

СОГЛАСОВАНО

Министерство образования

Роспотребнадзор по Нижегородской области
по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия
человека
23.09.2020

СОГЛАСОВАНО

Директор Департамента образования

г. Нижнего Новгорода

Е.А. Платонова

«23» *августа* 2020г



УТВЕРЖДАЮ

Директор по производству и питанию

МП «Единый центр
муниципального заказа»

Е.И. Корнева

«18» *августа* 2020г.



4-х недельное примерное циклическое меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на сентябрь 2020 года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района № 41,51,52,55,75,96,109,109ф,110,121,167ф,168,176,181, гимназия №50

Ленинского района № 60,62,72,91,94,97,99,100,101,106,120,123,138,160,175,177,182(1к),182(2к),185ф, гимназия №184, лицей №180

Московского района № 21,64,66,67,69,70,73,74,93,115(1к),115(2к),118,139,146,149,172,178, лицей №87

Сормовского района № 9,26,27,76,77,78,81,82,84,85,117,141,183

Нижегородского района № 3,7,14,19,22,33,35,42,103,113, лицей №40ф, гимназия №1, гимназия №1ф, гимназия №13ф, лицей №8

Советского района № 18,24,29,44,46,47,49,54,122,173, гимназия №25, гимназия №53, лицей №28ф

Приокского района №11,17,32,45,48,88,88ф,89,131,134,135,140,154,174

Автозаводского района №5,6,12,15,16,20,37,43,58,59,63,105,111,114,124,125,126,127,128,129,130,133,136,137,144,145,161,169,170,171,179,190, лицей №36

Организатор питания МП «Единый центр муниципального заказа»

Согласовано

Директор МБОУ «Школа №74 с УМО»

Ю.В. Земельва

18.09.2020



№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Ca		Mg	P	Fe	B1	C	A	
Первая неделя														
Понедельник														
Завтрак														
14	Масло сливочное	15	0,1	11	0,1	99	3	0	5	0,03	0	0	0,06	
210	Омлет натуральный	150	13,9	17,9	3,3	229	123	20	244	2,58	0,08	0,36	0,26	
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0	
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01	
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0	
	Всего:		23,5	35,2	69,1	685	196	40	330	3,51	0,39	1,01	0,33	
Обед														
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	265	4,5	5,7	17,4	142	14	25	64	0,88	0,09	8,25	0	
260	Гуляш из говядины	80	12,6	6,5	2,1	115	10	3	12	0,15	0,01	0,6	0,01	
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02	
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0	
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0	
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0	
	Всего:		31,8	20,2	138	874	112	109	273	8,59	0,37	24,74	0,03	
Полдник														
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18	
421	Сдоба обыкновенная	50	4	3,3	29,9	165	8	7	37	0,51	0,07	0	0	
	Всего:		9,6	9,7	39,3	283	248	35	217	0,71	0,37	17	0,18	
	Итого:		64,9	65,1	246,4	1842	556	184	820	12,81	1,13	42,75	0,54	
Вторник														
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/15	25,4	19,6	33,8	365	288	42	364	1,01	0,09	0,49	0,07	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0	
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0	
	Всего:		29,5	28,6	70,8	609	304	59	411	2,68	0,16	0,59	0,11	
Обед														
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, с зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01	
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0	
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0	
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0	

	Всего:		26,3	15,53	103,91	679	97	106	280	5,63	0,35	25,47	0,01
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	75	3,6	4	26,8	190	25	9	37	0,99	0,05	0,33	0,01
	Всего:		9,2	9	48,8	346	267	39	225	1,19	0,11	2,13	0,05
	Итого:		65	53,13	223,51	1634	668	204	916	9,5	0,62	28,19	0,17
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	80	15,76	9,84	2,82	217	24	57	126	1,16	0,05	5	0,07
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0	0	33	132	0,3	0	0	0,03	0	0,01	0
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		26,46	17,04	108,02	760	73,3	106	233	6,69	0,26	37,51	0,09
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
ТТК 426	Рыба запечённая	80	15,2	8,9	3,9	159	13	19	125	0,55	0,15	0,51	0,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
ТТК 275/1	Капуста солёная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		35,67	23,8	108,71	836	141	134	432	7,67	0,69	34,21	0,06
	Полдник												
401	Оладьи со сгущённым молоком	100/25	9,2	9,8	50,1	323	150	25	159	0,87	0,13	0,98	0,03
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0
	Всего:		9,7	10,3	84,8	473	179	40	173	3,29	0,17	14,73	0,03
	Итого:		71,83	51,14	301,53	2069	393,3	280	838	17,65	1,12	86,45	0,18
	Четверг												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	55	5,85	10,28	13,45	182	147	17	135	0,98	0,1	0,11	0,04
183	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9	9,4	35,1	262	176	99	244	2,8	0,21	1,82	0,05
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		23,15	25,68	114,15	795	482	174	548	8,91	0,48	18,23	0,11
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	5,3	7	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01
285	Макаронник с мясом с маслом	200/5	21,51	19,9	39,4	442	21	14	70	1,32	0,1	0,45	0,04

