



ПРИМЕРНОЕ  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАК  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
Возрастная категория: от 12 лет и старше дети ИНВАЛИДЫ

1 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
|                                     |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ | 90           | 7,6              | 7,0     | 7,1         | 121,5                         | 235        | 2011             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                  | 150          | 2,9              | 4,3     | 23,9        | 145,7                         | 310        | 2011             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ   | 200          | 1,0              | 0,2     | 20,2        | 92,0                          | 389        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 26           | 2,0              | 0,2     | 12,8        | 61,1                          | к/к        | 2024             |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ              | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 338        | 2011             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                 | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0         | 0,0                           | кк         | 2023             |
| Итого за прием пищи:                | 567          | 13,9             | 12,1    | 73,8        | 467,3                         |            |                  |
| Всего за день:                      |              | 13,9             | 12,1    | 73,8        | 467,3                         |            |                  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда                                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
|                                                                        |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Завтрак                                                                |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ПОРЦИОННЫЕ ИЛИ МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ №285 | 190          | 22,6             | 22,5    | 14,4        | 349,6                         | 604        | 2022             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                          | 200/7/7      | 0,2              | 0,0     | 7,0         | 30,2                          | 377        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                         | 26           | 2,0              | 0,2     | 12,8        | 61,1                          | к/к        | 2024             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                                                    | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0         | 0,0                           | кк         | 2023             |
| Итого за прием пищи:                                                   | 431          | 24,8             | 22,7    | 34,2        | 440,9                         |            |                  |
| Всего за день:                                                         |              | 24,8             | 22,7    | 34,2        | 440,9                         |            |                  |



# 3 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
|                                            |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                        | 30           | 1,9              | 3,8     | 12,4        | 91,9                          | 1          | 2011             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                             | 6            | 1,4              | 1,8     | 0,0         | 21,8                          | 15         | 2011             |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С | 200/10       | 6,0              | 12,6    | 31,9        | 265,4                         | 181        | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                 | 200          | 6,7              | 5,3     | 19,7        | 154,8                         | 379        | 2011             |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                           | 50           | 4,4              | 2,8     | 29,0        | 158,9                         | 429        | 2011             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                        | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0         | 0,0                           | кк         | 2020             |
| Итого за прием пищи:                       | 497          | 20,4             | 26,3    | 93,0        | 692,8                         |            |                  |
| Всего за день:                             |              | 20,4             | 26,3    | 93,0        | 692,8                         |            |                  |



4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
|                                                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| МАКАРОННИК С СУБПРОДУКТАМИ ИЛИ ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ №285 И КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" | 170          | 20,9             | 13,6    | 37,0        | 355,3                         | 285          | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                                              | 180          | 3,4              | 2,7     | 10,7        | 81,5                          | 382          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                               | 26           | 2,0              | 0,2     | 12,8        | 61,1                          | к/к          | 2024             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                                                                          | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0         | 0,0                           | кк           | 2023             |
| Итого за прием пищи:                                                                         | 377          | 26,3             | 16,5    | 60,5        | 497,9                         |              |                  |
| Всего за день:                                                                               |              | 26,3             | 16,5    | 60,5        | 497,9                         |              |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
|                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                | 80           | 12,3             | 11,9    | 7,7         | 187,8                         | 281          | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 150          | 3,2              | 4,8     | 21,5        | 141,9                         | 312          | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 180          | 0,2              | 0,0     | 6,3         | 27,1                          | 377          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 26           | 2,0              | 0,2     | 12,8        | 61,1                          | к/к          | 2024             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН            | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0         | 0,0                           | кк           | 2023             |
| Итого за прием пищи:           | 437          | 17,7             | 16,9    | 48,3        | 417,9                         |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 17,7             | 16,9    | 48,3        | 417,9                         |              |                  |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры/ | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |               |                  |
|                                      |              |                  |         |                 |                               |               |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |                 |                               |               |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | 200/7        | 6,0              | 7,6     | 31,8            | 220,6                         | 181           | 2011             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                       | 15           | 3,7              | 4,7     | 0,0             | 58,6                          | 15            | 2011             |
| КЕФИР                                | 200          | 5,8              | 5,0     | 8,0             | 106,0                         | 386           | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 35           | 2,7              | 0,3     | 17,2            | 82,3                          | к/к           | 2024             |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ               | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8             | 47,0                          | 338           | 2011             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                  | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0             | 0,0                           | кк            | 2023             |
| Итого за прием пищи:                 | 558          | 18,6             | 18,0    | 66,8            | 514,5                         |               |                  |
| Всего за день:                       |              | 18,6             | 18,0    | 66,8            | 514,5                         |               |                  |



