



"УТВЕРЖДАЮ"

Председатель Совета ПО "КООП-ГРАНД"

С.М.Бахшиев

С.М.Бахшиев



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "Рыбновская СШ №3"

Н.И.Корчагина

**Примерное десятидневное циклическое меню
для организации индивидуального питания учащихся общеобразовательной школы**

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" на воде без масла сливочного с сухофруктами	210	2,39	0,43	16,61	195,00	229
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	267
	Печенье	30	0,95	8,94	22,32	125,00	582
	Багет нарезной	45	3,37	1,31	23,13	118,00	576
Итого за завтрак		525	12,01	15,38	71,66	539,00	
Обед	Кануста 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
	Картофель запеченный	150	4,05	12,90	9,60	172,00	379
	Тефтели из говядины с рисом без молочного соуса	80	8,40	6,50	9,70	156,00	350
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,00	580
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,90	80,00	575
Багет нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576	
Итого за обед		740	23,73	29,94	77,13	722,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1265	35,74	45,32	148,79	1 261,00	

*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.

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	Картофель отварной без сливочного масла	190	5,24	9,77	19,67	250,00	152
	Котлета рыбная любительская без молока	80	9,42	0,63	4,30	70,00	308
	Компот из свежих яблок	200	0,10	0,10	11,10	46,00	486
	Батон нарезной	45	3,37	1,31	23,13	118,00	576
	Итого за завтрак	515	18,13	11,81	58,20	484,00	
Обед	Кукуруза консервированная отварная	60	2,70	2,28	1,92	57,00	157
	Суп картофельный с бобовыми без масла сливочного	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	1215	36,13	31,03	109,16	1 158,00		

*Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Первалов, Н.В. Тапешкина. - 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 3</i>							
Завтрак	Плов из отварной птицы	200	19,57	7,29	29,80	284,00	375
	Огурцы соленые	40	0,32	0,04	0,68	4,00	149
	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	ПП
	Уха с крупой	200	5,92	1,84	8,04	135,00	121
	Жаркое по-домашнему без масла сливочного	180	6,92	12,87	23,22	310,00	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	18,66	20,91	78,44	733,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1200	41,95	38,15	155,96	1 263,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Ташенкина. - 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 без масла сливочного	170	6,24	1,53	33,42	172,00	256
	Гуляш из свинины без масла сливочного	100	8,96	15,90	3,24	225,00	327
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Батон нарезной	45	3,37	1,31	23,13	118,00	576
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	62,00	82
Итого за завтрак		645	19,39	19,36	82,03	617,00	
Обед	Суп из овощей с фасолью	200	3,20	3,94	7,38	77,00	117
	Рис отварной без масла сливочного	160	0,76	10,43	28,85	242,00	385
	Кнели из птицы с рисом без молока без масла сливочного	80	9,20	8,24	4,32	160,00	371
	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	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
Итого за обед		710	18,43	24,10	81,37	678,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1355	37,82	43,46	163,40	1 295,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Первалов, Н.В. Тапешкина. - 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	Рис отварной без масла сливочного	160	0,72	6,83	28,79	187,00	385
	Мясо тушеное без масла сливочного	100	16,00	15,00	5,00	219,00	321
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Батон нарезной	45	3,37	1,31	23,13	118,00	576
Итого за завтрак		505	20,39	23,24	66,42	564,00	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,71	2,17	3,03	45,00	157
	Суп с крупой и мясом	200	2,22	2,82	7,84	170,00	95
	Картофель отварной без масла сливочного	150	4,10	13,50	15,43	148,00	152
	Биточки рыбные без молока	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	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
Итого за обед		760	21,48	26,38	77,02	727,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1265	41,87	49,62	143,44	1 291,00	

*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.