101/2004	Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,4	0,02	4,8	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		36,01	31,8	126,4	960	113	95	270	5,87	0,34	11,36	0,05
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,9	7	22,6	176	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
	Кондитерское изделие (вафли)	18	0,8	5	11,5	95	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		6,7	12	34,1	271	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
	Итого:		65,86	69,48	274,65	2026	833	297	1000	14,98	0,88	30,79	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК 477	Бифштекс домашний	80	11,66	9,3	14,5	170	10	14	44	1,12	0,15	1,2	0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		20,86	25,3	97,4	718	61	78	188	7,24	0,34	33,8	0,07
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	80	18,07	5,9	3,3	188	84	58	105	1,02	0,05	0,66	0,09
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		34,12	16,9	100,4	774	209	162	381	6,21	0,43	34,95	0,12
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
430	Булочка Российская	50	3,5	3,7	23,5	161	11	5	30	0,4	0,04	0,01	0,03
	Всего:		9,1	10,1	32,9	279	251	33	210	0,6	0,34	17,01	0,21
	Итого:		64,08	52,3	230,7	1771	521	273	779	14,05	1,11	85,76	0,4
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	20	4,6	6	0	72	176	7	100	0,2	0	0,14	0,06
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186	6	8	36	0,77	0,05	0	0,02
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		22,4	34,2	94,8	788	296	59	317	6,09	0,51	15,79	0,13

	Обед												
99	Суп из овощей с говядиной тушёной, зеленью	275	4,6	6	9,5	117	27	22	55	0,79	0,07	12,8	0,02
265	Плов из говядины	200	14,7	9,75	36,7	309	12	35	95	0,82	0,05	1,21	0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		28,7	18,35	124,7	803	107	130	312	5,73	0,33	32,4	0,02
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3,8	4	22,7	161	17	6	36	0,42	0,05	0,02	0,02
	Всего:		9,4	10,4	32,1	279	257	34	216	0,62	0,35	17,02	0,2
	Итого:		60,5	62,95	251,6	1870	660	223	845	12,44	1,19	65,21	0,35
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК 426	Рыба запечённая	80	15,2	8,9	3,9	159	13	19	125	0,55	0,15	0,51	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
700/2004	Напиток клюквенный (горячий напиток)	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		23,6	17	86,8	632	46	71	244	2,72	0,3	21,76	0,05
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	20/250	5,2	4,5	15	142	17	25	89	1,13	0,1	6,12	0
289	Рагу из птицы	200	18,55	7,25	15,05	267	23	85	180	1,9	0,13	8,96	0,05
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
ТТК 206	Компот из вишни	200	0,2	0,1	18,2	76	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		32,15	14,35	100,65	749	101	168	422	6,45	0,41	26,58	0,05
	Полдник												
386	Ряженка	200	5,8	8	8,4	128	240	28	180	0,2	0,34	1,4	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	75	3,6	4	26,8	190	25	9	37	0,99	0,05	0,33	0,01
	Всего:		9,4	12	35,2	318	265	37	217	1,19	0,39	1,73	0,05
	Итого:		65,15	43,35	222,65	1699	412	276	883	10,36	1,1	50,07	0,15
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04

