

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Администрации

образовательного учреждения

Муниципального

образовательного учреждения

№ 21

г. Рыбинск

Ярославской области

№ 11113398

Тел. 761000

Факс 761171

E-mail: info@obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

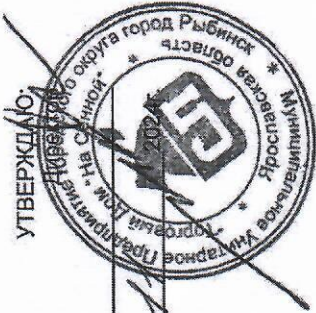
www.obrazovatelnyy-tsentr-rybinsk.ru

2024г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.
Столовая дотоготовочная Возрастная категория 7-11
4 недели

1 день

Прем 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
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,2	9,3	44,7	0,3	0,6	0	1,4	149,1	52,6	197,4	1,5	стр.149	1994	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	0,1	0	0	0	9,5	5,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	515	13,2	10,8	85,4	0,4	0,6	0	1,4	171,7	65,0	237,3	2,7			
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	5,3	20,2	0,1	6,6	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	5,7	8,7	12,6	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	288	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	735	18,3	20,5	94,0	0,4	6,7	0,2	9,1	90,8	166,8	320,8	7,8			
Полдник															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	100	7,4	6,5	62,7	0,1	0,1	0	1,5	24,3	12,4	73,7	1,4	685, 687, 735	1994	
Итого за прием пищи:	300	8,4	6,7	82,9	0,1	4,1	0	1,5	38,3	20,4	87,7	4,2			
Всего за день:		39,9	38,0	262,3	0,9	11,4	0,2	12,0	300,8	252,2	645,8	14,7			



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0	0	0	0	8,6	5,8	28,3	0,5	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	500	14,9	14,9	89,1	551,5	0,2	1,2	0	0,8	267,8	76,1	297,6	2,3		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	3,0	6,1	10,9	110,2	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	1994
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	16,8	18,4	20,9	316,6	0	2,4	0,2	3,6	39,4	30,0	161,6	2,7	847,	2002
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222,3	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	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	Сб.р.	Сб.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:	760	25,6	30,8	97,2	769,0	0,2	10,9	0,4	6,3	108,7	96,1	336,5	6,2		
Полдник															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	65	7,9	17,2	50,5	387,8	0,1	0,2	0	0,2	127,8	19,5	126,5	0,7	24	2012
Итого за прием пищи:	265	8,9	17,4	70,7	473,8	0,1	4,2	0	0,2	141,8	27,5	140,5	3,5		
Всего за день:		49,4	63,1	257,0	1794,3	0,5	16,3	0,4	7,3	518,3	199,7	774,6	12,0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	
															С, мг
Завтрак															
*** БЕОСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,0	20,4	3,4	269,3	0,1	1,0	0	3,4	17,6	3,0	11,8	0	245	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	Сб.р.	Сб.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:	500	20,1	25,4	70,0	595,1	0,23	1,0	0,03	3,7	51,9	61,4	149,7	2,7		
Обед															
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,0	6,1	8,8	101,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	90	12,1	7,6	13,4	169,4	0,1	0,2	0	3,3	25,7	27,1	167,8	1,2	324	ТТК
***ТЮРЕ 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
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
***НАПИТОК	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
Итого за прием пищи:	735	21,6	20,0	88,2	630,5	0,4	102,7	0,4	6,5	146,6	101,5	349,8	5,6		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка фигурная	100	6,1	9,4	33,7	244,4	0,1	7,2	0	2,6	36,0	14,7	62,0	0,9	685,687	1994
Итого за прием пищи:	300	7,1	9,6	53,9	330,4	0,1	11,2	0	2,6	50,0	22,7	76,0	3,7		
Всего за день:		48,8	55,0	212,1	1566,0	0,73	114,9	0,43	12,8	248,5	175,6	575,5	12,0		

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	С, мг				Ca, мг		Mg, мг		P, мг				
				В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	250	7,7	9,9	41,6	288,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	1904		
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	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:	505	10,7	11,1	76,8	449,6	0,2	0,7	0	0,8	161,7	49,3	198,7	1,3			
Обед																
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	6,3	16,8	136,6	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129		1994
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/50	18,8	16,6	27,4	335,3	0,3	14,1	0	3,9	36,7	53,6	222,7	3,6	394		1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	С6.р.		
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234		2002
Итого за прием пищи:	725	23,6	23,2	77,7	615,7	0,4	21,8	0,2	6,4	87,5	92,7	313,7	6,1			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389		2011
Булочка	100	7,4	21,5	57,5	451,9	0	0,1	0,1	0,4	106,2	16,2	116,7	0,7	67		2012
Итого за прием пищи:	300	8,4	21,7	77,7	537,9	0	4,1	0,1	0,4	120,2	24,2	130,7	3,5			
Всего за день:		42,7	56,0	232,2	1603,2	0,6	28,6	0,3	7,6	369,4	166,2	643,1	10,9			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
		Балки, г												Углеводы, г	Углеводы, г
Завтрак															
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	8,9	12,4	13,8	202,4	0	0,6	0	2,9	18,4	11,9	48,9	1,1	268	2011
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.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:	505	16,1	19,3	81,4	564,9	0,12	0,6	0,05	3,2	49,0	60,3	192,3	4,4		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,4	1,4	60	1994
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	32,7	26,2	7,9	411,7	0,6	18,7	14,1	6,3	47,1	11,3	43,4	1,5	748/1044	2002
""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.
""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:	755	43,4	37,5	89,3	881,4	0,9	28,3	14,3	9,9	118,7	69,6	217,3	5,7		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	3,2	11,3	35,4	256,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	58,0	0,5	36	2012
Итого за прием пищи:	260	4,2	11,5	55,6	342,5	0	4	0,1	0,9	58,4	15,3	72,0	3,3		
Всего за день:		63,7	60,3	226,3	1788,8	1,02	32,9	14,45	14,0	226,1	145,2	481,6	13,4		

6 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	11,5	16,5	55,7	0,3	0,8	0,1	1,9	186,9	65,3	246,4	1,9	стр.149	1994	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	Сб.р.	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	510	14,7	17,7	91,3	0,3	0,8	0,1	1,9	207,6	76,4	279,8	3,0			
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	8,4	6,8	23,0	0,3	5,6	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994	
***ШОБ С ФИЛЕ КУРЫ	200/50	16,5	20,1	51,2	0,2	2,3	0,3	4,9	24,4	39,8	109,1	1,0	422	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	1994	
***КОМПОТ	200	0,5	0,1	28,7	0	0	0	0	15,4	7,9	24,4	0,5	588	1994	
Итого за прием пищи:	735	27,4	27,4	114,8	0,6	7,9	0,5	9,5	97,1	101,4	274,1	5,1			
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	100	7,3	8,2	36,7	0,1	4,4	0,2	1,8	52,6	15,0	74,3	1,2	687,735	1994	
Итого за прием пищи:	300	8,3	8,4	56,9	0,1	8,4	0,2	1,8	66,6	23,0	88,3	4,0			
Всего за день:		50,4	53,5	262,0	1,0	17,1	0,8	13,2	371,3	200,8	642,2	12,1			