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" на воде без масла сливочного с сухофруктами	210	4,32	2,30	21,14	197,00	234
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Батон нарезной	45	3,37	1,31	23,13	118,00	576
	Пряники	60	6,54	1,82	45,00	220,00	581
	Итого за завтрак	515	14,43	5,53	98,57	573,00	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,00	5,00	5,00	71,00	ГП1
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,20	3,60	3,00	50,00	104
	Каша перловая рассыпчатая без масла сливочного	150	4,28	4,69	29,99	179,00	207
	Гуляш из свинины без масла сливочного	80	20,00	19,50	3,30	163,00	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
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
Итого за обед	750	31,30	33,99	83,47	680,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1265	45,73	39,52	182,04	1 253,00		

*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.

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 7</i>							
Завтрак	Рис отварной без масла сливочного	150	0,76	10,43	28,85	187,00	385
	Кнели (говядина, свинина) без молока и масла сливочного	80	9,03	8,65	1,42	134,00	338
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Батон нарезной	45	3,37	1,31	23,13	118,00	576
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,90	80,00	575
Итого за завтрак		515	16,08	21,01	78,60	557,00	
Обед	Огурцы соленные	20	0,16	0,02	0,34	2,00	149
	Свекольник	200	1,86	3,78	8,26	75,00	98
	Картофель отварной без масла сливочного	150	4,10	13,50	15,43	240,00	152
	Печень говяжья по-строгановски без соуса сметанного	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		730	26,14	27,90	67,31	683,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1245	42,22	48,91	145,91	1 240,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр.-Иермь, 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 8</i>							
Завтрак	Макаронные изделия отварные без масла сливочного	170	6,29	1,53	33,49	172,00	256
	Птица отварная	100	15,00	12,00	0,30	231,00	366
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Батон нарезной	45	3,37	1,31	23,13	118,00	576
	Итого за завтрак		515	24,86	14,94	66,22	559,00
Обед	Рассольник ленинградский	200	2,10	4,08	10,60	137,00	100
	Капуста тушеная без масла сливочного	170	3,35	1,70	12,85	125,00	380
	Шницель натуральный рубленный из свинины без масла сливочного	80	9,75	7,42	26,77	217,00	319
	Кисель концентрат	200			15,00	60,00	484
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,90	80,00	575
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
	Итого за обед		720	20,17	14,59	96,54	698,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1235	45,03	29,53	162,76	1 257,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Первалов, Н.В. Тапешкина. - 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 9</i>							
Завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая с изюмом и яблоком без масла сливочного	200	15,10	16,80	28,70	253,00	210
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Батон нарезной	45	3,37	1,31	23,13	118,00	576
	Фрукты свежие	130	1,95	0,65	27,30	125,00	82
Итого за завтрак		575	20,72	18,86	88,63	536,00	
Обед	Капуста квашеная	20	0,18	0,02	0,72	4,00	ГР
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,94	3,70	8,76	80,00	96
	Рис отварной без масла сливочного	150	0,76	10,43	28,85	220,00	385
	Рыба, тушеная в томате с овощами без масла сливочного	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1305	34,80	35,85	167,22	1 207,00	

*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.

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 10</i>							
Завтрак	Рагу из овощей и говядины без сливочного масла	260	17,68	17,68	17,68	302,00	322
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Батон нарезной	45	3,37	1,31	23,13	118,00	576
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	62,00	82
Итого за завтрак		635	21,77	19,61	62,85	520,00	
Обед	Огурцы соленые	40	0,32	0,04	0,68	4,00	149
	Борщ с капустой и картофелем	210	1,71	5,04	5,88	147,00	95,433
	Картофель отварной без масла сливочного	150	4,14	7,71	15,43	177,00	152
	Голубцы ленивые без масла сливочного	100	11,00	12,40	4,00	160,00	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
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
Итого за обед		760	21,99	26,39	68,17	705,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1395	43,76	46,00	131,02	1 225,00	
Средние показатели за Завтрак		544,5	19,11	16,70	75,07	547,90	
Средние показатели за Обед		730	21,40	24,04	75,90	697,10	
Итого средние показатели за цикл		1 275	40,51	40,74	150,97	1 245,00	

*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.