



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	
Неделя 1								
День 1								
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		
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.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	
Неделя 1								
День 2								
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	220	12,48	9,33	55,30	384,00	202	
	Котлета "Школьная"	100	15,30	11,00	13,30	214,00	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	
Итого за завтрак		565	32,15	21,84	111,93	802,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		565	32,15	21,84	111,93	802,00		

*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
Неделя 1							
День 3							
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			34,19	19,33	100,12	712,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			34,19	19,33	100,12	712,00	

*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
Неделя 1							
День 4							
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			32,77	28,41	82,13	716,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			32,77	28,41	82,13	716,00	

*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 5</i>							
Завтрак	Пудинг из творога паровой	200	19,80	9,47	37,00	370,00	283
	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	45	3,37	1,31	23,13	118,00	576
	Фрукты свежие	130	1,95	0,65	27,30	125,00	82
Итого за завтрак		605	33,28	18,98	112,08	819,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		605	33,28	18,98	112,08	819,00	

*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 2</i>							
<i>День 6</i>							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	8,73	10,34	35,53	271,00	234
	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
Итого за завтрак		570	25,42	20,80	117,46	757,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		570	25,42	20,80	117,46	757,00	

*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
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Рис отварной	180	3,90	14,50	34,60	264,00	385
	Котлета рыбная лобительская	100	12,50	1,50	5,20	84,00	308
	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
Итого за завтрак		655	20,49	17,93	84,97	566,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		655	20,49	17,93	84,97	566,00	

*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
Неделя 2							
День 8							
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
	Кефир	200	6,80	5,00	11,00	116,00	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	628,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		595	28,48	33,71	52,18	628,00	

*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
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,00	9,00	43,56	311,00	235
	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
	Яблоко печеное	150	0,60	0,40	30,00	126,00	446
Итого за завтрак		655	13,35	18,06	106,32	661,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		655	13,35	18,06	106,32	661,00	

*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
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	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
Итого за завтрак		565	36,17	28,21	72,39	763,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		565	36,17	28,21	72,39	763,00	
Итого средние показатели за цикл		595	28,13	22,85	91,04	710,90	

*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.