

«Утверждаю»  
Директор школы  Батракова И.А.  
*Приказ № 146 от 01.09.2012*

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

## День первый

| №<br>п/п       | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда  | Масса порции |                | Пищевые вещества<br>(г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг.) |      |           |       | Минеральные вещества |       |       |       |      |
|----------------|---------------------------------------|--------------|----------------|-------------------------|------|-------|-----------------------------------|----------------|------|-----------|-------|----------------------|-------|-------|-------|------|
|                |                                       | 7-11<br>лет  | 11 и<br>старше | Б                       | Ж    | У     |                                   | В              | С    | А         | Е     | Ca                   | Р     | MG    | Fe    |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                       |              |                |                         |      |       |                                   |                |      |           |       |                      |       |       |       |      |
| 1.             | Свежий помидор                        | 35           | 35             | 0,3                     | 0    | 1,1   | 7,2                               | 7,2            | 0    | 7,5       | 0     | 0,1                  | 4,2   | 7,8   | 6     | 0,3  |
| 2.             | Тефтели<br>запечённые в т/с           | 80/5         | 80/5           | 9,3                     | 16,5 | 12,6  | 234,9                             | 234,9          | 0    | 0,9       | 0     | 2,9                  | 34,5  | 94,5  | 13,9  | 1,1  |
| 3.             | Картофельное<br>пюре со сл.<br>маслом | 150/5        | 150/5          | 3,06                    | 4,80 | 20,45 | 137,25                            | 137,25         | 0,14 | 36,9<br>8 | 25,50 | 0                    | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 4.             | Хлеб пшеничный                        | 40           | 40             | 3                       | 1,2  | 20,6  | 104,8                             | 104,8          | 0    | 0         | 0     | 0                    | 7,6   | 26    | 5,2   | 0,4  |
| 5.             | 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

| №<br>п/п       | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда | Масса порции |                | Пищевые вещества<br>(г) |           |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг.) |      |      |      | Минеральные вещества |        |       |       |      |
|----------------|--------------------------------------|--------------|----------------|-------------------------|-----------|-------|-----------------------------------|----------------|------|------|------|----------------------|--------|-------|-------|------|
|                |                                      | 7-11<br>лет  | 11 и<br>старше | Б                       | Ж         | У     |                                   | В              | С    | А    | Е    | Ca                   | Р      | MG    | Fe    |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                      |              |                |                         |           |       |                                   |                |      |      |      |                      |        |       |       |      |
| 1.             | Каша молочная<br>рисовая с маслом    | 200          | 200            | 2,7                     | 5,41      | 18,49 | 128,9                             | 128,9          | 0,08 | 0,57 | 0,05 | -                    | 66,05  | 79,86 | 19,02 | 0,50 |
| 2.             | Яйцо варёное                         | 1 шт.        | 1 шт.          | 5,10                    | 4,60      | 0,30  | 63,00                             | 63,00          | 0,17 | 0,00 | 0,10 | -                    | 22,00  | 76,8  | 4,80  | 1,00 |
| 3.             | Хлеб пшеничный<br>с маслом           | 40/15        | 40/15          | 13,7<br>8               | 12,6<br>4 | 60,11 | 394,35                            | 394,35         | 0,46 | -    | 0,15 | 5,45                 | 215,99 | 217,0 | 42,91 | 1,74 |
| 4.             | Чай с сахаром                        | 200          | 200            | 0,18                    | 0,04      | 0,03  | 1,29                              | 1,29           | 0    | 0,09 | 0    | -                    | 4,54   | 7,55  | 4,03  | 0,75 |
| 5.             | Фрукты                               | 210          | 210            | 0,2                     | 0,2       | 3,9   | 18,8                              | 18,8           | 0    | 4    | 0    | 0,3                  | 6,4    | 4,4   | 3,2   | 0,9  |

### 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    |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                 |              |             |                      |      |       |                                |                |      |       |       |                      |       |        |       |      |
| 1.             | Салат из свежих овощей          | 70           | 70          | 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.             | Макароны отварные со сл. маслом | 150/5        | 150/5       | 8,77                 | 9,35 | 57,93 | 336,51                         | 336,51         | 0,16 | -     | -     | -                    | 1,55  | 73,37  | 13,70 | 1,55 |
| 3.             | Котлета мясная (говядина)       | 80           | 80          | 12,44                | 9,24 | 12,56 | 183                            | 183            | 0,08 | 0,12  | 23,00 | -                    | 35,00 | 133,10 | 25,70 | 1,20 |
| 4.             | Соус красный основной           | 50           | 50          | 0,41                 | 0,86 | 3,11  | 22                             | 22             | 0,01 | 0,98  | 0,01  | 3,39                 | 31,30 | 6,87   | 3,51  | 0,13 |
| 5.             | Хлеб ржаной                     | 40           | 40          | 2                    | 0,3  | 12,7  | 61,2                           | 61,2           | 0,1  | 0     | 0     | 0,7                  | 5,4   | 26,1   | 5,7   | 1,2  |
| 6.             | Сок                             | 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

