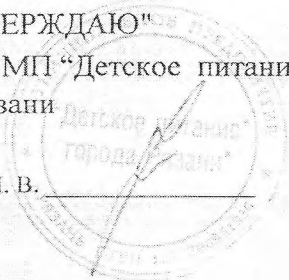


“УТВЕРЖДАЮ”

Директор МП “Детское питание”
города Рязани

Каминская И. В.



“СОГЛАСОВАНО”

Директор МБОУ “Школа № 1”



Примерное десятидневное циклическое меню приготавливаемых блюд
Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День I							
Завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	ТТК 7.1 (338М)
	Напиток кисломолочный	100	2,50	1,20	13,10	73,00	ПР
	Бутерброд с сыром российским (хлеб пшеничный)	20/30	6,93	6,8	15,42	150,6	ТТК 2.1
	Каша овсяная молочная с черносливом и маслом сливочным	180	4,51	6,88	23,91	175,57	ТТК 1.1
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
Итого за завтрак		665	14,49	15,38	79,19	515,57	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	ТТК 6.1 (71М)
	Суп с бобовыми на курином бульоне с мясом	210	9,65	6,30	17,81	166,56	ТТК 4.2
	Картофель, тушеный с индейкой	200	15,20	17,11	19,49	292,76	ТТК 9.1
	Напиток из плодов шиповника	200/15	0,32	0,12	18,02	74,46	ТТК 5.2 (388М)
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,59	10,11	53,55	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		755	30,51	24,67	91,77	713,81	
Итого за день		1420	45,00	40,05	170,96	1229,38	

День 2							
	Фрукт свежий (груша)	120	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7,2 (338М)
	Яйцо отварное	1 шт/48	6,10	5,52	0,34	75,36	ТТК 8.1 (2.1.2Т)
	Макароны отварные с сыром	130/20	10,05	9,68	33,42	262,2	ТТК 3.1 (204М)
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377 М
Итого за завтрак		540	16,76	15,58	60,72	455,96	
	Салат из моркови с сахаром	60	0,68	4,05	7,58	70,12	ТТК 6.3
	Суп из овощей на курином бульоне с мясом	220	7,02	8,24	8,07	134,52	ТТК 4.1 (99М)
	Рагу из овощей с говядиной	180	11,04	10,85	14,11	198,25	ТТК 9.2
	Компот из смеси сухофруктов	200/15	0,48	0,05	21,42	88,06	ТТК 5.4 (349М)
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,59	10,11	53,55	ПР
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		745	24,14	24,27	86,49	663,78	
Итого за день		1285	40,90	39,85	147,21	1119,74	
День 3							
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	ТТК 7.1 (338М)
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	ТТК 6.1 (71М)
	Омлет натуральный	150	14,63	15,26	2,52	205,91	ТТК 8.2 (210М)
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	ПР
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		775	18,83	16,91	65,79	501,84	
	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	ТТК 6.2 (71М)
	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом	210	4,50	6,06	12,88	124,05	ТТК 4.3 (96М)
	Филе куриное, тушенное в томатном соусе	50/50	13,34	14,3	4,17	198,69	ТТК 9.3
	Каша гречневая рассычатая	150	6,55	4,79	28,64	183,84	ТТК 3.2 (302М)
	Напиток лимонный	200/24	0,14	0,01	22,23	89,60	ТТК 5.5
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		854	28,62	25,77	95,40	728,66	
Итого за день		1629	47,45	42,68	161,19	1230,50	

