

"УТВЕРЖДАЮ"

Председатель Совета ДО "КООПЕРАНД"

С.М.Бахтияев



Директор МБОУ "Багрямовская СШ"

М.А. Никонорова

Примерное десятидневное циклическое меню  
для организации питания учащихся общеобразовательных школ

Возрастная категория: 7-11 лет

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
<i>Неделя I</i>							
<i>День I</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 (порциями)	30	6,96	4,43		108,00	75
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22,68</b>	<b>19,20</b>	<b>56,42</b>	<b>585,00</b>	
Обед	Капуста квашеная	20	0,18	0,02	0,72	4,00	ГР
	Суп-лапша с курицей	210	5,80	3,20	8,93	109,00	128
	Картофельное пюре	150	4,05	6,00	8,70	140,00	377
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>23,63</b>	<b>23,04</b>	<b>76,03</b>	<b>688,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1240</b>	<b>46,31</b>	<b>42,24</b>	<b>132,45</b>	<b>1 273,00</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
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 2</i>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,78	8,06	47,75	307,00	202
	Котлета "Школьная"	80	12,24	8,80	10,64	171,00	347
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>26,27</b>	<b>17,93</b>	<b>94,01</b>	<b>643,00</b>	
<b>Обед</b>	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
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>18,00</b>	<b>19,22</b>	<b>50,96</b>	<b>674,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1200</b>	<b>44,27</b>	<b>37,15</b>	<b>144,97</b>	<b>1 317,00</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 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Огурцы соленые	40	0,32	0,04	0,68	4,00	149
	Плов 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
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23,29</b>	<b>17,24</b>	<b>77,52</b>	<b>530,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,00	5,00	5,00	71,00	ПП
	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144,00	122
	Жаркое по-домашнему	180	16,92	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>700</b>	<b>30,18</b>	<b>28,19</b>	<b>78,44</b>	<b>709,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1200</b>	<b>53,47</b>	<b>45,43</b>	<b>155,96</b>	<b>1 239,00</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
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 4</i>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>27,34</b>	<b>23,98</b>	<b>67,51</b>	<b>596,00</b>	
<b>Обед</b>	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
	Котлета из птицы	80	7,00	3,46	4,80	198,00	372
	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
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>23,82</b>	<b>18,69</b>	<b>86,53</b>	<b>760,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1230</b>	<b>51,16</b>	<b>42,67</b>	<b>154,04</b>	<b>1356,00</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
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 5</i>							
Завтрак	Пудинг из творога паровой	150	15,70	7,10	27,80	277,00	283
	Молоко стуженое	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	1,95	0,65	27,30	125,00	82
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>28,06</b>	<b>16,17</b>	<b>95,17</b>	<b>687,00</b>	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,71	2,17	3,03	45,00	157
	Суп с крупой и мясом	200	2,22	2,82	7,84	170,00	114
	Картофельное пюре	150	4,05	6,00	8,70	140,00	377
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>20,68</b>	<b>18,59</b>	<b>65,15</b>	<b>693,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1290</b>	<b>48,74</b>	<b>34,76</b>	<b>160,32</b>	<b>1 380,00</b>	

\*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	
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,00	8,27	28,43	217,00	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	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>22,57</b>	<b>18,29</b>	<b>102,65</b>	<b>664,00</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	150	5,55	4,95	29,55	185,00	256	
	Котлета "Школьная"	80	12,24	8,80	10,64	171,00	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>24,81</b>	<b>23,55</b>	<b>90,37</b>	<b>694,00</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1255</b>	<b>47,38</b>	<b>41,84</b>	<b>193,02</b>	<b>1 358,00</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	150	0,76	10,43	28,85	220,00	385
	Котлета рыбная любительская	80	11,70	1,06	5,60	80,00	308
	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
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	62,00	82
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>15,43</b>	<b>12,98</b>	<b>71,91</b>	<b>479,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Огурцы соленые	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
	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
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	576
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>31,84</b>	<b>25,53</b>	<b>92,37</b>	<b>775,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1370</b>	<b>47,27</b>	<b>38,51</b>	<b>164,28</b>	<b>1 254,00</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
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 8</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
	Кефир	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>22,24</b>	<b>26,71</b>	<b>40,36</b>	<b>501,00</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский со сметаной	210	2,34	5,58	10,92	137,00	100, 433
	Капуста 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 ржанно-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>700</b>	<b>19,40</b>	<b>19,20</b>	<b>90,42</b>	<b>708,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1230</b>	<b>41,64</b>	<b>45,91</b>	<b>130,78</b>	<b>1 209,00</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 молочная жидкая	200	7,28	7,26	34,85	249,00	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	30	2,25	0,87	15,42	79,00	576
	Яблоко печеное	130	0,52	0,35	26,00	109,00	126
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>10,43</b>	<b>15,83</b>	<b>85,90</b>	<b>543,00</b>	
Обед	Капуста квашеная	20	0,18	0,02	0,72	4,00	ПР
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	79,00	129
	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
	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>13,46</b>	<b>16,61</b>	<b>79,59</b>	<b>670,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1300</b>	<b>23,89</b>	<b>32,44</b>	<b>165,49</b>	<b>1 213,00</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.

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 2							
День 10							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>30,85</b>	<b>24,37</b>	<b>61,09</b>	<b>650,00</b>	
Обед	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,00	149
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,71	5,04	5,88	147,00	95,433
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,49	0,16	9,15	44,00	143
	Картофельное пюре	150	4,05	6,00	8,70	140,00	377
	Голубцы ленивые	100	11,00	12,40	4,00	173,00	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>		<b>740</b>	<b>21,73</b>	<b>24,24</b>	<b>59,97</b>	<b>670,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1250</b>	<b>52,58</b>	<b>48,61</b>	<b>121,06</b>	<b>1 320,00</b>	
Средние показатели за Завтрак		525	22,92	19,27	75,25	587,80	
Средние показатели за Обед		732	22,76	21,69	76,98	704,10	
<b>Итого средние показатели за цикл</b>		<b>1 257</b>	<b>45,67</b>	<b>40,96</b>	<b>152,24</b>	<b>1 291,90</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.