



С.М.Бахшеев

Возрастная категория: 12 лет и старше



"СОГЛАСОВАНО"  
МБОУ "Рыбновская СШ №3"  
Н.И.Корчагина

Примерное десятидневное меню  
для организации питания учащихся общеобразовательных классов

| 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"              | 250          | 6,30                | 8,00  | 33,60    | 302,00                        | 229              |
|                  | Какао с молоком            | 200          | 3,30                | 2,90  | 13,80    | 94,00                         | 462              |
|                  | Батон нарезной             | 45           | 3,37                | 1,31  | 23,13    | 118,00                        | 576              |
|                  | Яйцо вареное               | 40           | 5,10                | 4,60  | 0,30     | 63,00                         | 267              |
|                  | Сыр полутвердый (поршиями) | 30           | 6,96                | 4,43  |          | 108,00                        | 75               |
| Итого за завтрак |                            | 565          | 25,03               | 21,24 | 70,83    | 685,00                        |                  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ    |                            | 565          | 25,03               | 21,24 | 70,83    | 685,00                        |                  |

\*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          | Каша гречневая рассыпчатая  | 220          | 12,48               | 9,33  | 55,30    | 384,00                        | 202              |
|                  | Котлета рыбная любительская | 100          | 12,50               | 1,50  | 5,20     | 84,00                         | 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 |                             | 565          | 28,45               | 12,24 | 94,73    | 632,00                        |                  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ    |                             | 565          | 28,45               | 12,24 | 94,73    | 632,00                        |                  |

\*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 3</i>        |                        |              |                     |              |               |                               |                  |
| Завтрак              | Огурцы соленые         | 40           | 0,32                | 0,04         | 0,68          | 4,00                          | 149              |
|                      | Плов из отварной птицы | 290          | 29,35               | 10,94        | 44,69         | 427,00                        | 375              |
|                      | Чай с сахаром          | 200          | 0,20                | 0,10         | 9,30          | 38,00                         | 457              |
|                      | Печенье                | 30           | 0,95                | 6,94         | 22,32         | 125,00                        | 582              |
|                      | Батон нарезной         | 45           | 3,37                | 1,31         | 23,13         | 118,00                        | 576              |
| Итого за завтрак     |                        | 605          | 34,19               | 19,33        | 100,12        | 712,00                        |                  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |                        | <b>605</b>   | <b>34,19</b>        | <b>19,33</b> | <b>100,12</b> | <b>712,00</b>                 |                  |

\*Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевагов, 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>        |  |              |                     |              |              |                               |                  |
| Завтрак              | Омлет натуральный                      | 200          | 17,22               | 26,16        | 4,31         | 320,00                        | 268              |
|                      | Горошек зел. Консервированный отварной | 20           | 0,57                | 0,72         | 1,00         | 12,00                         | 157              |
|                      | Йогурт питьевой                        | 200          | 6,80                | 5,00         | 11,00        | 108,00                        | 470              |
|                      | 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     |  | 595          | 28,48               | 33,71        | 52,18        | 620,00                        |                  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |  | <b>595</b>   | <b>28,48</b>        | <b>33,71</b> | <b>52,18</b> | <b>620,00</b>                 |                  |

\*Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевагов, 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              | Макаронные изделия отварные | 200          | 7,40                | 6,60  | 39,40    | 247,00                        | 256              |
|                      | Мясо тушеное                | 120          | 19,20               | 18,00 | 6,00     | 263,00                        | 321              |
|                      | Кофейный напиток с молоком  | 200          | 2,80                | 2,50  | 13,60    | 88,00                         | 465              |
|                      | Батон нарезной              | 45           | 3,37                | 1,31  | 23,13    | 118,00                        | 576              |
| Итого за завтрак     |                             | 565          | 32,77               | 28,41 | 82,13    | 716,00                        |                  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |                             | 565          | 32,77               | 28,41 | 82,13    | 716,00                        |                  |

