



**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 с маслом сливочным с сухофруктами	210	2,43	4,03	17,26	229,00	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
	Батон нарезной	45	3,37	1,31	23,13	118,00	576
	Итого за завтрак		525	12,05	18,98	72,31	573,00
Обед	Капуста квашеная	20	0,18	0,02	0,72	4,00	ГР
	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
Итого за обед		740	23,73	29,94	77,13	722,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1265	35,78	48,92	149,44	1 295,00	

*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 2</i>							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,78	8,06	47,75	307,00	202
	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	23,67	10,10	86,28	541,00	
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		1215	41,67	29,32	137,24	1 215,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Л.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 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	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, 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 I</i>							
<i>День 4</i>							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	170	6,29	5,61	33,49	210,00	256
	Гуляш из свинины	100	20,00	19,50	3,30	258,00	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	30,48	27,04	82,16	688,00	
Обед	Суп из овощей с фасолью	200	3,20	3,94	7,38	77,00	117
	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,50	6,36	37,70	242,00	202
	Кнели из птицы с рисом без молока	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	26,17	20,03	90,22	678,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1355	56,65	47,07	172,38	1 366,00	

*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 1</i>							
<i>День 5</i>							
Завтрак	Рис отварной	160	0,76	10,43	28,85	220,00	385
	Мясо тушеное	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	20,43	26,84	66,48	597,00	
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 с маслом сливочным	150	4,14	7,71	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	21,52	20,59	77,02	727,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1265	41,95	47,43	143,50	1 324,00	

*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 с маслом сливочным с сухофруктами	210	7,36	9,80	20,80	230,00	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	17,47	13,03	98,23	606,00	
Обед	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	150	4,28	4,69	29,99	179,00	207
	Гуляш из свинины	80	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
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
Итого за обед	750	31,30	33,99	83,47	775,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1265	48,77	47,02	181,70	1 381,00		

*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 7</i>							
Завтрак	Рис отварной	150	0,76	10,43	28,85	220,00	385
	Кнели (говядина, свинина) без молока	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	590,00	
Обед	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	150	8,50	6,36	37,70	242,00	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
Итого за обед		730	30,54	20,76	89,58	685,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1245	46,62	41,77	168,18	1 275,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептур 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 2</i>							
<i>День 8</i>							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	170	6,29	5,61	33,49	210,00	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	19,02	66,22	597,00	
Обед	Рассольник ленинградский	200	2,10	4,08	10,60	137,00	100
	Капуста тушеная	170	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	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
Итого за обед		720	19,91	17,99	95,24	734,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1235	44,77	37,01	161,46	1 331,00	

*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 9</i>							
Завтрак	Каша пшениная рассыпчатая с изюмом и яблоком с маслом сливочным	200	15,14	20,40	29,35	286,00	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	20,76	22,46	89,28	569,00	
Обед	Капуста квашеная	20	0,18	0,02	0,72	4,00	ПП
	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, тушеная 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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1305	34,84	39,45	167,87	1 240,00	

*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 10</i>							
Завтрак	Рагу из овощей и говядины	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 с маслом сливочным	150	4,14	7,71	15,43	152,00	152
	Голубцы ленивые	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	680,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1395	43,76	46,00	131,02	1 200,00	
Средние показатели за Завтрак		544,5	21,09	19,53	77,99	581,10	
Средние показатели за Обед		730	22,59	22,68	78,88	707,90	
Итого средние показатели за цикл		1 275	43,68	42,21	156,88	1 289,00	

*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.