	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
421	Сдоба обыкновенная	50	4	3,3	29,9	165	8	7	37	0,51	0,07	0	0
	Всего:		9,6	9,7	39,3	283	248	35	217	0,71	0,37	17	0,18
	Итого:		67,3	71,2	234,5	1880	719	256,5	1113	15,5	1,04	60,97	0,58
	Вторник												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	55	5,85	10,28	13,5	182	147	17	135	0,98	0,1	0,11	0,04
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	6,5	8,4	28	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,04
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		19,75	23,28	92,3	670	320	73	448	3,45	0,31	1,82	0,08
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 478	Тефтели мясные в соусе	80/50	15	10,5	11,6	220	19	29	88	1,14	0,15	1,96	0,03
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		34,35	20,9	132,8	896	130	133	330	9,6	0,52	57,32	0,05
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	75	3,6	4	26,8	190	25	9	37	0,99	0,05	0,33	0,01
	Всего:		9,2	9	48,8	346	267	39	225	1,19	0,11	2,13	0,05
	Итого:		63,3	53,18	273,9	1912	717	245	1003	14,24	0,94	61,27	0,18
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 473	Беф-строганов из куриного филе	80	15,76	9,8	2,8	217	24	57	126	1,16	0,05	5	0,07
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		26,96	20,2	100,5	783	129	124	304	6,51	0,48	38,15	0,11
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем, куриным филе, зеленью	10/250	5,6	4	15	139	17	31	76	1,03	0,09	6,1	0,01
ТТК 426	Рыба запечённая	80	15,2	8,9	3,9	159	13	19	125	0,55	0,15	0,51	0,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03

ТТК 275/1	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		33,6	24,4	114,8	859	155	147	446	6,44	0,56	31,28	0,06
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
430	Булочка Российская	50	3,5	3,7	23,5	161	11	5	30	0,4	0,04	0,01	0,03
	Всего:		9,1	10,1	32,9	279	251	33	210	0,6	0,34	17,01	0,21
	Итого:		69,66	54,7	248,2	1921	535	304	960	13,55	1,38	86,44	0,38
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	25,4	19,6	33,8	365	288	42	364	1,01	0,09	0,49	0,07
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		29,5	28,6	70,8	609	304	59	411	2,68	0,16	0,59	0,11
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	225	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		26,4	15,63	106,41	692	110	112	283	5,85	0,36	29,22	0,01
	Полдник												
401	Оладьи с соусом клубничным	100/40	7,8	7,9	49,5	302	93	25	116	1,36	0,13	27	0,02
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		7,8	7,9	71,9	392	93	25	116	1,36	0,13	27	0,02
	Итого:		63,7	52,13	249,11	1693	507	196	810	9,89	0,65	56,81	0,14
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
182	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	200/5	6,3	8,7	28,4	217	149	48	182	1,03	0,14	1,44	0,04
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		17	25	94,1	670	398	109,5	404	6,28	0,31	17,81	0,13
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	5,3	7	7,3	119	18	15	41	0,66	0,05	5,22	0,01

ТТК 242	Филе куриное панированное	80	19	8,4	8,3	242	11	67	84	1,57	0,08	0,67	0,06
541/2004	Рагу овощное	150	2,9	6,2	12,5	122	40	30	70	1,02	0,07	11,22	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		35,4	24,1	102,9	837	110	160	339	6,47	0,37	24,11	0,1
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,9	7	22,6	176	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,6	3	12,6	84	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		7,5	10	35,2	260	238	28	182	0,2	0,06	1,2	0,04
	Итого:		59,9	59,1	232,2	1767	746	297,5	925	12,95	0,74	43,12	0,27
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	169	0,63	0,11	1,76	0,05
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	95	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		18,1	25,1	97,4	687	330	59,5	303	1,65	0,42	2,48	0,13
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	4,3	5,9	17,3	139	22	26	75	0,98	0,1	7,55	0,02
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
333/2004	Вермишель отварная с сыром	150	8,8	11,4	24,6	236	81	12	91	0,81	0,05	0,11	0,08
306	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	50	1,6	0,1	3,3	20	10	10	32	0,36	0	5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		29,4	32,5	135,9	957	213	131	439	9,84	0,47	28,55	0,1
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	242	30	188	0,2	0,06	1,8	0,04
357/1	Маковый рулетик посыпной	50	4,3	5,4	21,3	169	19	6	19	0,34	0,04	0,04	0,01
	Всего:		9,9	10,4	43,3	325	261	36	207	0,54	0,1	1,84	0,05
	Итого:		57,4	68	276,6	1969	804	226,5	949	12,03	0,99	32,87	0,28
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04