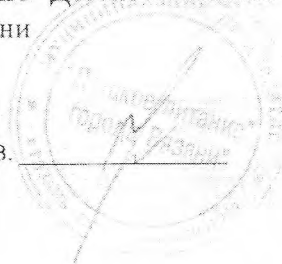
День 4							
Завтрак	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	ТТК 7.3 (9.1.4.7Т)
	Яйцо отварное	1 шт/48	6,10	5,52	0,34	75,36	ТТК 8.1 (2.1.2Т)
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	180	5,4	6,91	29,85	203,15	ТТК 1.2 (175М)
	Кофейный напиток с молоком	200/15	3,05	2,97	21,07	123,18	ТТК 5.1
	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,05	17,85	94,5	ПР
Итого за завтрак		578	17,98	16,65	76,61	534,19	
Обед	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,92	5,05	7,61	80,16	ТТК 6.4
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне с мясом	210	4,85	5,18	13,62	120,50	ТТК 4.4 (112М)
	Котлета Морячок	100	12,27	11,32	15,17	211,61	ТТК 10.1
	Пюре картофельное	150	3,09	5,57	20,05	142,63	ТТК 3.3 (312М)
	Компот их смеси сухофруктов	200/15	0,48	0,05	21,42	88,06	ТТК 5.4 (349М)
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,59	10,11	53,55	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		805	26,53	28,25	113,18	815,79	
Итого за день		1383	44,51	44,90	189,79	1349,98	
День 5							
Завтрак	Фрукт свежий (груша)	120	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7.2 (338М)
	Йогурт фруктовый	100	2,8	1,5	14	80	ПР
	Запеканка из творога Неженка	100	14,8	12,1	19,1	247,75	ТТК 11.1 (КЛР)
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
Итого за завтрак		535	18,15	13,98	59,86	444,15	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	ТТК 6.2 (71М)
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,37	3,64	9,15	74,86	ТТК 4.5 (82М)
	Биточек куриный	100	15,7	15,93	14,31	263,42	ТТК 9.4
	Картофель, тушенный с овощами в соусе	150	3,13	4,66	22,90	146,11	ТТК 3.4
	Компот из свежих яблок	200/15	0,15	0,14	17,19	70,63	ТТК 5.6 (342М)
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,59	10,11	53,55	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		895	26,73	25,77	108,64	779,05	
Итого за день		1430	44,88	39,75	168,50	1223,20	

Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338 М
	Яйцо отварное	1 шт/48	6,10	5,52	0,34	75,36	ТТК 8.1 (2.1.2Т)
	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	180	4,86	6,56	33,84	213,80	ТТК 1.3
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	6	6,2	9,0	120,0	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		773	19,66	19,59	83,15	596,49	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	ТТК 6.1 (71М)
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,41	3,90	14,04	108,93	ТТК 4.2.1 (102М)
	Котлета Appetitная	100	15,46	21,33	15,22	314,7	ТТК 9.5
	Капуста тушеная	150	3,49	3,37	13,90	99,94	ТТК 3.5 (321М)
	Напиток из плодов шиповника	200/15	0,32	0,12	18,02	74,46	ТТК 5.2 (388М)
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1,72	0,25	12,60	59,64	ПР
Итого за обед		750	25,82	29,03	74,92	664,87	
Итого за день		1523	45,48	48,62	158,07	1261,36	
День 7							
Завтрак	Фрукт свежий (груша)	120	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7,2 (338М)
	Омлет натуральный	150	14,63	15,26	2,52	205,91	ТТК 8.2 (210М)
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
	Итого за завтрак		715	18,41	16,73	64,65	494,64
Обед	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	ТТК 7.1 (338М)
	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	ТТК 6.2 (71М)
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские	200	1,38	3,66	6,54	64,59	ТТК 4.6 (88М)
	Индейка по-строгановски	50/50	13,83	19,07	3,45	240,82	ТТК 9.6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	4,79	28,64	183,84	ТТК 3.2 (302М)
	Компот из свежих яблок	200/15	0,15	0,14	17,19	70,63	ТТК 5.6 (342М)
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		895	26,00	28,27	83,30	692,36	
Итого за день		1610	44,41	45,00	147,95	1187,00	

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МП "Детское питание"
города Рязани

Каминская И. В.

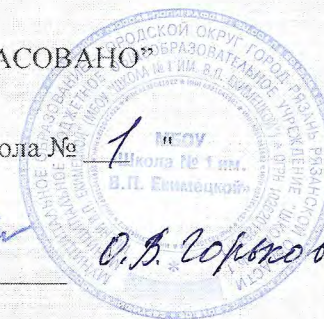


"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "Школа № 1

Топко

О.В. Топко



Примерное десятидневное циклическое меню приготавливаемых блюд
Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День I							
Завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	ТТК 7.1 (338М)
	Напиток кисломолочный	100	2,50	1,20	13,10	73,00	ПР
	Бутерброд с сыром российским (хлеб пшеничный)	20/30	6,93	6,8	15,42	150,6	ТТК 2.1
	Каша овсяная молочная с черносливом и маслом сливочным	250	6,15	8,01	32,82	227,97	ТТК 1.1.1
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
	Итого за завтрак		735	16,13	16,51	88,10	567,97
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	ТТК 6.1.1 (71М)
	Суп с бобовыми на курином бульоне с мясом	260	11,36	7,31	22,26	200,29	ТТК 4.2.1
	Картофель, тушеный с индейкой	250	16,13	18,13	26,12	332,17	ТТК 9.1.1
	Напиток из плодов шиповника	200/15	0,32	0,12	18,02	74,46	ТТК 5.2 (388М)
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,59	10,11	53,55	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		895	33,43	26,74	103,61	790,75	
Итого за день		1630	49,56	43,25	191,71	1358,72	

