



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "Грибовская СШ №3"

И.И. Корчагина

Председатель Совета ПО "КООП-ГРАНД"

С.М. Бахшиев

**Примерное десятидневное цикличное 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	
<b>Неделя I</b>								
<b>День I</b>								
<b>Завтрак</b>	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	
	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>585</b>	<b>7,91</b>	<b>2,49</b>	<b>76,34</b>	<b>476,00</b>		
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокочанной	60	1,00	3,60	5,00	57,00	1	
	Суп-лапша с курицей без масла сливочного	210	5,80	3,20	8,93	109,00	128	
	Картофель отварной без масла сливочного	180	4,90	16,26	18,50	177,00	152	
	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	
	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>790</b>	<b>24,62</b>	<b>30,76</b>	<b>77,81</b>	<b>672,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1375</b>	<b>32,53</b>	<b>33,25</b>	<b>154,15</b>	<b>1 148,00</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
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая без масла сливочного	150	8,48	4,56	37,67	226,00	202
	Котлета "Школьная" без молока	80	7,60	8,40	9,94	163,00	347
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501
	Батон нарезной	45	3,37	1,31	23,13	118,00	576
<b>Итого за завтрак</b>		<b>475</b>	<b>20,45</b>	<b>14,47</b>	<b>90,94</b>	<b>593,00</b>	
Обед	Овощи свежие (по сезону)	30	0,21	0,03	0,57	4,00	148
	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	281,00	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>670</b>	<b>15,51</b>	<b>16,97</b>	<b>49,61</b>	<b>604,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1145</b>	<b>35,96</b>	<b>31,44</b>	<b>140,55</b>	<b>1 197,00</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.

Прим 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 3							
Завтрак	Плов из отварной птицы	180	19,57	7,29	29,80	284,00	375
	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,00	149
	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>445</b>	<b>23,30</b>	<b>8,72</b>	<b>62,57</b>	<b>442,00</b>	
Обед	Овощи свежие (по сезону)	30	0,33	0,06	1,14	7,00	148
	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	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>670</b>	<b>14,39</b>	<b>17,45</b>	<b>76,30</b>	<b>580,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1115</b>	<b>37,69</b>	<b>26,17</b>	<b>138,87</b>	<b>1 022,00</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 без масла сливочного	150	5,51	1,35	29,49	152,00	256
	Гуляш мясной без масла сливочного	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>18,04</b>	<b>18,66</b>	<b>65,16</b>	<b>533,00</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	150	8,48	4,56	37,67	226,00	202
	Котлета из птицы без молока	80	6,40	2,96	3,70	186,00	372
	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>690</b>	<b>22,60</b>	<b>12,66</b>	<b>84,43</b>	<b>662,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1185</b>	<b>40,64</b>	<b>31,32</b>	<b>149,59</b>	<b>1 195,00</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		
	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Рис отварной без масла сливочного	150	0,72	6,83	28,79	187,00	385
	Птица отварная	100	15,00	12,00	0,30	231,00	366
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>625</b>	<b>19,91</b>	<b>20,76</b>	<b>74,46</b>	<b>638,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	3,66	3,48	52,00	25
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60,00	95
	Картофель отварной без масла сливочного	150	4,10	13,50	15,40	148,00	152
	Мясо тушеное	100	11,00	5,00	5,00	219,00	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>22,14</b>	<b>26,90</b>	<b>64,92</b>	<b>650,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1395</b>	<b>42,05</b>	<b>47,66</b>	<b>139,38</b>	<b>1 288,00</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.

Прим 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 6</b>							
<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
	Фрукты свежие	130	1,95	0,65	27,30	125,00	82
<b>Итого за завтрак</b>		<b>585</b>	<b>9,84</b>	<b>4,36</b>	<b>80,87</b>	<b>478,00</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,00	5,00	5,00	71,00	ПП
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,20	3,60	3,00	50,00	104
	Макаронные изделия отварные без масла сливочного	150	5,51	1,35	29,49	152,00	256
	Котлета "Школьная" без молока	80	7,60	8,40	9,94	163,00	347
	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>750</b>	<b>20,13</b>	<b>19,55</b>	<b>89,61</b>	<b>653,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1335</b>	<b>29,97</b>	<b>23,91</b>	<b>170,48</b>	<b>1 131,00</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
	Гуляш мясной без масла сливочного	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>625</b>	<b>13,77</b>	<b>24,66</b>	<b>77,20</b>	<b>630,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Огурцы соленные	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	226,00	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>730</b>	<b>30,52</b>	<b>18,96</b>	<b>89,55</b>	<b>669,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1355</b>	<b>44,29</b>	<b>43,62</b>	<b>166,75</b>	<b>1 299,00</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 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Рагу из овощей и говядины без масла сливочного	250	17,00	17,00	17,00	290,00	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>20,57</b>	<b>18,41</b>	<b>49,43</b>	<b>446,00</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	200	2,10	4,08	10,60	121,00	100
	Капуста тушеная без масла сливочного	150	2,96	1,50	11,34	105,00	380
	Шницель натуральный рубленый из свинины без масла сливочного	80	9,75	7,42	26,77	207,00	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>690</b>	<b>19,03</b>	<b>14,10</b>	<b>89,89</b>	<b>626,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1185</b>	<b>39,60</b>	<b>32,51</b>	<b>139,32</b>	<b>1 072,00</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
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>20,72</b>	<b>18,86</b>	<b>88,63</b>	<b>536,00</b>
Обед	Капуста квашеная	20	0,18	0,02	0,72	4,00	ПР
	Суп каргофельный с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	79,00	129
	Рис отварной без масла сливочного	150	0,72	6,83	28,79	187,00	385
	Мясо тушеное	100	11,00	5,00	5,00	219,00	321
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
Итого за обед	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>18,64</b>	<b>16,37</b>	<b>79,75</b>	<b>660,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1305</b>	<b>39,36</b>	<b>35,23</b>	<b>168,38</b>	<b>1 196,00</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 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные без масла сливочного	150	5,51	1,35	29,49	152,00	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>495</b>	<b>24,08</b>	<b>14,76</b>	<b>62,22</b>	<b>539,00</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	55,00	26
	Суп-лапша с курицей без масла сливочного	210	5,80	3,20	8,93	109,00	128
	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	153,00	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
<b>Итого за обед</b>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
		<b>810</b>	<b>27,36</b>	<b>36,72</b>	<b>78,17</b>	<b>711,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1305</b>	<b>51,44</b>	<b>51,48</b>	<b>140,39</b>	<b>1 250,00</b>	
<b>Итого средние показатели за цикл</b>		<b>1 270,00</b>	<b>39,35</b>	<b>35,66</b>	<b>150,79</b>	<b>1 179,80</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.