291	Плов из филе куриного	200	18,6	10,4	41,7	384	21	82	194	1,6	0,09	3,27	0,04
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		27,8	23,8	110,1	818	192	154	384	7,38	0,3	37,07	0,1
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81	34	22	47	0,76	0,06	18,36	0
ТТК 426	Рыба запечённая	80	15,2	8,9	3,9	159	13	19	125	0,55	0,15	0,51	0,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
ТТК 206	Компот из вишни	200	0,2	0,1	18,2	76	20	10	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		31,35	19,9	94,3	718	145	127	407	5,72	0,53	35,55	0,05
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3,8	4	22,7	161	17	6	36	0,42	0,05	0,02	0,02
	Всего:		9,4	10,4	32,1	279	257	34	216	0,62	0,35	17,02	0,2
	Итого:		68,55	54,1	236,5	1815	594	315	1007	13,72	1,18	89,64	0,35
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	25,4	19,6	33,8	365	288	42	364	1,01	0,09	0,49	0,07
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		29,5	28,6	70,8	609	304	59	411	2,68	0,16	0,59	0,11
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками	25/15/250	9,4	1,1	16,3	128	12,5	30	49	0,81	0,04	1,26	0,01
260	Гуляш из говядины	80	12,7	9,6	2,1	141	15	21	139	1,36	0,07	0,6	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251	15	133	201	4,5	0,21	0	0,03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
348	Компот из кураги	200	1	0,1	25,2	106	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		40	20,6	133,5	897	110,5	257	551	10,79	0,53	20,25	0,05
	Полдник												
386	Ряженка	200	5,8	8	8,4	128	240	28	180	0,2	0,34	1,4	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с повидлом	75	3,6	3,9	36,6	224	24	9	36	0,75	0,04	0,07	0,01
	Всего:		9,4	11,9	45	352	264	37	216	0,95	0,38	1,47	0,05

	Итого:		78,9	61,1	249,3	1858	678,5	353	1178	14,42	1,07	22,31	0,21
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК №499	Котлета куриная	80	16,4	8,9	5,8	175	9	23	102	1	0,11	0,5	0,04
309	Рожки отварные	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	17	10	14	18	0,63	0,04	17,5	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	25	125	61	7	45	0,1	0,24	0,65	0,01
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		29,4	17,2	103,5	708	119	79	254	6,6	0,57	33,65	0,07
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10,04	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом с маслом	200/5	17,9	18,34	21,55	356	22	40	106	1,57	0,18	4,57	0,02
ТТК 275/1	Капуста соленая с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8	63	30	10	19	0,38	0,01	18,6	0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		31,6	28,14	108,95	852	122	117	297	6,8	0,4	37,3	0,03
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
422	Булочка ванильная	50	3,8	3,7	22,6	158	8	5	30	0,43	0,04	0	0,02
	Всего:		9,4	10,1	32	276	248	33	210	0,63	0,34	17	0,2
	Итого:		70,4	55,44	244,45	1836	489	229	761	14,03	1,31	87,95	0,3
	Пятница												
	Завтрак												
16	Ветчина порционно	25	4,13	2,58	1,05	45	2	4	39	0,21	0,15	0	0
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,8	30	212	154	30	149	0,4	0,06	1,61	0,04
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
	Батон	40	3,8	1,6	26,8	137	9	13	36	0,8	0,07	0	0
	Всего:		17,73	16,38	96,65	608	315	92	357	5,74	0,38	17,91	0,06
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	20/250	6,5	4,9	20,9	154	18	30	100	1,28	0,12	8,35	0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	23	12	54	0,6	0,03	3,5	0,03
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138	37	28	82	0,99	0,14	5,18	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7	0
	Кондитерское изделие (вафли)	18	0,8	5	11,5	95	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70	12	8	9	0,2	0,01	4,5	0

	Хлеб ржаной/батон	50/45	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	Всего:		30,4	29,3	126,8	926	131	126	389	6,29	0,47	28,53	0,06
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
ТТК 376	Пирожок печёный с творогом	75	10,6	5,7	20,9	196	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Всего:		10,6	5,7	43,3	286	68	14	96	0,51	0,05	0,07	0,02
	Итого:		58,73	51,38	266,75	1820	514	232	842	12,54	0,9	46,51	0,14
	Итого по меню:		1326	1163	5022,58	37048	11971	5188	18433	264	20,08	1153	5,69
	среднее за день		66,3	58,1	251,1	1852,4	598,6	259,4	921,7	13,2	1,0	57,7	0,3

Начальник технологического отдела МП "ЕЦМЗ" Н.В.Решетникова



Циклическое меню разработано на основании Сборника рецептов на продукцию, для обучающихся во всех образовательных учреждениях (издание 2015г), Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (издание 2004г.) и технико-технологических карт.

