

"УТВЕРЖДАЮ" "РЕАЛТИТИВЕ"  
 Директор МИ "Детское питание"  
 города Рязани

Каминская И. В.



"СОГЛАСОВАНО"  
 Директор МБОУ "Лицей № 52"

Гаврюнина Е.В.



**Примерное циклическое меню для организации дополнительного питания**

| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|                    |                                    |                 | Б                    | Ж     | У     |                                |
| 1                  | 2                                  | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                              |
| <b>1-й день</b>    |                                    |                 |                      |       |       |                                |
| ПР                 | Печенье Сахарное                   | 50              | 3,75                 | 12,25 | 35,25 | 213                            |
| 376                | Чай с низким содержанием сахара    | 200             | 0,07                 | 0,02  | 9,98  | 40                             |
|                    | <b>Итого</b>                       |                 | 3,82                 | 12,27 | 45,23 | <b>253</b>                     |
| <b>2-й день</b>    |                                    |                 |                      |       |       |                                |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1                  | 2                                  | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                              |
| 16                 | Ветчина варено-копченая (порциями) | 20              | 4,52                 | 4,18  | -     | 56                             |
| ПР                 | Хлеб пшеничный                     | 20              | 1,58                 | 0,2   | 9,68  | 46,87                          |
| 376                | Чай с низким содержанием сахара    | 200             | 0,07                 | 0,02  | 9,98  | 40                             |
|                    | <b>Итого</b>                       |                 | 6,17                 | 4,4   | 19,66 | <b>142,87</b>                  |

| № рец.<br>по<br>сборнику | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|--------------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                          |                                 |                 | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                        | 2                               | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| <b>3-й день</b>          |                                 |                 |                      |      |       |                                   |
| ПР                       | Пряник                          | 50              | 2,5                  | 4,5  | 35    | 195                               |
| 376                      | Чай с низким содержанием сахара | 200             | 0,07                 | 0,02 | 9,98  | 40                                |
|                          | <b>Итого</b>                    |                 | 2,57                 | 4,52 | 44,98 | <b>235</b>                        |

| № рец.<br>по<br>сборнику | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|--------------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                          |                                 |                 | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                        | 2                               | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| <b>4-й день</b>          |                                 |                 |                      |      |       |                                   |
| ТТК                      | Песочник                        | 50              | 3,11                 | 9,39 | 33,51 | 230,98                            |
| 376                      | Чай с низким содержанием сахара | 200             | 0,07                 | 0,02 | 9,98  | 40                                |
|                          | <b>Итого</b>                    |                 | 3,18                 | 9,41 | 43,49 | <b>270,98</b>                     |

| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                    |                                 |                 | Б                    | Ж    | У     |                                |
| 1                  | 2                               | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                              |
| <b>5-й день</b>    |                                 |                 |                      |      |       |                                |
| 15                 | Сыр российский (порциями)       | 20              | 4,64                 | 5,9  | -     | 72                             |
| ПР                 | Хлеб пшеничный                  | 20              | 1,58                 | 0,2  | 9,68  | 46,87                          |
| 376                | Чай с низким содержанием сахара | 200             | 0,07                 | 0,02 | 9,98  | 40                             |
|                    | <b>Итого</b>                    |                 | 6,29                 | 6,12 | 19,66 | <b>158,87</b>                  |

| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                           |                                 |                 | Б                    | Ж    | У     |                                |
| 1                         | 2                               | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                              |
| <b>6-й день</b>           |                                 |                 |                      |      |       |                                |
| ПР                        | Пряник                          | 50              | 2,5                  | 4,5  | 35    | 195                            |
| 376                       | Чай с низким содержанием сахара | 200             | 0,07                 | 0,02 | 9,98  | 40                             |
|                           | <b>Итого</b>                    |                 | 2,57                 | 4,52 | 44,98 | <b>235</b>                     |

| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                    |                                 |                 | Б                    | Ж    | У     |                                |
| 1                  | 2                               | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                              |
| <b>7-й день</b>    |                                 |                 |                      |      |       |                                |
| 15                 | Сыр российский (порциями)       | 20              | 4,64                 | 5,9  | -     | 72                             |
| ПР                 | Хлеб пшеничный                  | 20              | 1,58                 | 0,2  | 9,68  | 46,87                          |
| 376                | Чай с низким содержанием сахара | 200             | 0,07                 | 0,02 | 9,98  | 40                             |
|                    | <b>Итого</b>                    |                 | 6,29                 | 6,12 | 19,66 | <b>158,87</b>                  |

| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|                    |                                 |                 | Б                    | Ж     | У     |                                |
| 1                  | 2                               | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                              |
| <b>8-й день</b>    |                                 |                 |                      |       |       |                                |
| 16                 | Печенье                         | 50              | 3,75                 | 12,25 | 35,25 | 213                            |
| 376                | Чай с низким содержанием сахара | 200             | 0,07                 | 0,02  | 9,98  | 40                             |
|                    | <b>Итого</b>                    |                 | 3,82                 | 12,27 | 45,23 | <b>253</b>                     |

| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |            |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|------------|--------------|--------------------------------|
|                    |                                    |                 | Б                    | Ж          | У            |                                |
| 1                  | 2                                  | 3               | 4                    | 5          | 6            | 7                              |
| <b>9-й день</b>    |                                    |                 |                      |            |              |                                |
| 16                 | Ветчина варено-копченая (порциями) | 20              | 4,52                 | 4,18       | -            | 56                             |
| ПР                 | Хлеб пшеничный                     | 20              | 1,58                 | 0,2        | 9,68         | 46,87                          |
| 376                | Чай с низким содержанием сахара    | 200             | 0,07                 | 0,02       | 9,98         | 40                             |
|                    | <b>Итого</b>                       |                 | <b>6,17</b>          | <b>4,4</b> | <b>19,66</b> | <b>142,87</b>                  |

| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                    |                                 |                 | Б                    | Ж           | У            |                                |
| 1                  | 2                               | 3               | 4                    | 5           | 6            | 7                              |
| <b>10-й день</b>   |                                 |                 |                      |             |              |                                |
| ПР                 | Песочник                        | 50              | 3,11                 | 9,39        | 33,51        | 230,98                         |
| 376                | Чай с низким содержанием сахара | 200             | 0,07                 | 0,02        | 9,98         | 40                             |
|                    | <b>Итого</b>                    |                 | <b>3,18</b>          | <b>9,41</b> | <b>43,49</b> | <b>270,98</b>                  |

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.