



"УТВЕРЖДАЮ"
 Председатель Совета ПО "КОСТИ-ГРАНД"
КОСТИ-ГРАНД
 С.М.Бахшиев

Возрастная категория: 7-11 лет



"СОГЛАСОВАНО"
 МБОУ "РЫБНОВСКАЯ
 директор МБОУ "Рыбновская СПШ №3"
 Н.И.Корчагина

Примерное десятидневное меню
 для организации питания учащихся общеобразовательных школ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептура*
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 1</i>							
Завтрак	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
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	267
	Сыр полутвердый (норвичий)	30	6,96	4,43		108,00	75
Итого за завтрак		500	22,68	19,20	56,42	585,00	
Обед	Калупста квашеная	20	0,18	0,02	0,72	4,00	118
	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	80	8,40	6,50	9,70	156,00	350
	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
Итого за обед		740	23,63	29,94	76,93	720,00	
Итого за день		1240	46,31	49,14	133,35	1305,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапшккина. - 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	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
Итого за завтрак		500	24,83	10,09	79,87	512,00	
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
Итого за обед	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		1200	42,83	29,31	130,83	1 186,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапшккина. - 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 1</i>							
<i>День 3</i>							
Завтрак	Огурцы соленые	40	0,32	0,04	0,68	4,00	149
	Пилов из отварной птицы	200	19,57	7,29	29,80	284,00	375
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Печенье	30	0,95	8,94	22,32	125,00	582
Итого за завтрак	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
	Икра кабачковая (промышленного производства)	500	23,29	17,24	77,52	530,00	
Обед	Уха с крупой	60	1,00	5,00	5,00	71,00	ПП
	Жаркое по-домашнему	200	5,92	1,84	8,04	135,00	121
	Компот из смеси сухофруктов	180	16,92	12,87	23,22	277,00	328
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,60	0,10	16,00	84,00	495
	Батон нарезной	40	2,72	0,52	15,90	80,00	575
Итого за обед	700	1,50	0,58	10,28	53,00	576	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1200	51,95	38,15	155,96	1 230,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапшккина. - 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	150	12,90	19,60	3,20	240,00	268
	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	0,52	0,52	12,74	62,00	82
Итого за завтрак		530	22,24	26,71	40,36	501,00	
Обед	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
	Кнели из птицы с рисом	80	9,20	8,24	4,32	160,00	371
	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
Итого за обед	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
Итого за день		1260	48,26	50,18	126,41	1 223,00	

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

Присм 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	170	6,29	5,61	33,49	210,00	256
	Мясо тушеное	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
Итого за завтрак		500	27,34	23,98	67,51	596,00	
Обед	Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,71	2,17	3,03	45,00	157
	Суп с крупой и мясом	210	2,22	2,82	7,84	170,00	114
	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
Итого за обед		760	17,39	23,02	85,30	773,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1260	44,73	47,00	152,81	1 369,00	

*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 6</i>							
Завтрак	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 (поршьями)	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
	Итого за завтрак		505	21,33	16,50	93,92	607,00
Обед	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
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,28	4,69	29,99	179,00	207
	Гуляш из свинины	100	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
Итого за обед		770	31,30	33,99	83,47	775,00	
Итого за день		1275	52,63	50,49	177,39	1 382,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Д.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
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Рис отварной	150	0,76	10,43	28,85	220,00	385
	Кнели (говядина, свинина)	80	12,00	11,12	1,60	154,00	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	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
Итого за завтрак		500	15,81	26,25	56,14	561,00	
Обед	Огурцы соленные	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
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
Итого за день		1240	31,24	21,80	91,40	705,00	
Итого за день		1240	47,05	48,05	147,54	1266,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тамешкина. - 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 с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00	259
	Птица отварная	100	15,00	12,00	0,30	231,00	366
	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
Итого за завтрак		510	30,85	24,37	61,09	650,00	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	210	2,34	5,58	10,92	137,00	100,433
	Капустя тушеная	150	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	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
Итого за обед		700	19,40	19,20	90,42	708,00	
Итого за день		1210	50,25	43,57	151,51	1 358,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Ташкинина - 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	Суджле из творога паровое	150	19,50	7,50	19,50	224,00	284
	Молоко стуженное	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
Итого за завтрак		540	30,43	16,44	72,31	571,00	
Обед	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
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
Итого за день		1270	44,51	33,43	150,90	1 242,00	

*Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапшккина. - 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
Неделя 2							
День 10							
Завтрак							
	Каша пшениная 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	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	62,00	82
Итого за завтрак		570	9,26	14,34	67,84	500,00	
Обед							
	Орushi соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,00	149
	Суп-харчо	200	6,36	7,52	9,76	157,00	109
	Картофельное пюре	150	4,05	6,00	8,70	150,00	377
	Голубцы ленивые	100	11,00	12,40	4,00	183,00	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
Итого за обед		730	26,39	27,14	64,98	709,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1300	35,65	41,48	132,82	1 209,00	
Средние показатели за Завтрак		516	22,81	19,51	67,30	561,30	
Средние показатели за Обед		730	23,61	23,57	78,65	715,70	
Итого средние показатели за день		1 246	46,42	43,08	145,95	1 277,00	

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