

«Утверждаю»
Директор школы _____ Батракова И.А.

**Примерное цикличное (10-ти дневное) меню
Горячего питания(завтрак) для учащихся начальной школы
МОУ СОШ пос. Титово**

День первый

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	150/20	27,8 4	18,0 0	32,40	279,60	279,60	0,09	0,74	0,33	0,00	226,4	344,91	48,92	0,84
2.	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
3.	Фрукты	100	100	0,2	0,8	7,5	38	38	0,06	38	0	0	0,1	0	0	35

День второй

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Салат из белокочанной капусты	60	100	0,85	3,05	5,41	52,44	52,44	0,02	19,4 7	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
2.	Каша рассыпчатая	150	180	8,95	6,73	43,00	276,53	276,53	0,22	0,00	0,02	0,00	15,57	250,2	81,00	4,73
3.	Гуляш	100/75	100/75	23,8 0	19,5 2	5,74	203,00	203,00	0,21	1,54	0,00	0,00	29,40	234,98	31,39	2,80
4.	Хлеб ржаной	30	30	2	0,3	12,7	61,2	61,2	0,1	0,00	0,00	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
5.	Компот из свежих плодов	200	200	0,20	0,20	22,30	110,00	110,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	2,4	0,00	0,80

День третий

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,59	3,69	2,24	44,52	44,52	0,03	10,06	0,00	-	11,21	20,77	9,76	0,44
2.	Макаронные изделия отварные	180	180	6,62	5,42	31,73	202,14	202,14	0,07	0,00	25,20	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33
3.	Котлета	100	100	15,55	11,55	15,70	228,75	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
4.	Хлеб ржаной	30	30	2	0,3	12,7	61,2	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
5.	Сок яблочный	200	200	0,75	0,15	14,85	64,5	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	10,5	6	2,1

День четвёртый

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Огурец свежий	60	100	0,3	0	0,9	4,9	4,9	0	3,5	0	0	8	4,9	14,7	0,3
2.	Биточки	100	100	15,5 5	11,5 5	15,70	228,75	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
3.	Пюре картофельное	150	180	3,06	4,80	20,45	137,25	137,25	0,14	36,9 8	25,50	0	36,98	86,60	27,75	1,01
4.	Хлеб ржаной	30	30	2	0,3	12,7	61,2	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
5.	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	14,00	28,00	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40

День пятый

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Салат из свежих.помидоров и огурцов	60	100	0,59	3,69	2,24	44,52	44,52	0,03	10,06	0,00	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
2.	Плов	150	180	14,14	11,70	13,97	321,21	321,21	0,15	0,67	0,55	1,88	22,61	205,26	36,88	2,33
3.	Хлеб пшеничный	30	30	3	1,2	20,6	104,8	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
4.	Компот из свежих плодов	200	200	0,20	0,20	22,30	110,00	110,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,4	0,00	0,80
5.	Фрукты	100	100	0,2	0,2	3,9	18,8	18,8	0	4	0	0,3	6,4	4,4	3,2	0,9

День шестой

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Салат из белокочанной капусты	60	100	0,85	3,05	5,41	52,44	52,44	0,02	19,4 7	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
2.	Котлеты рыбные запеченные	100	100	13,3 0	4,70	9,59	133,75	133,75	0,09	0,43	26,25	0,00	53,38	183,50	30,00	0,74
3.	Пюре картофельное	150	180	3,06	4,80	20,45	137,25	137,25	0,14	36,9 8	25,50	0	36,98	86,60	27,75	1,01
4.	Хлеб ржаной	30	30	2	0,3	12,7	61,2	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
5.	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	14,00	28,00	28,00	0	4	0	0,3	6,4	4,4	3,2	0,9

День седьмой

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	MG	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Суп молочный с макаронными изделиями	200	200	5,75	5,21	18,84	145,20	145,20	0,09	0,91	30,60	0,00	161,62	137,98	24,14	0,51
2.	Бутерброд с маслом и сыром	50	50	13,7 8	12,6 4	60,11	394,35	394,35	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
3.	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	14,00	28,00	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
4.	Фрукты	100	100	0,2	0,8	7,5	38	38	0,06	38	0	0	0,1	0	0	35

День восьмой

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	MG	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Салат из свежих.помидоро в и огурцов	60	100	0,59	3,69	2,24	44,52	44,52	0,03	10,0 6	0,00	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
2.	Каша рассыпчатая	150	180	7,46	5,61	35,84	230,45	230,45	0,18	0,00	0,02	0,00	12,98	208,5	67,50	3,95
3.	Гуляш	100/75	100/75	23,8 0	19,5 2	5,74	203,00	203,00	0,21	1,54	0,00	0,00	29,40	234,98	31,39	2,80
4.	Хлеб ржаной	30	30	2	0,3	12,7	61,2	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
5.	Сок яблочный	200	200	0,75	0,15	14,85	64,5	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	10,5	6	2,1

День девятый

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	MG	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	150	14,2 7	22,1 6	2,65	267,93	267,93	0,10	0,25	345	3,3	114,20	260,5	19,50	2,94
2.	Бутерброд с маслом и сыром	50	50	13,7 8	12,6 4	60,11	394,35	94,35	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
3.	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
4.	Фрукты	100	100	0,2	0,8	7,5	38	38	0,06	38	0	0	0,1	0	0	35

День десятый

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Салат из белокочанной капусты	60	100	0,85	3,05	5,19	51,54	51,54	0,01	20,9 7	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32
2.	Котлеты рыбные запеченные	100	100	13,3 0	4,70	9,59	133,75	133,75	0,09	0,43	26,25	0,00	53,38	183,50	30,00	0,74
3.	Пюре картофельное	150	180	3,06	4,80	20,45	137,25	137,25	0,14	18,1 7	25,50	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01
4.	Хлеб пшеничный	30	30	3	1,2	20,6	104,8	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
5.	Компот из свежих плодов	200	200	0,20	0,20	22,30	110,00	110,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,4	0,00	0,80

Список литературы:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2010. – 628 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство «ПРОФИКС» Санкт-Петербург, 2003 г.
6. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2002 – 236 с.
7. Химический состав пищевых продуктов/Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрехимиздат», 1987., Т.
- 8.Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

