



"УТВЕРЖДАЮ"

Председатель Совета ПО "КООП-ГРАНД"

С.М.Бахшиев



"СОГЛАСОВАНО"

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>							
<b>Завтрак</b>	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
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	4,43		108,00	75
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
	Печенье	40	0,95	8,94	22,32	125,00	582
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,53</b>	<b>23,54</b>	<b>78,44</b>	<b>647,00</b>	
<b>Обед</b>	Капуста квашеная	20	0,18	0,02	0,72	4,00	119
	Суп-лапша	200	2,20	3,08	8,90	118,00	128
	Картофель запеченный	150	4,05	12,90	9,60	172,00	379
	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
	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>750</b>	<b>17,41</b>	<b>24,96</b>	<b>71,98</b>	<b>769,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1250</b>	<b>35,94</b>	<b>48,50</b>	<b>150,42</b>	<b>1 416,00</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 1</i>							
<i>День 2</i>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>24,83</b>	<b>10,09</b>	<b>79,87</b>	<b>512,00</b>	
<b>Обед</b>	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 с индейкой	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>1200</b>	<b>42,83</b>	<b>29,31</b>	<b>130,83</b>	<b>1 186,00</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 3</i>							
<b>Завтрак</b>	Рис отварной	150	0,76	10,43	28,85	220,00	385
	Шницель рыбный	80	11,70	1,06	5,60	80,00	310
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,90	80,00	575
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>18,58</b>	<b>21,92</b>	<b>97,39</b>	<b>622,00</b>
<b>Обед</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,00	5,00	5,00	71,00	ПП1
	Уха с крупой	200	5,92	1,84	8,04	135,00	121
	Жаркое по-домашнему с индейкой	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>28,66</b>	<b>20,91</b>	<b>78,44</b>	<b>700,00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1230</b>	<b>47,24</b>	<b>42,83</b>	<b>175,83</b>	<b>1 322,00</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 4</i>							
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00	259
	Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,57	0,72	1,00	12,00	157
	Йогурт питьевой	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>21,57</b>	<b>16,24</b>	<b>83,49</b>	<b>576,00</b>	
<b>Обед</b>	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
	Индейка отварная	60	10,00	0,60	0,00	130,00	366
	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
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>26,82</b>	<b>15,83</b>	<b>81,73</b>	<b>692,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1270</b>	<b>48,39</b>	<b>32,07</b>	<b>165,22</b>	<b>1 268,00</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 5</i>							
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные	170	6,29	5,61	33,49	210,00	256
	Мясо тушеное (индейка)	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>27,34</b>	<b>23,98</b>	<b>67,51</b>	<b>596,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,71	2,17	3,03	45,00	157
	Суп картофельный с крупой	210	1,71	5,04	5,88	147,00	95. 433
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>16,88</b>	<b>25,24</b>	<b>83,34</b>	<b>750,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1260</b>	<b>44,22</b>	<b>49,22</b>	<b>150,85</b>	<b>1 346,00</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 2</i>							
<i>День 6</i>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,70	160,00	139
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43		54,00	75
	Пряники	60	6,54	1,82	45,00	220,00	581
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>21,33</b>	<b>16,50</b>	<b>93,92</b>	<b>607,00</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,00	5,00	5,00	71,00	ПП
	ПЦи из свежей капусты с картофелем	200	1,20	3,60	3,00	70,00	104
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,28	4,69	29,99	179,00	207
	Индейка отварная	70	10,00	0,60	0,00	130,00	366
	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>740</b>	<b>21,30</b>	<b>15,09</b>	<b>80,17</b>	<b>667,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1245</b>	<b>42,63</b>	<b>31,59</b>	<b>174,09</b>	<b>1 274,00</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 2</i>							
<i>День 7</i>							
<b>Завтрак</b>	Рис отварной	150	0,76	10,43	28,85	220,00	385
	Шницель рыбный	80	11,70	1,06	5,60	80,00	310
	Соус 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,51</b>	<b>16,19</b>	<b>60,14</b>	<b>487,00</b>	
<b>Обед</b>	Огурцы 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
	Печень 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
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>31,24</b>	<b>21,80</b>	<b>91,40</b>	<b>705,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1240</b>	<b>46,75</b>	<b>37,99</b>	<b>151,54</b>	<b>1 192,00</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 2</i>							
<i>День 8</i>							
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00	259
	Индейка отварная	60	10,00	0,60	0,00	130,00	366
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>28,57</b>	<b>13,49</b>	<b>76,69</b>	<b>629,00</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский со сметаной	210	2,34	5,58	10,92	137,00	100, 433
	Капуста тушеная	150	3,00	5,10	11,40	158,00	380
	Шницель рыбный	80	11,70	1,06	5,60	80,00	310
	Кисель концентрат	200			15,00	60,00	484
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,90	80,00	575
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	106,00	576
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>22,76</b>	<b>13,42</b>	<b>79,38</b>	<b>621,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1230</b>	<b>51,33</b>	<b>26,91</b>	<b>156,07</b>	<b>1 250,00</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 2</i>							
<i>День 9</i>							
<b>Завтрак</b>	Суфле из творога паровое	150	19,50	7,50	19,50	224,00	284
	Молоко сгущеное	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>30,43</b>	<b>16,44</b>	<b>72,31</b>	<b>571,00</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	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
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>14,08</b>	<b>16,99</b>	<b>78,59</b>	<b>671,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1270</b>	<b>44,51</b>	<b>33,43</b>	<b>150,90</b>	<b>1 242,00</b>	

\*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 10</i>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная 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	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	62,00	82
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>11,76</b>	<b>16,74</b>	<b>71,94</b>	<b>548,00</b>	
<b>Обед</b>	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,00	149
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,71	5,04	5,88	184,00	95,433
	Картофельное пюре	150	4,05	6,00	8,70	140,00	377
	Голубцы ленивые с индейкой	100	11,00	12,40	4,00	153,00	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
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>21,74</b>	<b>24,66</b>	<b>61,10</b>	<b>696,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1310</b>	<b>33,50</b>	<b>41,40</b>	<b>133,04</b>	<b>1 244,00</b>	
<b>Средние показатели за Завтрак</b>		<b>522</b>	<b>21,85</b>	<b>17,51</b>	<b>78,17</b>	<b>579,50</b>	
<b>Средние показатели за Обед</b>		<b>729</b>	<b>21,89</b>	<b>19,81</b>	<b>75,71</b>	<b>694,50</b>	
<b>Итого средние показатели за цикл</b>		<b>1 251</b>	<b>43,73</b>	<b>37,33</b>	<b>153,88</b>	<b>1 274,00</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.