРЦИОННО	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	3	2011
""ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/30	28,9	20,3	41,8	472,2	0,1	0,4	0,1	0,6	298,6	43,0	345,5	1,2	297	1994
""НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994
""БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,9	193,7	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,8	0,3	424	2011
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008
Итого за прием пищи:	600	38,6	33,6	115,2	941,7	0,2	95,5	0,4	3,9	526,6	72,6	496,9	5,5		
Обед															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,1	13,5	98,5	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	10	2,2	1,9	0	26,7	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011
""САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	5	3,9	63,3	0	1,8	0	2,2	17,6	9,1	18,1	0,5	33	2011
""КОТЛЕТА ОСОБАЯ	80	11,9	20,8	12,3	284,9	0,2	0,2	0	2,5	22,1	21,7	125,0	1,9	659	1983
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,9	205,3	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	469	1994
""СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528	2006
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
Итого за прием пищи:	765	26,8	42,5	101,6	897,6	0,4	7,7	0,3	9,7	107,3	76,1	285,3	5,3		
Всего за день:		65,4	76,1	216,8	1839,3	0,6	103,2	0,7	13,6	633,9	148,7	782,2	10,8		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,8	3,0	4,1	46,4	0	2,1	0,2	1,3	12,1	9,5	20,5	0,5	45	2012
""ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	80	19,1	16,5	0,2	225,8	0,1	0,9	0,1	0,3	18,8	18,6	153,8	1,3	439	1994
""РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304	2011
""СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528	2006
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	555	26,0	27,1	71,5	634,3	0,2	3,2	0,4	2,2	69,2	74,3	305,5	4,2		
Обед															
""СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/20	5,2	2,6	12,5	93,7	0,1	6,1	0,2	1,2	23,9	19,8	46,2	0,9	131	1994
" САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,6	12,8	5,8	145,7	0	3,9	1,9	6,9	45,8	31,3	52,6	1,0	50	2011
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/50	17,8	14,3	4,2	224,5	0,3	10,2	7,7	3,4	25,5	6,2	23,8	0,8	748/1044	2002
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
Итого за прием пищи:	825	36,7	40,3	92,0	885,4	0,6	20,2	9,8	17,3	137,3	185,1	339,4	7,8		
Всего за день:		62,7	67,4	163,5	1519,7	0,8	23,4	10,2	19,5	206,5	259,4	644,9	12,0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР ПОРЦИОННО	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	3	2011
""СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	8,5	18,5	0,3	202,5	0,2	0	0	0	25,2	14,4	114,5	1,3	393	2006
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
""СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528	2006
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	525	19,1	32,1	53,9	582,6	0,4	10,6	0,2	0,6	268,4	62,6	331,9	3,7		
Всего за день:		19,1	32,1	53,9	582,6	0,4	10,6	0,2	0,6	268,4	62,6	331,9	3,7		