\*Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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 6</i>        |                                      |              |                     |       |          |                               |                  |
| Завтрак              | Суп молочный с макаронными изделиями | 250          | 7,20                | 8,10  | 24,62    | 200,00                        | 139              |
|                      | Какао с молоком                      | 200          | 3,30                | 2,90  | 13,80    | 94,00                         | 462              |
|                      | Сыр полутвердый (поршиями)           | 15           | 3,48                | 4,43  |          | 54,00                         | 75               |
|                      | Пряники                              | 60           | 6,54                | 1,82  | 45,00    | 220,00                        | 581              |
|                      | Батон нарезной                       | 45           | 3,37                | 1,31  | 23,13    | 118,00                        | 576              |
| Итого за завтрак     |                                      | 570          | 23,89               | 18,56 | 106,55   | 686,00                        |                  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |                                      | 570          | 23,89               | 18,56 | 106,55   | 686,00                        |                  |

\*Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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>         |                            |              |                     |              |              |                               |                  |
| <i>День 7</i>           |                            |              |                     |              |              |                               |                  |
| Завтрак                 | Рис отварной               | 180          | 3,90                | 14,50        | 34,60        | 264,00                        | 385              |
|                         | Кнедли (говядина, свинина) | 100          | 15,00               | 13,90        | 2,00         | 193,00                        | 338              |
|                         | 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             | 45           | 3,37                | 1,31         | 23,13        | 118,00                        | 576              |
| <b>Итого за завтрак</b> |                            | <b>565</b>   | <b>23,07</b>        | <b>33,54</b> | <b>70,00</b> | <b>683,00</b>                 |                  |
| <b>Итого за день</b>    |                            | <b>565</b>   | <b>23,07</b>        | <b>33,54</b> | <b>70,00</b> | <b>683,00</b>                 |                  |

\*Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Ташешкина. - 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>      |                                     |              |                     |              |              |                               |                  |
| <i>День 8</i>        |                                     |              |                     |              |              |                               |                  |
| Завтрак              | Макаронные изделия отварные с сыром | 200          | 12,00               | 10,00        | 35,30        | 280,00                        | 259              |
|                      | Пшеница отварная                    | 120          | 18,00               | 14,40        | 0,36         | 277,00                        | 366              |
|                      | Кофейный напиток с молоком          | 200          | 2,80                | 2,50         | 13,60        | 88,00                         | 465              |
|                      | Батон нарезной                      | 45           | 3,37                | 1,31         | 23,13        | 118,00                        | 576              |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>             |              | <b>565</b>          | <b>36,17</b> | <b>28,21</b> | <b>72,39</b>                  | <b>763,00</b>    |
| <b>Итого за день</b> |                                     | <b>565</b>   | <b>36,17</b>        | <b>28,21</b> | <b>72,39</b> | <b>763,00</b>                 |                  |

\*Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Ташешкина. - 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                 | Суфле из творога паровое | 200          | 26,00               | 10,00        | 26,00        | 298,00                        | 284              |
|                         | Молоко ступенное         | 30           | 2,16                | 2,55         | 16,65        | 98,00                         | 471              |
|                         | Снежок                   | 200          | 6,00                | 5,00         | 8,00         | 108,00                        | 470              |
|                         | 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>605</b>   | <b>38,05</b>        | <b>19,38</b> | <b>86,52</b> | <b>684,00</b>                 |                  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    |                          | <b>605</b>   | <b>38,05</b>        | <b>19,38</b> | <b>86,52</b> | <b>684,00</b>                 |                  |

\*Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Ташкикина. - 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>                         |                               |              |                     |              |              |                               |                  |
| Завтрак                                | Каша пшениная вязкая с тыквой | 250          | 7,60                | 7,00         | 37,56        | 280,00                        | 244              |
|  | Масло сливочное (поршамин)    | 10           | 0,08                | 7,25         | 0,13         | 66,00                         | 267              |
|  | 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>635</b>   | <b>11,87</b>        | <b>16,18</b> | <b>83,06</b> | <b>566,00</b>                 |                  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                   |                               | <b>635</b>   | <b>11,87</b>        | <b>16,18</b> | <b>83,06</b> | <b>566,00</b>                 |                  |
| <b>Итого средние показатели за дни</b> |                               | <b>584</b>   | <b>28,20</b>        | <b>23,08</b> | <b>81,85</b> | <b>674,70</b>                 |                  |

\*Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Ташкикина. - Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021. - 410 с.