



"УТВЕРЖАЮ"
Председатель Совета ПО СКОП-ГРАНД"

С.М.Бахшиев



Директор МБОУ "Рыбновская СШ №1"

Г.А.Степанчук

**Примерное десятидневное цикличное 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
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 1</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
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	267
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	4,43		108,00	75
Итого за завтрак		500	22,68	19,20	56,42	585,00	
Обед	Капуста квашеная	20	0,18	0,02	0,72	4,00	ПР
	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
	Вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,00	580
	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		740	23,63	23,04	76,03	688,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1240	46,31	42,24	132,45	1 273,00	

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

Принем пищи	Наименование блюда	Вс блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша пшениая вязкая с тыквой	200	6,11	5,60	30,05	253,00	224
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	267
	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	0,52	0,52	12,74	62,00	82
Итого за завтрак							
Обед	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,00	149
	Суп-харчо	200	6,36	7,52	9,76	157,00	109
	Картофельное пюре	150	4,05	6,00	8,70	150,00	377
	Голубцы ленивые	100	11,00	12,40	4,00	183,00	333
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	84,00	495
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,90	80,00	575
Итого за обед							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
Средние показатели за		1300	35,65	41,48	132,82	1 209,00	
Завтрак		516	22,81	19,51	67,30	561,30	
Средние показатели за Обед		730	23,61	23,57	78,65	715,70	
Итого средние показатели за		1 246	46,42	43,08	145,95	1 277,00	

*Единный сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.М.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 2</i>							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,78	8,06	47,75	307,00	202
	Котлета рыбная любительская	80	11,70	1,06	5,60	80,00	308
	Компот из свежих яблок	200	0,10	0,10	11,10	46,00	486
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
Итого за завтрак		500	24,83	10,09	79,87	512,00	
Обед	Кукуруза консервированная отварная	60	2,70	2,28	1,92	57,00	157
	Суп картофельный с бобовыми	200	2,08	2,64	6,16	126,00	113
	Солянка из свинины	180	9,00	13,20	1,70	298,00	363
	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		700	18,00	19,22	50,96	674,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1200	42,83	29,31	130,83	1 186,00	

*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.

Принем пищи	Наименование блюда	Всё блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 9							
Завтрак							
	Сырifle из творога паровое	150	19,50	7,50	19,50	224,00	284
	Молоко ступенное	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	0,52	0,52	12,74	62,00	82
Итого за завтрак							
	Капуста квашеная	20	0,18	0,02	0,72	4,00	ИП
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,94	3,70	8,76	80,00	96
	Рис отварной	150	0,76	10,43	28,85	220,00	385
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	5,78	1,64	4,78	196,00	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	14,08	16,99	78,59	671,00	
		1270	44,51	33,43	150,90	1 242,00	
Итого за день							

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

Принем 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 3							
Завтрак	Остатки соевые	40	0,32	0,04	0,68	4,00	149
	Плов из отварной птицы	200	19,57	7,29	29,80	284,00	375
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Печенье	30	0,95	8,94	22,32	125,00	582
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
Итого за завтрак		500	23,29	17,24	77,52	530,00	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,00	5,00	5,00	71,00	III
	Уха с крупой	200	5,92	1,84	8,04	135,00	121
	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
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
Итого за обед		700	28,66	20,91	78,44	700,00	
Итого за день		1200	51,95	38,15	155,96	1 230,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Пережалов, 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							
	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							
	Расоляжник ленинградский со сметаной	210	2,34	5,58	10,92	137,00	100, 433
	Капуста тушеная	150	3,00	5,10	11,40	138,00	380
	Пшеница натуральны 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							
		700	19,40	19,20	90,42	708,00	
Итого за день							
		1210	50,25	43,57	151,51	1 358,00	

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

Принем 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 4									
Завтрак	Омлет натуральными	150	12,90	19,60	3,20	240,00	268		
	Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,57	0,72	1,00	12,00	157		
		200	6,00	5,00	8,00	108,00	470		
		30	2,25	0,87	15,42	79,00	576		
		130	0,52	0,52	12,74	62,00	82		
		Итого за завтрак		530	22,24	26,71	40,36	501,00	
		Обед		Суп из овощей с фасолью	200	3,20	3,94	7,38	77,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	6,36	37,70	242,00	202		
	Кнели из птицы с рисом	80	9,20	8,24	4,32	160,00	371		
	Суп 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		
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576		
Итого за обед		730	26,02	23,47	86,05	722,00			
Итого за день		1260	48,26	50,18	126,41	1 223,00			

*Единицы сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.М.Лепезаев, 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 2							
День 7							
Завтрак	Рис отварной	150	0,76	10,43	28,85	220,00	385
	Кнели (говядина, свинина)	80	12,00	11,12	1,60	154,00	338
	Сыс сметанный	40	0,60	3,73	0,97	70,00	408
	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
Итого за завтрак		500	15,81	26,25	56,14	561,00	
Обед	Отурицы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,00	149
	Свекольник со сметаной	210	2,56	4,82	10,08	95,00	98,433
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	6,36	37,70	242,00	202
	Лечень говяжья по-строгановски	100	15,50	9,40	7,60	193,00	356
	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
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
Итого за обед		740	31,24	21,80	91,40	705,00	
Итого за день		1240	47,05	48,05	147,54	1266,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.М.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 5</i>							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	170	6,29	5,61	33,49	210,00	256
	Мясо тушеное	100	16,00	15,00	5,00	219,00	321
	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		500	27,34	23,98	67,51	596,00	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,71	2,17	3,03	45,00	157
	Суп с крупой и мясом	210	2,22	2,82	7,84	170,00	114
	Рис отварной	150	0,76	10,43	28,85	220,00	385
	Биточки рыбные	80	8,28	6,40	10,10	167,00	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	17,39	23,02	85,30	773,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1260	44,73	47,00	152,81	1 369,00	

*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.

Присм 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 6							
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
	Сыр полутвердый (попийми)	15	3,48	4,43		54,00	75
	Пшеники	60	6,54	1,82	45,00	220,00	581
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
	Итого за завтрак	505	22,57	18,29	102,65	664,00	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,00	5,00	5,00	71,00	III
	Пли из свежей капусты с картофелем	200	1,20	3,60	3,00	50,00	104
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,28	4,69	29,99	179,00	207
	Гуляш из свинины	100	20,00	19,50	3,30	258,00	327
	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	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
	Итого за обед	770	31,30	33,99	83,47	775,00	
Итого за день		1275	53,87	52,28	186,12	1 439,00	

*Линный сборник технологических нормативов по составу и пищевой ценности продуктов питания

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