7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
|                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ             | 120          | 14,9             | 1,9     | 9,6         | 114,9                         | 240          | 2011             |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ             | 150          | 3,7              | 3,7     | 20,9        | 131,7                         | 311          | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 200          | 0,2              | 0,0     | 7,0         | 30,3                          | 377          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 26           | 2,0              | 0,2     | 12,8        | 61,1                          | к/к          | 2024             |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ           | 27           | 1,1              | 8,3     | 16,9        | 146,3                         | к/к          | 2024             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН            | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0         | 0,0                           | кк           | 2023             |
| Итого за прием пищи:           | 524          | 21,9             | 14,1    | 67,2        | 484,3                         |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 21,9             | 14,1    | 67,2        | 484,3                         |              |                  |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
|                                |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ                 | 62           | 15,8             | 15,9    | 0,3         | 207,5                         | 288        | 2011             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                | 150          | 3,5              | 3,9     | 15,3        | 112,0                         | 321        | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,1              | 0,0     | 6,8         | 28,0                          | 376        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 36           | 2,7              | 0,3     | 17,7        | 84,6                          | к/к        | 2024             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН            | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0         | 0,0                           | кк         | 2023             |
| Итого за прием пищи:           | 449          | 22,1             | 20,1    | 40,1        | 432,1                         |            |                  |
| Всего за день:                 |              | 22,1             | 20,1    | 40,1        | 432,1                         |            |                  |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |                 |                               |              |                  |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                | 80           | 12,3             | 12,0    | 7,7             | 188,5                         | 281          | 2011             |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                 | 150          | 3,0              | 7,7     | 16,3            | 146,8                         | 143          | 2011             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ          | 180          | 0,4              | 0,1     | 17,7            | 73,3                          | 354          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 26           | 2,0              | 0,2     | 12,8            | 61,1                          | к/к          | 2024             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН            | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0             | 0,0                           | кк           | 2023             |
| Итого за прием пищи:           | 437          | 17,7             | 20,0    | 54,5            | 469,7                         |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 17,7             | 20,0    | 54,5            | 469,7                         |              |                  |



10 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ | 130/20       | 20,4             | 13,8    | 43,0        | 376,5                         | 222          | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                             | 180          | 0,2              | 0,0     | 6,3         | 27,1                          | 377          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 26           | 2,0              | 0,2     | 12,8        | 61,1                          | к/к          | 2024             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                       | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0         | 0,0                           | кк           | 2023             |
| Итого за прием пищи:                      | 357          | 22,6             | 14,0    | 62,1        | 464,7                         |              |                  |
| Всего за день:                            |              | 22,6             | 14,0    | 62,1        | 464,7                         |              |                  |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)  
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                       | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|
|                                                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     |
| Итого за весь период                                                        | 206,0            | 180,7   | 600,5          | 4 882,1                             |
| Среднее значение за период                                                  | 20,6             | 18,1    | 60,1           | 488,2                               |
| Содержание белков, жиров, углеводов в<br>меню за период в % от калорийности | 16,9             | 33,3    | 49,8           |                                     |

| Возраст детей     | Завтрак |
|-------------------|---------|
| 12-18 лет ЗАВТРАК | 463     |

Прошнуровано,  
пронумеровано

12  
(двенадцать)

лист

Директор школы

М.А. Романова

