



С.М. Бахшиев



М.А. Никонорова

**Примерное десятидневное циклическое меню  
для организации питания учащихся общеобразовательных школ**

Возрастная категория: 12 лет и старше

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 (порциями)	30	6,96	4,43		108,00	75	
Итого за завтрак		565	25,03	21,24	70,83	685,00		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		565	25,03	21,24	70,83	685,00		

\*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 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		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		565	28,45	12,24	94,73	632,00		

\*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 3</i>							
Завтрак	Огурцы соленные	40	0,32	0,04	0,68	4,00	149
	Плов из отварной пшеницы	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>34,19</b>	<b>19,33</b>	<b>100,12</b>	<b>712,00</b>	
<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.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>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>595</b>	<b>28,48</b>	<b>33,71</b>	<b>52,18</b>	<b>620,00</b>	
<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.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				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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>32,77</b>	<b>28,41</b>	<b>82,13</b>	<b>716,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>565</b>	<b>32,77</b>	<b>28,41</b>	<b>82,13</b>	<b>716,00</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				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 (порциями)	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>23,89</b>	<b>18,56</b>	<b>106,55</b>	<b>686,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>570</b>	<b>23,89</b>	<b>18,56</b>	<b>106,55</b>	<b>686,00</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	180	3,90	14,50	34,60	264,00	385
	Кнели (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. 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>							
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280,00	259
	Птица 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. 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 9</b>							
Завтрак	Суфле из творога паровое	200	26,00	10,00	26,00	298,00	284
	Молоко сгущенное	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, 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>							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с тыквой	250	7,60	7,00	37,56	280,00	244
	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	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 цикл</b>		<b>584</b>	<b>28,20</b>	<b>23,08</b>	<b>81,85</b>	<b>674,70</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.