При приготовлении блюд используется йодированная соль, которая добавляется в конце варки.

По разработанному меню получены следующие данные:

Название пищевых веществ	Фактическое выполнение	Усреднённая потребность в пищевых веществах для обучающихся (70% от суточной потребности)
		с 7 до 11 лет
Белки (г)	66,3	53,9
Жиры (г)	58,1	55,3
Углеводы (г)	251,1	234,5
Энергетическая ценность(ккал)	1852	1645
Витамин В ₁ (мг)	1,0	0,84
Витамин С (мг)	58,3	42
Витамин А (мг)	0,3	0,49
Кальций (мг)	599	770
Фосфор (мг)	922	1155
Магний (мг)	259	175
Железо (мг)	13,2	8,4

Калорийность трёхразового питания (завтрак, обед, полдник)

<i>Дни</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорийность</i>
1	64,9	65,1	246,4	1842
2	65	53,1	223,5	1634
3	71,8	51,1	301,5	2069
4	65,9	69,5	274,7	2026
5	64,1	52,3	230,7	1771
6	60,5	62,9	251,6	1870
7	65,2	43,4	222,7	1699
8	73,5	61,9	223,6	1727
9	68,6	58,9	282,2	1987
10	68,7	64,1	254,2	1952
11	67,3	71,2	234,5	1880
12	63,3	53,2	273,9	1912
13	69,7	54,7	248,2	1921
14	63,9	52,1	249,1	1700
15	59,9	59,1	232,2	1767
16	57,4	68	276,6	1969
17	68	54	236,5	1805
18	78,9	61,1	249,3	1858
19	70,4	55,4	244,5	1836
20	58,7	51,4	266,8	1820
Итого	1325,7	1162,5	5022,7	37045
В среднем в день	66,3	58,1	251,1	1852
Соотношение	1	0,9	3,8	

**Распределение калорийности по приёмам пищи
3-х разовое питание**

<i>Дни</i>	<i>Калорийность завтрака</i>	<i>Калорийность обеда</i>	<i>Калорийность полдника</i>	<i>Общая калорийность</i>
1	685	874	283	1842
2	609	679	346	1634
3	760	836	473	2069
4	795	960	271	2026
5	718	774	279	1771
6	788	803	279	1870
7	632	749	318	1699
8	609	842	276	1727
9	690	931	366	1987
10	814	809	329	1952
11	682	915	283	1880
12	670	896	346	1912
13	783	859	279	1921
14	609	692	392	1693
15	670	837	260	1767
16	687	957	325	1969
17	818	718	279	1815
18	609	897	352	1858
19	708	852	276	1836
20	608	926	286	1820
Итого	13944	16806	6298	37048
В среднем в день	697	840	315	1852
Соотношение	29,7%	35,8%	13,5%	79%

Калорийность завтрака

<i>Дни</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорийность</i>
1	23,5	35,2	69,1	685
2	29,5	28,6	70,8	609
3	26,5	17	108	760
4	23,2	25,7	114,2	795
5	20,9	25,3	97,4	718
6	22,4	34,2	94,8	788
7	23,6	17	86,8	632
8	29,5	28,6	70,8	609
9	26,3	25,5	89,8	690
10	26,7	34,8	85,3	814
11	24,6	34,2	69	682
12	19,8	23,3	92,3	670
13	27	20,2	100,5	783
14	29,5	28,6	70,8	609
15	17	25	94,1	670
16	18,1	25,1	97,4	687
17	27,8	23,8	110,1	818
18	29,5	28,6	70,8	609
19	29,4	17,2	103,5	708
20	17,7	16,4	96,7	608
Итого	492,5	514,3	1792,2	13944
В среднем в день	24,6	25,7	89,6	697
Соотношение	1	1	3,7	