День 2							
Завтрак	Фрукт свежий (груша)	120	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7,2 (338М)
	Яйцо отварное	1 шт/48	6,10	5,52	0,34	75,36	ТТК 8.1 (2.1.2Т)
	Макароньы отварные с сыром	160/20	10,82	9,73	39,85	290,22	3.1.1 (204М)
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377 М
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		600	19,76	16,52	82,32	564,31	
Обед	Салат из моркови с сахаром	100	1,13	6,08	11,99	108,33	ТТК 6.3.1
	Суп из овощей на курином бульоне с мясом	270	4,58	6,90	10,12	120,86	ТТК 4.1.1 (99М)
	Рагу из овощей с говядиной	200	16,81	15,5	14,11	263,16	ТТК 9.2.1
	Компот их смеси сухофруктов	200/15	0,48	0,05	21,42	88,06	ТТК 5.4 (349М)
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,59	10,11	53,55	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		855	27,92	29,61	92,95	753,24	
Итого за день		1455	47,68	46,13	175,27	1317,55	
День 3							
Завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	ТТК 7.1 (338М)
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	ТТК 6.1.1 (71М)
	Омлет натуральный	200	19,55	20,37	3,36	275,01	ТТК 8.2.1 (210М)
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1,72	0,25	12,60	59,64	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
	Итого за завтрак		890	25,75	22,31	79,99	634,38
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	6.2.1 (71М)
	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом	260	4,92	7,01	16,10	147,15	ТТК 4.3.1 (96М)
	Филе куриное, тушенное в томатном соусе	50/50	13,34	14,3	4,17	198,69	ТТК 9.3
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	5,74	34,37	220,61	ТТК 3.2.1 (302М)
	Напиток лимонный	200/24	0,14	0,01	22,23	89,60	ТТК 5.5
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		914	30,79	27,75	105,87	799,33	
Итого за день		1804	56,54	50,06	185,86	1433,71	

День 4							
Завтрак	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	ТТК 7.3 (9.1.4.7Т)
	Яйцо отварное	1 шт/48	6,10	5,52	0,34	75,36	ТТК 8.1 (2.1.2Т)
	Капша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250	6,04	6,63	39,13	240,29	ТТК 1.2.1 (175М)
	Кофейный напиток с молоком	200/15	3,05	2,97	21,07	123,18	ТТК 5.1
	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,05	17,85	94,5	ПР
Итого за завтрак		648	18,62	16,37	85,89	571,33	
Обед	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,53	8,08	12,34	129,18	ТТК 6.4.1
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне с мясом	260	5,40	6,13	17,30	146,01	ТТК 4.4.1 (112М)
	Котлета Морячок	100	12,27	11,32	15,17	211,61	ТТК 10.1
	Пюре картофельное	180	3,72	6,43	24,14	169,33	ТТК 3.3.1 (312М)
	Компот их смеси сухофруктов	200/15	0,48	0,05	21,42	88,06	ТТК 5.4 (349М)
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		905	26,83	32,5	115,57	863,47	
Итого за день		1553	45,45	48,87	201,46	1434,8	
День 5							
Завтрак	Фрукт свежий (груша)	120	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7,2 (338М)
	Йогурт фруктовый	100	2,8	1,5	14	80	ПР
	Запеканка из творога Неженка	150	21,21	16,07	24,7	328,28	ТТК 11.1.1 (КЛР)
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
Итого за завтрак		585	24,56	17,95	65,46	524,68	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	6.2.1 (71М)
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,71	4,55	10,91	91,39	ТТК 4.5.1 (82М)
	Биточек куриный	100	15,7	15,93	14,31	263,42	ТТК 9.4
	Картофель, тушенный с овощами в соусе	180	3,68	5,88	27,10	176,04	ТТК 3.4.1
	Компот из свежих яблок	200/15	0,15	0,14	17,19	70,63	ТТК 5.6 (342М)
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,59	10,11	53,55	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		1015	28,06	27,98	116,12	836,31	
Итого за день		1600	52,62	45,93	181,58	1360,99	

Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338 М
	Яйцо отварное	1 шт/48	6,10	5,52	0,34	75,36	ТТК 8.1 (2.1.2Т)
	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	250	6,74	7,66	46,58	282,24	ТТК 1.3.1
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	6	6,2	9,0	120,0	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1,72	0,25	12,60	59,64	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		868	23,26	20,94	108,49	724,57	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	ТТК 6.1.1 (71М)
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,52	4,88	17,54	136,17	ТТК 4.2.2 (102М)
	Котлета Аппетитная	100	15,46	21,33	15,22	314,7	ТТК 9.5
	Капуста тушеная	180	4,15	4,05	16,58	119,33	ТТК 3.5.1 (321М)
	Напиток из плодов шиповника	200/15	0,32	0,12	18,02	74,46	ТТК 5.2 (388М)
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		895	29,58	30,97	94,46	774,94	
Итого за день		1763	52,84	51,91	202,95	1499,51	
День 7							
Завтрак	Фрукт свежий (груша)	120	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7,2 (338М)
	Омлет натуральный	200	19,55	20,37	3,36	275,01	ТТК 8.2.1 (210М)
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		565	22,33	21,64	45,29	471,74	
Обед	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	ТТК 7.1 (338М)
	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	6.2.1 (71М)
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские	250	2,08	4,64	11,10	94,53	ТТК 4.6.1 (88М)
	Индейка по-строгановски	50/50	13,83	19,07	3,45	240,82	ТТК 9.6
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	5,74	34,37	220,61	ТТК 3.2.1 (302М)
	Компот из свежих яблок	200/15	0,15	0,14	17,19	70,63	ТТК 5.6 (342М)
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		1015	28,45	30,28	95,11	769,87	
Итого за день		1580	50,78	51,92	140,4	1241,61	

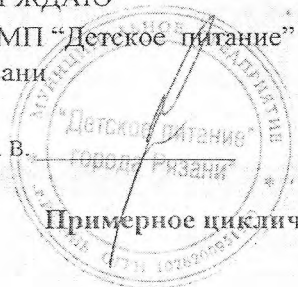
День 8							
	Бутерброд с сыром российским (хлеб пшеничный)	20/30	6,93	6,8	15,42	150,6	ТТК 2.1
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	ТТК 7.3 (9.1.4.7Т)
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250	7,13	7,68	36,19	242,42	ТТК 1.4.1 (181М)
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377 М
	Коктейль молочный	200	5,8	4	18,8	134	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		852	23,02	19,59	108,28	707,35	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	ТТК 6.1.1 (71М)
	Суп картофельный с крупой и рыбой	260	4,71	3,82	15,52	115,29	ТТК 4.7.1 (101М)
	Котлета Appetitная	100	15,46	21,33	15,22	314,7	ТТК 9.5
	Картофель, тушеный с овощами в соусе	180	3,68	5,88	27,10	176,04	ТТК 3.4.1
	Компот их смеси сухофруктов	200/15	0,48	0,05	21,42	88,06	ТТК 5.4 (349М)
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		905	28,46	31,67	106,36	824,37	
Итого за день		1757	51,48	51,26	214,64	1531,72	
День 9							
	Фрукт свежий (груша)	120	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7,2 (338М)
	Йогурт фруктовый	100	2,8	1,5	14	80	ПР
	Запеканка из творога Неженка	150	21,21	16,07	24,7	328,28	ТТК 11.1.1 (КЛР)
Завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376 М
Итого за завтрак		585	24,56	17,95	65,46	524,68	
	Салат из квашеной капусты	100	1,66	5,09	10,74	98,0	ТТК 6.5.1
	Суп рисовый с курицей	270	7,34	9,15	14,01	167,72	ТТК 4.8.1
	Жаркое по-домашнему	200	17,11	16,53	19,39	294,7	ТТК 9.7.1
	Напиток из плодов шиповника	200/15	0,32	0,12	18,02	74,46	ТТК 5.2 (388М)
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ТТК
Итого за обед		835	29,86	31,38	87,36	754,19	
Итого за день		1420	54,42	49,33	152,82	1278,87	

