



Председатель Совета ПО "КООП-ГРАНД"

С.М.Бахшиев



Директор МБОУ "Рыбновская СШ №3"

Н.И.Корчагина

Примерное десятидневное циклическое меню  
для организации индивидуального питания учащегося 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
	Печенье	30	0,95	8,94	22,32	125,00	582
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>525</b>	<b>9,63</b>	<b>11,30</b>	<b>87,26</b>	<b>556,00</b>	
Обед	Капуста квашеная	20	0,18	0,02	0,72	4,00	ПР
	Суп-лапша с курицей без масла сливочного	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
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576	
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>23,73</b>	<b>29,94</b>	<b>77,13</b>	<b>722,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1265</b>	<b>33,36</b>	<b>41,24</b>	<b>164,39</b>	<b>1 278,00</b>	

\*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>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая без масла сливочного	180	9,89	5,32	43,95	263,00	202
	Котлета "Школьная" без молока	80	7,60	8,40	9,94	163,00	347
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>20,96</b>	<b>15,13</b>	<b>88,12</b>	<b>590,00</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>18,00</b>	<b>19,22</b>	<b>50,96</b>	<b>674,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1205</b>	<b>38,96</b>	<b>34,35</b>	<b>139,08</b>	<b>1 264,00</b>	

\*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>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>23,29</b>	<b>17,24</b>	<b>77,52</b>	<b>530,00</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,00	5,00	5,00	71,00	ПП
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	79,00	129
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>15,06</b>	<b>22,39</b>	<b>80,16</b>	<b>677,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1200</b>	<b>38,35</b>	<b>39,63</b>	<b>157,68</b>	<b>1 207,00</b>	

\*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 4</i>							
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные без масла сливочного	170	6,24	1,53	33,42	172,00	256
	Гуляш мясной без сливочного масла	100	8,96	15,90	3,24	225,00	327
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>645</b>	<b>19,29</b>	<b>19,36</b>	<b>81,83</b>	<b>615,00</b>	
<b>Обед</b>	Суп из овощей с фасолью	200	3,20	3,94	7,38	77,00	117
	Каша гречневая рассыпчатая без масла сливочного	160	8,50	6,36	37,70	252,00	202
	Кнели из птицы без молока	80	6,40	2,96	3,70	186,00	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	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>22,62</b>	<b>14,46</b>	<b>84,46</b>	<b>688,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1345</b>	<b>41,91</b>	<b>33,82</b>	<b>166,29</b>	<b>1 303,00</b>	

\*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 1</i>							
<i>День 5</i>							
<b>Завтрак</b>	Рис отварной без масла сливочного	160	0,72	6,83	28,79	187,00	385
	Гуляш из свинины без сливочного масла	100	7,60	8,40	9,94	163,00	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>11,99</b>	<b>16,64</b>	<b>71,36</b>	<b>508,00</b>	
<b>Обед</b>							
	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	114
	Картофель отварной без масла сливочного	150	4,10	13,50	15,40	148,00	152
	Мясо тушеное	100	11,00	5,00	5,00	249,00	321
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>23,45</b>	<b>24,69</b>	<b>66,75</b>	<b>783,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1275</b>	<b>35,44</b>	<b>41,33</b>	<b>138,11</b>	<b>1 291,00</b>	

\*Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Первалов, Н.В. Тапшкина. - 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>							
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>14,43</b>	<b>5,53</b>	<b>98,57</b>	<b>573,00</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,00	5,00	5,00	71,00	111
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,20	3,60	3,00	50,00	104
	Каша перловая рассыпчатая без масла сливочного	150	6,24	1,53	33,42	172,00	207
	Гуляш из свинины без сливочного масла	100	7,60	8,40	9,94	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
<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>20,86</b>	<b>19,73</b>	<b>93,54</b>	<b>673,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1285</b>	<b>35,29</b>	<b>25,26</b>	<b>192,11</b>	<b>1 246,00</b>	

\*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
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Рис отварной без масла сливочного	150	0,72	6,83	28,79	187,00	385
	Кнели (говядина, свинина) без молока и масла	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>16,04</b>	<b>17,41</b>	<b>78,54</b>	<b>557,00</b>	
<b>Обед</b>	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,00	149
	Свекольник	200	1,86	3,78	8,26	75,00	98
	Каша гречневая рассыпчатая без масла сливочного	150	8,48	4,56	37,67	227,00	202
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>30,52</b>	<b>18,96</b>	<b>89,55</b>	<b>670,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1245</b>	<b>46,56</b>	<b>36,37</b>	<b>168,09</b>	<b>1 227,00</b>	

\*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 8</i>							
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные без масла сливочного	170	6,24	1,53	33,42	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>24,81</b>	<b>14,94</b>	<b>66,15</b>	<b>559,00</b>
<b>Обед</b>	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 рубленый 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	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>19,42</b>	<b>14,30</b>	<b>91,40</b>	<b>672,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1225</b>	<b>44,23</b>	<b>29,24</b>	<b>157,55</b>	<b>1 231,00</b>	

\*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 9</i>							
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>20,72</b>	<b>18,86</b>	<b>88,63</b>	<b>536,00</b>
<b>Обед</b>	Капуста квашеная	20	0,18	0,02	0,72	4,00	ПР
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,94	3,70	8,76	80,00	96
	Рис отварной без масла сливочного	150	0,72	6,83	28,79	187,00	385
	Мясо тушеное	100	11,00	5,00	5,00	249,00	321
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>19,26</b>	<b>16,75</b>	<b>78,75</b>	<b>691,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1305</b>	<b>39,98</b>	<b>35,61</b>	<b>167,38</b>	<b>1 227,00</b>	

\*Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Первалов, 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
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 10</i>							
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>21,77</b>	<b>19,61</b>	<b>62,85</b>	<b>520,00</b>	
<b>Обед</b>	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,00	149
	Борщ с капустой и картофелем	210	1,71	5,04	5,88	147,00	95
	Картофель отварной без масла сливочного	180	4,90	16,26	18,50	177,00	152
	Голубцы ленивые без масла сливочного	100	11,00	12,40	4,00	165,00	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
<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>22,59</b>	<b>34,92</b>	<b>70,90</b>	<b>708,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1405</b>	<b>44,36</b>	<b>54,53</b>	<b>133,75</b>	<b>1 228,00</b>		
Средние показатели за Завтрак		543,5	18,29	15,60	80,08	554,40	
Средние показатели за Обед		732	21,55	21,54	78,36	695,80	
Итого средние показатели за цикл		<b>1 276</b>	<b>39,84</b>	<b>37,14</b>	<b>158,44</b>	<b>1 250,20</b>	

\*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.