



Председатель Совета ПО "КООП-ГРАНД"
С.М.Вахшиев



Директор МБОУ "Рыбновская СПШ №1"
Т.А.Степанчук

Примерное десятидневное циклическое меню
для организации питания учащихся общеобразовательных школ

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя I							
День I							
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5,07	6,40	26,90	241,00	229
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	79
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	62,00	82
Итого за завтрак		570	11,22	17,94	68,99	542,00	
Обед	Салат из капусты белокочанной	60	1,00	3,60	5,00	57,00	1
	Суп-лапша с курицей	210	5,80	3,20	8,93	109,00	128
	Картофельное пюре	150	4,05	6,00	8,70	140,00	377
	Тефтели из говядины с рисом	80	8,40	6,50	9,70	156,00	350
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,72	0,52	15,90	80,00	575
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
Итого за обед		760	23,67	20,50	67,81	633,00	
Итого за день		1330	34,89	38,44	136,80	1175,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Татешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Плов из отварной птицы	180	19,57	7,29	29,80	284,00	375
	Орुшлы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,00	149
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Багюн нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
Итого за завтрак		430	22,18	8,28	54,86	403,00	
Обед	Овошчи свежис (по сезону)	30	0,33	0,06	1,14	7,00	148
	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144,00	122
	Жаркое по-домашнему	180	16,92	12,87	23,22	277,00	328
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	84,00	495
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,90	80,00	575
	Багюн нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
Итого за обед		670	29,51	23,25	74,58	645,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1100	51,69	31,53	129,44	1 048,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевагов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021. - 410 с.

Прем пиши	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 2</i>							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	6,36	37,70	242,00	202
	Колбаса "Школьная"	80	12,24	8,80	10,64	171,00	347
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
Итого за завтрак		460	23,99	16,23	83,96	578,00	
Обед	Овощи свежие (по сезону)	30	0,21	0,03	0,57	4,00	148
	Суп картофельный с бобовыми	200	2,08	2,64	6,16	126,00	113
	Солянка из свиных	180	9,00	13,20	1,70	281,00	363
	Кисель концентрат	200			15,00	60,00	484
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,90	80,00	575
Итого за обед		670	15,51	16,97	49,61	604,00	576
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1130	39,50	33,20	133,57	1 182,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Талешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 4</i>							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	185,00	256
	Гуляш мясной	100	9,00	19,50	3,30	258,00	327
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
Итого за завтрак		480	19,60	27,82	61,87	610,00	
Обед	Суп из овощей с фасолью	200	3,20	3,94	7,38	77,00	117
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	6,36	37,70	242,00	202
	Котлета из птицы	80	7,00	3,46	4,80	198,00	372
	Соус сметанный	40	0,60	3,73	0,97	70,00	408
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,90	80,00	575
Итого за обед	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
Итого за день		730	23,82	18,69	86,53	760,00	
Итого за день		1210	43,42	46,51	148,40	1370,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 5</i>							
Завтрак	Пудинг из творога паровой	150	15,70	7,10	27,80	277,00	283
	Молоко стухшее	30	2,16	2,55	16,65	98,00	471
	Снежок	200	6,00	5,00	8,00	108,00	470
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
	Фрукты свежие	130	1,95	0,65	27,30	125,00	82
Итого за завтрак		540	28,06	16,17	95,17	687,00	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	3,66	3,48	52,00	25
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,71	5,04	5,88	147,00	95,433
	Картофельное пюре	150	4,05	6,00	8,70	140,00	377
	Биточки рыбные	80	8,28	6,40	10,10	139,00	307
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,90	80,00	575
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
Итого за обед		760	19,60	22,30	63,64	649,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1300	47,66	38,47	158,81	1 336,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапшккина. - Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021. - 410 с.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 6</i>							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,00	8,27	28,43	217,00	234
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	267
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
	Итого за завтрак	470	17,65	16,64	57,95	453,00	
	Обед	Игра кабачковая (промышленного производства)	60	1,00	5,00	5,00	71,00
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,20	3,60	3,00	50,00	104
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	185,00	256
	Котлета "Школьная"	80	12,24	8,80	10,64	171,00	347
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	84,00	495
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,90	80,00	575
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
Итого за обед		750	24,81	23,55	90,37	694,00	
Итого за день		1220	42,46	40,19	148,32	1 147,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Лереватов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021. - 410 с.

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Рис отварной	150	0,76	10,43	28,85	220,00	385
	Шнитцель рыбный	80	11,70	1,06	5,60	80,00	310
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	62,00	82
	Итого за завтрак		590	15,43	12,98	71,91	479,00
Обед	Орурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,00	149
	Свекольник со сметаной	210	2,56	4,82	10,08	95,00	129,433
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	6,36	37,70	242,00	202
	Печень говяжья по-строгановски	100	15,50	9,40	7,60	193,00	356
	Соус сметанный	40	0,60	3,73	0,97	70,00	408
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,90	80,00	575
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
Итого за обед		780	31,84	25,53	92,37	775,00	
Итого за день		1370	47,27	38,51	164,28	1254,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Талешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,90	19,60	3,20	240,00	268
	Кукуруза консервированная отварная	50	2,25	1,90	1,60	47,00	157
	Йогурт питьевой	200	6,80	5,00	11,00	116,00	470
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
Итого за завтрак		430	24,20	27,37	31,22	482,00	
Обед	Расолюльник ленинградский	200	2,10	4,08	10,60	121,00	100
	Капуста тушеная	150	3,00	5,10	11,40	138,00	380
	Шницель натуральный рубленый из свинины	80	9,84	7,42	26,92	240,00	319
	Кисель концентрат	200			15,00	60,00	484
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,90	80,00	575
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
Итого за обед		690	19,16	17,70	90,10	692,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1120	43,36	45,07	121,32	1174,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Д.Перевалов, Н.В. Талешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021. - 410 с.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептура*
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 9							
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,28	7,26	34,85	249,00	235
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43		54,00	75
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
	Фрукты свежие	130	1,95	0,65	27,30	125,00	82
Итого за завтрак		575	15,26	13,31	87,07	547,00	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	79,00	129
	Рис отварной	150	0,76	10,43	28,85	220,00	385
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	5,78	1,64	4,78	166,00	299
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,90	80,00	575
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
Итого за обед		730	13,46	16,61	79,59	640,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1305	28,72	29,92	166,66	1 187,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Д. Перевалов, Н.В. Тагешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021. - 410 с.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептура*
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 10</i>							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00	259
	Птица отварная	100	15,00	12,00	0,30	231,00	366
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
Итого за завтрак		510	30,85	24,37	61,09	650,00	
Обед	Салат из свежей отварной	60	0,84	3,66	4,56	55,00	26
	Суп-пюре из тыквы	200	6,3	8,04	21,60	184,00	133
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,49	0,16	9,15	44,00	143
	Картофельное пюре	150	4,05	6,00	8,70	140,00	377
	Голубцы ленивые	100	11,00	12,40	4,00	153,00	333
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	84,00	495
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,90	80,00	575
Итого за обед		770	27,00	30,88	79,91	740,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1280	57,85	55,25	141,00	1390,00	
Итого средние показатели за дни		1 236,50	43,68	39,71	144,86	1 226,30	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Н.В.Талешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр.-Термь, 2021. - 410 с.