

УТВЕРЖАЮ:

29

Примерное цикличное меню
для образовательных учреждений
школьных Столовых-договочных на 2022 -2023гг.
Возрастная категория 7-11 лет
1 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,4	10,9	36,3	286,4	0,1	0	0,1	1,3	182,9	15,1	129,1	1,3	444	1983
""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	1984
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6 р	
Итого за прием пищи:	415	12,6	11,3	63,2	406,3	0,2	0	0,1	1,3	204,7	35,1	181,5	3,2		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2,4	4,8	15,6	114,1	0,1	7,7	0,2	2,0	28,5	24,5	63,6	1,2	60	1994
""КОТЛЕТА. ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,3	171,0	0	0,4	0	2,0	14,2	12,4	68,2	1,2	268	2011
""КАША ГРЕЧЕВАЯ 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
""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
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6 р	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
Итого за прием пищи:	685	22,7	23,0	87,5	646,2	0,4	8,3	0,3	8,5	86,1	167,1	349,3	7,5		
Полдник															
""МОЛОКО пастериз в уп	200	5,9	7,2	9,6	122,8	0	0,5	0,1	0	217	23,6	151,9	0,2	385	2011
Выпечное изделие	60	3,6	5,4	20,2	144,1	0	4,3	0	1,4	20,9	8,8	37,1	0,5	685,687	1994
Итого за прием пищи:	260	9,5	12,6	29,8	266,9	0	4,8	0,1	1,4	237,9	32,4	189,0	0,7		
Всего за день:		44,8	46,9	180,5	1319,4	0,6	13,1	0,5	11,2	528,7	234,6	719,8	11,4		



Щергина И.И.
2022г.

УТВЕРЖАЮ:
Директор



29

Примерное цикличное меню
для образовательных учреждений
школьных Столовых-догоготовочных на 2022-2023гг.
Возрастная категория 7-11 лет
2 недели

1 день

Прием пищи, наименование блюда																
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг		
Завтрак																
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,0	10,6	35,2	277,6	0,1	0	0,1	1,3	171,2	14,1	123,2	1,2	204	2011	
""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	С6.р	С6.р	
Итого за прием пищи:	415	12,2	11,0	62,1	397,5	0,2	0	0,1	1,3	193,0	34,1	175,6	3,1			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200/5	3,6	3,3	20,5	126,5	0,1	6,6	0,2	1,0	27,2	26,4	64,2	1,1	101	2011	
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""ГУЛЯШ из Филе кури	40/40	11,2	16,6	3,9	211,2	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,1	12,4	0,2	401	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	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р	С6.р	
""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	
Итого за прием пищи:	685	21,8	27,2	89,8	692,6	0,3	8,3	0,2	4,8	67,9	74,8	203,2	3,7			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	60	4,5	5,3	22,8	157,6	0	5,4	0	1,3	24,6	10,2	48,4	0,8	685,687	1994	
Итого за прием пищи:	260	5,5	5,5	43,0	243,6	0	9,4	0	1,3	38,6	18,2	62,4	3,6			
Всего за день:		39,5	43,7	194,9	1333,7	0,5	17,7	0,3	7,4	299,5	127,1	441,2	10,4			



Щерина Т.Е.

20 августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
школьных Столовых-догоготовочных на 2022.-2023гг.
Возрастная категория 7-11 лет
3 недели

1 день

Прием пищи, наименование блюда															
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,4	10,9	36,3	286,4	0,1	0	0,1	1,3	182,9	15,1	129,1	1,3	444	1983
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	С6.р	С6.р
Итого за прием пищи:	415	12,6	11,3	63,2	406,3	0,2	0	0,1	1,3	204,7	35,1	181,5	3,2		
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) ДУСУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
ПЛОВ	30/150	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р	С6.р
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
Итого за прием пищи:	630	18,2	17,8	79,0	548,7	0,2	6,7	0,4	5,4	69,8	80,1	257,1	4,7		
Полдник															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	380	2011
Выпечное изделие	50	5,3	6,6	18,0	151,6	0	0	0,1	1,5	17,8	6,6	60,2	0,8	605/687	1994
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011
Итого за прием пищи:	350	7,4	7,2	53,5	307,4	0	7	0,1	1,5	37,2	43,0	93,1	4,1		
Всего за день:		38,2	36,3	195,7	1262,4	0,4	13,7	0,6	8,2	311,7	158,2	531,7	12,0		

СОГЛАСОВАНО
Директор
Шурина Т.Е.
2022г.

документ
август

Муниципальное учреждение
"Центр питания и столовой
школы №2" городского округа
Рыбинск Ярославской области
ИНН 781000775
ОГРН 1027801111111

УТВЕРЖДАЮ
Директор
29.08.2022г.

Муниципальное учреждение
"Центр питания и столовой
школы №2" городского округа
Рыбинск Ярославской области

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
школьных Столовых-догоготовочных на 2022-2023гг.
Возрастная категория 7-11 лет
4 недели
1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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															
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,4	10,9	36,3	286,4	0,1	0	0,1	1,3	182,9	15,1	129,1	1,3	444	1983
***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	С6.p	
Итого за прием пищи:	415	12,6	11,3	63,2	406,3	0,2	0	0,1	1,3	204,7	35,1	181,5	3,2		
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	2,3	4,2	16,2	111,8	0,1	5,3	0,2	2,1	27,2	19,4	47,2	1,0	139	1994
***КУРА (ФИЛЕ) ДУСУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
***КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	268	2011
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	107,9	3,9	463	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
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.p	С6.p	
***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
Итого за прием пищи:	690	24,0	23,4	88,4	659,6	0,4	5,9	0,3	8,6	91,6	166,5	340,2	8,0		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	7,4	6,5	62,7	336,0	0,1	0,1	0	1,5	24,3	12,4	73,7	1,4	685, 687, 736	1994
Итого за прием пищи:	300	8,4	6,7	82,9	424,0	0,1	4,1	0	1,5	38,3	20,4	87,7	4,2		
Всего за день:		45,0	41,4	234,5	1489,9	0,7	10,0	0,4	11,4	334,6	222,0	609,4	15,4		