День 10							
	Котлета Морячок	100	12,27	11,32	15,17	211,61	ТТК 10.1
	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,79	5,10	48,57	259,33	ТТК 3.1.1
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377 М
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1,72	0,25	12,60	59,64	ПР
Итого за завтрак		552	21,14	17,58	106,71	672,91	
	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,53	8,08	12,34	129,18	ТТК 6.4.1
	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне с мясом	260	4,16	6,92	11,06	123,14	ТТК 4.5.1.2 (82М)
	Печень говяжья, тушеная в соусе	50/50	12,72	8,65	8,12	161,23	ТТК 9.8
	Пюре картофельное	180	3,72	6,43	24,14	169,33	ТТК 3.3.1 (312М)
	Компот из ягод с/м	200/15	0,09	0,00	14,42	58,07	ТТК 5.7
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		905	25,65	30,57	95,28	760,23	
Итого за день		1457	46,79	48,15	201,99	1433,14	
Итого средние показатели за цикл завтрак		688,00	21,91	18,74	83,60	596,39	
Итого средние показатели за цикл обед		913,90	28,90	29,95	101,27	792,67	
Итого средние показатели за цикл день		1601,90	50,82	48,68	184,87	1389,06	

"УТВЕРЖДАЮ"

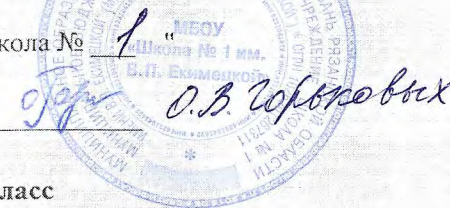
Директор МП "Детское питание"
города Рязани

Каминская И. В.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "Школа № 1"



Примерное циклическое меню для организации дополнительного питания учащихся в школах с I по II класс
Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
	Доп.питание	Пастила ванильная Чай с сахаром 200/15	30 200	0,36 0,07	0 0,02	21,18 15	86,16 60	ПР 376
Итого			230	0,43	0,02	36,18	146,16	
День 2								
	Доп.питание	Печенье Сахарное Чай с сахаром 200/15	50 200	3,75 0,07	6,25 0,02	35,25 15	212,5 60	ПР 376
Итого			250	3,82	6,27	50,25	272,5	
День 3								
	Доп.питание	Пастила ванильная Чай с сахаром 200/15	30 200	0,36 0,07	0 0,02	21,18 15	86,16 60	ПР 376
Итого			230	0,43	0,02	36,18	146,16	
День 4								
	Доп.питание	Печенье Сахарное Чай с сахаром 200/15	50 200	3,75 0,07	6,25 0,02	35,25 15	212,5 60	ПР 376
Итого			250	3,82	6,27	50,25	272,5	
День 5								
	Доп.питание	Песочник Чай с сахаром 200/15	50 200	3,11 0,07	9,39 0,02	33,51 15	230,98 60	ТТК 376
Итого			250	3,18	9,41	48,51	290,98	
Неделя 2								
День 6								



Согласно п. 2.5 МР 2.4.179-20 и п. 8.1.4 СанПин 2.3/2.4 3590-20 - в исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение №11 к СанПин 2.3/2.4 3590-20), что должно подтверждаться необходимыми расчетами.

Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20
Салат из б/к капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,88	36,24
Бибигон из куриного филе	50/50	15,1	7,01	5,53	145,61
Котлета Морячок	80	10,62	12,18	13,34	205,44
Голубцы ленивые	266	17,62	26,51	24,19	405,83
Залеканка из творога Сладкоежка	150	24,85	17,01	28	364,49
Рагу из овощей	150	2,8	5,4	18,29	124,9
Напиток из плодов шиповника	200/15	0,68	0,28	15,77	68,32
Компот из свежих яблок	200/15	0,16	0,16	27,88	114,60
Компот из ягод с/м	200/15	0,18	0,06	25,53	103,39
Напиток лимонный	200/24	0,16	0,00	24,11	97,09
Фрукт свежий*	100				
Каша овсяная молочная с сушеной вишней и маслом сливочным	180/6	6,91	8,97	31,72	236,72

Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,80
Салат из квашеной капусты	60	0,84	2,94	3,6	45,6
Филе куриное, тушенное в соусе сметанном с томатом	50/50	17,67	6,42	4,84	147,82
Котлета рыбная Любительская	80	9,03	12,12	7,71	176,75
Капуста, тушенная с мясом	250	13,83	30,82	13,44	386,44
Залеканка из творога Нежная	150	22,57	19,26	26,15	368,19
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
Напиток из шиповника растворимого	200/15	0,28	0,01	19,42	78,93
Напиток Витошка (яблочный)	200	-	-	19,40	77,60
Напиток Витошка (клубничный)	200	-	-	19,40	77,60
Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62
Каша овсяная молочная с черносливом и маслом сливочным	180/6	4,79	7,82	26,27	195,93

* Приложение №11 к СанПин 2.3/2.4 3590-20

В случаях замены одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие потребность в пищевых веществах и энергии относительно 1-го приема пищи остается в пределах норматива.