

«Утверждаю»
Директор школы _____ Батракова И.А.

**Примерное цикличное (10-ти дневное) меню
школьных завтраков и обедов для учащихся
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	Р	MG	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Каша манная молочная жидкая	200	200	6,24	6,10	19,70	158,64	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	162,55	0,30
2.	Бутерброд с маслом и сыром	50	50	13,78	12,64	60,11	394,35	394,35	0	0	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	-	6,00	0,00	0,00	0,40
ОБЕД																
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.	Суп картофельный с бобовыми	200	250	5,49	5,28	16,33	134,75	134,75	0,23	5,81	0,00	0	38,08	87,18	35,30	2,03
3.	Биточки	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.	Пюре картофельное	150	180	3,67	5,76	24,53	164,70	164,70	0,16	21,80	30,60	0	44,37	103,91	33,30	1,21
5.	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
6.	Хлеб пшеничный	30	30	3	1,2	20,6	104,8	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
7.	Сок фруктовый	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 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	Ca	P	MG	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	150	3,86	6,24	21,38	157,41	157,41	0,04	0,99	0,04	0,5	105,93	104,94	22,77	0,99
2.	Бутерброд с маслом	40	40	1,01	7,81	15,33	72,87	72,87	0	0	0	0	10,40	0	2,20	0,35
3.	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	-	6,00	0,00	0,00	0,40
ОБЕД																
1.	Помидор свежий	60	100	0,3	0,1	1,1	7,2	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	4,9	6	0,3
2.	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,75	4,89	8,49	84,75	84,75	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
3.	Гуляш	100/75	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	203,00	0,21	1,54	0,00	0,00	29,40	234,98	31,39	2,80
4.	Каша рассыпчатая(гречневая)	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
5.	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
6.	Хлеб пшеничный	30	30	3	1,2	20,6	104,8	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
7.	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	94,20	0,01	1,08	0,00	0	6,40	3,6	0,00	0,18

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.	Каша рассыпчатая(гречневая)	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
2.	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
3.	Бутерброд с маслом	40	40	1,01	7,81	15,33	72,87	72,87	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	0,00	2,20	0,35
ОБЕД																
1.	Салат из белокочанной капусты	60	100	0,85	3,05	5,41	52,44	52,44	0,03	19,47	1,83	0,2	22,42	16,57	9,1	0,73
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,69	2,84	17,14	104,75	104,75	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09
3.	Плов	150	180	2,38	4,43	19,46	143,17	143,17	0	0,02	0,05	0,78	39,55	12,43	0,34	0,34
4.	Хлеб ржаной	30	30	8,8	1,7	29,4	61,2	61,2	0	0	0	34	199	55	2,6	34
5.	Хлеб пшеничный	30	30	3	1,2	20,6	104,8	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
6.	Кисель	200	200	0	0	7,2	36	36	15	0,25	1,75	29,5	0	1	0	0

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	Ca	P	MG	Fe
ЗАВТРАК																
1.	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200	200	5,1	7,5	18,9	163	163	0,1	1	0,04	0,2	117	146	41	2
2.	Бутерброд с маслом и сыром	50	50	13,78	12,64	60,11	394,35	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
3.	Чай с сахаром	200	200	0,04	0	13,94	28,00	28,00	0	0	0	9,0	0	2,0	2,4	2,4
ОБЕД																
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.	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,81	4,91	125,25	102,50	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
3.	Гуляш	100/75	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	203,00	0,21	1,54	0,00	0,00	29,40	234,98	31,39	2,80
4.	Каша рассыпчатая(гречневая)	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
5.	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
6.	Хлеб пшеничный	30	30	3	1,2	20,6	104,8	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
7.	Компот из свежих плодов	200	200	0	0	23,46	94,25	94,25	0,02	0	1,8	0	10	0	0	5

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.	Запеканка из творога	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	0,2	0	14	28	28	0,00	0,00	0,00	0	6	0	0	0,40
ОБЕД																
1.	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	100	1,66	4,18	8,19	77,10	77,10	0,05	9,80	0,00	0,00	27,93	41,96	18,57	1,31
2.	Рассольник петербургский	200	250	2	5,11	16,93	121,75	121,75	0,1	7,54	0	0	24,95	63,30	26,4	0,94
3.	Рыба, тушённая в томатном соусе с овощами	120/7 5	120/75	18,0 3	10,2 1	8,49	195,00	195,0 0	0,13	4,36	0,01	0,00	67,74	310,0 0	77,70	1,25
4.	Пюре картофельное	150	180	3,06	4,8	20,45	137,25	137,2 5	0,14	18,1 7	25,5	-	36,98	86,6	27,75	1,01
5.	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
6.	Хлеб пшеничный	30	30	3	1,2	20,6	104,8	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
7.	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0	24,76	94,2	94,2	0	0	0	9,0	6,4	3,6	0,00	0,18