Калорийность обеда

<i>Дни</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорийность</i>
1	31,8	20,2	138	874
2	26,3	15,5	103,9	679
3	35,7	23,8	108,7	836
4	36	31,8	126,4	960
5	34,1	16,9	100,4	774
6	28,7	18,4	124,7	803
7	32,2	14,4	100,7	749
8	34,6	23,2	120,8	842
9	32,7	20,9	138,9	931
10	32,5	22,9	110,9	809
11	33,1	27,3	126,2	915
12	34,4	20,9	132,8	896
13	33,6	24,4	114,8	859
14	26,4	15,6	106,4	692
15	35,4	24,1	102,9	837
16	29,4	32,5	135,9	957
17	31,4	19,9	94,3	718
18	40	20,6	133,5	897
19	31,6	28,1	109	852
20	30,4	29,3	126,8	926
Итого	650,3	450,7	2356	16806
В среднем в день	32,5	22,5	117,8	840
Соотношение	1	0,7	3,6	

Накопительная ведомость расхода продуктов в день на одного ребёнка по цикличному меню на второе полугодие 2020 год

Рацион: Школа(меню для накопительной)

Приемы пищи: Завтрак;Обед;Полдник;

Возраст: 7-10 лет

3-х разовое 1-4 класс

Продукт	Количество продуктов по дням в граммах, нетто																				Норма продуктов (70% от суточной нормы) для детей в возрасте от 7 до 10 лет, в граммах нетто	Фактическое выполнение, гр	% выполнения
	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26			
Говядина	63	71	16	95	74	77	23	79	50	66	63	62		71	16	13	16	63	95	73	49	54/49*	111/110*
Дрожжи прессованные	0,6	0,8	1,6		0,8	1,3	0,8	0,7		1	0,6	0,8	0,8	1,6		0,8	1,3	0,8	0,7	0,8	0,7	0,8	113
Какао				4					4		4				4		4			4	0,8	1,2	150
Картофель	75	152	178	38	158	50	146	20	128	180	75	30	178	152	86	75	158		204	178	132	113	86
Кисломолочные продукты	110	200		200			200		310			310			200	310		200			105	102	97
Колбасные изделия				35		50						25			10	50				25	10	10	100
Кондитерские изделия				18					50						20					18	7	5	76
Крупы, бобовые	5	9	20	40	54	56	54	77	14	54	59	25	54	9	25	30	53	77		39	32	38	118
Макаронные изделия	50		50	56		50	13		44			50	13			44			50	13	11	22/11*	197/100*
Масло растительное	12	18	24	14	10	11	20	11	5	22	12	14	18	21	15	6	19	11	22	12	11	15	133
Масло сливочное	21	10	15	10	33	20	8	21	16	24	18	11	21	10	24	25	20	17	15	16	21	18	85
Молоко	306	53	145	240	227	260	14	239	123	16	356	138	277	95	211	199	333	53	250	238	210	189	90
Мука пшеничная	39	28	59		29	32	33	35	4	37	39	38	32	56	2	27	35	30	34	34	11	31	283
Овощи	42	190	195	136	230	170	216	191	116	210	112	165	198	190	234	80	248	102	244	133	196	170	87
Рыба-филе	19		85				85			85	38		85				85				41	25/31*	61/76*
Сахар	37	39	21	39	20	40	14	45	18	33	37	30	47	37	25	46	25	40	67	30	28	34	123
Сметана	8	11	15	5	13				19	13		8	13	15	11	5		14	5	13	7	8	120
Сок		200	400		200		400		200	200		200		400	200		200			400	140	150	107
Соль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
Сыр				15	10	20			15	10	10	15			10	25					7	6	93
Творог		140							140		26				140					35	35	31	89
Фрукты	150	39	290	150	169	150	188	40	150	7	150	188	150		150	150	150		190	150	130	131	100
Фрукты сухие	20			20		20				20	20		20			20		20			11	8	73
Хлеб пшеничный	85	85	85	105	85	85	85	85	108	85	85	105	85	85	85	85	108	85	85		105	89/105*	85/100*
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	56	50	89
Цыплята			70		67		72		34	17		23	84		74		68	34	70		24	31	128
Чай		1			1				1		1		1		1			1			0,3	0,4	117
Яйцо	102	8	3	7	3	2	3	9	57	3	102	2	3	9	6	1	2	8	3	12	28	17	61

* замена мяса на рыбу: 100 грамм мяса на 120 грамм рыбы; перевыполнение по мясу 5 грамм заменяем на 6 грамм рыбы

* замена макаронных изделий на хлеб пшеничный: 100 грамм пшеничного хлеба на 70 грамм макаронных изделий; перевыполнение по макаронам 11 грамм заменяем на 16 грамм хлеба

Начальник технологического отдела: Решетникова Н.В.

Исполнитель: инженер-технолог Румянцев А.Ю.