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	Ca	P	MG	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Каша манная молочная жидкая	200	200	6,24	6,10	19,70	158,64	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	162,55	0,30
2.	Чай с сахаром	200	200	0,04	0	13,94	56	56	0	0	0	0	0	2,0	2,4	2,4
3.	Бутерброд с маслом	40	40	3	1,2	20,6	104,8	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
ОБЕД																
1.	Салат из белокочанной капусты	60	100	14,2	5,4	7,2	178	178	0,028	7,7	0,052	0	237	151,8	52,4	1,52
2.	Суп картофельный с бобовыми	200	250	2	2,7	20,9	116	116	1,8	2,54	0	0	28,9	34,5	0,12	1,4
3.	Котлеты	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.	Макаронные изделия отварные	150	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
5.	Хлеб ржаной	30	30	8,8	1,7	29,4	168	155	0	0	0	34	199	55	2,6	34
6.	Хлеб пшеничный	30	30	3	1,2	20,6	104,8	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
7.	Сок яблочный	200	200	0,75	0,15	14,85	64,5	64,5	0,02	3	1,8	0	10,5	10,5	6	2,1

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	P	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	4,43	6,16	13,94	122,75	122,75	0,46	0	0	0	17	78	18	0,11
3.	Чай с сахаром	200	200	0,04	0	13,94	56	56	0	0	0	9,0	0	2,0	2,4	2,4
ОБЕД																
1.	Салат из свёклы	60	100	0,76	6,09	2,38	56,34	43,9	0,02	9,50	0,00	15,7 6	35,15	20,90	40,97	1,33
2.	Щи из капусты с картофелем	200	250	1,75	4,89	8,49	84,75	84,75	0,06	18,4 6	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
3.	Плов	150	180	2,38	4,43	19,46	143,17	0,02	0	0,02	0,05	0,78	39,55	12,43	0,34	0,34
4.	Хлеб ржаной	30	30	2	0,3	12,7	61,2	61,2	0	0	0	34	199	55	2,6	34
5.	Хлеб пшеничный	30	30	3	1,2	20,6	104,8	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
6.	Кисель	200	200	0	0	7,2	36	36	15	0,25	1,75	29,5	0	1	0	0

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	P	MG	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	150	14,2 7	22,1 6	2,65	267,93	267,93	0,01	0,25	345	0	114,2	260,5	19,5	2,94
2.	Бутерброд с маслом	40	40	2,28	0,24	14,76	71	71	0,03	0	0	0	17	78	18	0,11
4.	Чай с сахаром	200	200	0,02	0	14	28	28	0	0	0	-	0	2,0	0	0,4
ОБЕД																
1.	Помидор свежий	60	100	0,3	0,1	1,1	7,2	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	7,8	6,0	0,3
2.	Суп картофельный с крупой (рис)	200	250	1,98	2,74	14,58	90,75	90,75	0,10	8,25	0,00	0,00	23,05	62,55	25,00	0,89
3.	Макаронные изделия отварные	150	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
4.	Биточки	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
5.	Хлеб ржаной	30	30	8,8	1,7	29,4	168	155	0	0	0	0	34	199	55	2,6
6.	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	71	71	0,01	0	0	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
7.	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,45	0,08	23,78	98,25	98,25	0,02	0	0,01	0,38	15,75	17,25	12	0,53

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	P	MG	Fe
ЗАВТРАК																
1.	Запеканка со свежими плодами со сгущенным молоком	200/20	200/20	6,20	10,6 2	56,75	268,69	268,69	0,03	0,72	0,09	0,00	115	85,12	24,56	0,66
2.	Чай с сахаром	200	200	0,02	0	14	28	28	0	0	0	-	0	2,0	0	0,4
ОБЕД																
1.	Салат из белокочанной капусты	60	100	1,62	10,0 8	9,55	136,44	0,03	26,7	0	1,88	45,7 2	31,46	17,33	0,61	0,61
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,69	2,84	17,14	104,75	104,75	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09
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.	Пюре картофельное	150	180	11,1	5,3	34,81	236,58	217,4 5	0,1	13,7 1	0,02	0,5	9,35	51,96	19,14	0
5.	Хлеб ржаной	30	30	8,8	1,7	29,4	168	155	0	0	0	0	34	199	55	2,6
6.	Хлеб пшеничный	30	30	3	1,2	20,6	104,8	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
7.	Компот из свежих плодов	200	200	0	0	23,46	94,25	94,25	0,02	0	1,8	0	10	0	0	5

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.	Каша рассыпчатая(гречневая)	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
2.	Бутерброд с маслом	40/15	40/15	4,43	6,16	13,94	122,75	122,75	0,46	0	0	0	17	78	18	0,11
3.	Чай с сахаром	200	200	2,18	1,88	18,6	100,5	100,5	0,03	0,75	0,01	0	90,75	67,5	10,5	0,75
ОБЕД																
1.	Винегрет овощной	60	100	1,7	10,3	8,2	130,1	130,1	0,07	6	0,00	4,6	21,2	20,90	20,3	0,8
2.	Рассольник петербургский	200	250	1,3	1,7	8,8	53,3	53,3	4,24	5,1	0,11	0,6	11	14,08	13,7	0,5
3.	Рыба, тушённая в томатном соусе с овощами	120/75	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00	195,00	0,13	4,36	0,01	0,00	67,74	310,00	77,70	1,25
4.	Хлеб ржаной	30	30	8,8	1,7	29,4	168	155	0	0	0	34	199	55	2,6	34
5.	Хлеб пшеничный	30	30	3	1,2	20,6	104,8	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
6.	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,45	0,08	23,78	98,25	98,25	0,02	0	0,01	0,38	15,75	17,25	12	0,53
7.	Фрукты	100	100	0,6	0,2	8,4	38,4	38,4	0	4	0	0	3,2	11,2	16,8	0,2

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.