| №<br>п/п       | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда | Масса порции |                | Пищевые вещества<br>(г) |           |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг.) |      |           |      | Минеральные вещества |       |        |       |      |
|----------------|--------------------------------------|--------------|----------------|-------------------------|-----------|-------|-----------------------------------|----------------|------|-----------|------|----------------------|-------|--------|-------|------|
|                |                                      | 7-11<br>лет  | 11 и<br>старше | Б                       | Ж         | У     |                                   | В              | С    | А         | Е    | Ca                   | Р     | MG     | Fe    |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                      |              |                |                         |           |       |                                   |                |      |           |      |                      |       |        |       |      |
| 1.             | Салат из св.<br>капусты              | 60           | 60             | 0,85                    | 3,05      | 5,19  | 51,54                             | 51,54          | 0,01 | 20,9<br>7 | 0,00 | -                    | 26,80 | 14,83  | 7,90  | 0,32 |
| 2.             | Плов из птицы                        | 150          | 150            | 13,3<br>5               | 11,2<br>5 | 27,34 | 264                               | 264            | 0,08 | 4,20      | 0,01 | 1,16                 | 32,86 | 178,20 | 40,80 | 1,45 |
| 3.             | Хлеб пшеничный                       | 40           | 40             | 3                       | 1,2       | 20,6  | 104,8                             | 104,8          | 0    | 0         | 0    | 0                    | 7,6   | 26     | 5,2   | 0,4  |
| 4.             | Кисель                               | 200          | 200            | 0,04                    | 0         | 13,94 | 56                                | 56             | 0    | 0         | 0    | 9,0                  | 0     | 2,0    | 2,4   | 2,4  |
| 5.             | Фрукты( Груша)                       | 190          | 190            | 0,2                     | 0,2       | 3,9   | 18,8                              | 18,8           | 0    | 4         | 0    | 0,3                  | 6,4   | 4,4    | 3,2   | 0,9  |

### 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    |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |              |             |                      |           |       |                                |                |      |      |      |                      |        |        |       |      |
| 1.             | Запеканка из творога           | 130          | 130         | 20,8<br>0            | 21,8<br>4 | 20,71 | 368                            | 368            | 0,06 | 0,52 | 0,17 | 0,06                 | 257,40 | 300,73 | 32,93 | 0,87 |
| 2.             | Сгущ. молоко                   | 20           | 20          | 1,44                 | 1,70      | 11,10 | 66                             | 66             | 0,01 | 0,20 | 0,01 | 0,04                 | 61,40  | 43,80  | 6,80  | 0,04 |
| 3.             | Какао с молоком                | 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 |
| 4.             | Хлеб пшеничный с колбасой      | 40/15        | 40/15       | 17,6<br>4            | 17,0<br>5 | 41,17 | 378,52                         | 378,52         | 0,20 | -    | 0    | 3,52                 | 151,17 | 229,41 | 39,70 | 2,20 |

## 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                   | Р     | MG     | Fe    |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |              |             |                      |           |       |                                |                |      |           |       |                      |       |        |       |      |
| 1.             | Свежий огурец                  | 35           | 35          | 0,3                  | 0         | 0,9   | 4,9                            | 4,9            | 0    | 3,5       | 0     | 0                    | 8     | 4,9    | 14,7  | 0,3  |
|                | Свежий помидор                 | 35           | 35          | 0,3                  | 0,1       | 1,1   | 7,2                            | 7,2            | 0    | 7,5       | 0     | 0,1                  | 4,2   | 7,8    | 6     | 0,3  |
| 2.             | Куры тушёные в с/с             | 80           | 80          | 12,7<br>5            | 22,4<br>5 | 1,40  | 258,34                         | 258,34         | 0,05 | 1,43      | 0,16  | 0,82                 | 45,24 | 168,49 | 20,02 | 2,14 |
| 3.             | Соус сметанный                 | 20           | 20          | 0,28                 | 0,8       | 1,28  | 13,6                           | 13,6           | 0    | 0         | 0     | 0,04                 | 4,8   | 4,4    | 0,8   | 0,03 |
| 4.             | Картофельное пюре              | 150          | 150         | 3,06                 | 4,80      | 20,45 | 137,25                         | 137,25         | 0,14 | 18,1<br>7 | 25,50 | -                    | 36,98 | 86,60  | 27,75 | 1,01 |
| 5.             | Хлеб ржаной                    | 40           | 40          | 2                    | 0,3       | 12,7  | 61,2                           | 61,2           | 0,1  | 0         | 0     | 0,7                  | 5,4   | 26,1   | 5,7   | 1,2  |
| 6.             | Чай с сахаром                  | 200          | 200         | 0,20                 | 0,00      | 14    | 28                             | 28             | 0,00 | 0,00      | 0,00  | 0                    | 6,00  | 0,00   | 0,00  | 0,40 |
| 7.             | Фрукты( Яблоко)                | 185          | 185         | 0,2                  | 0,2       | 3,9   | 18,8                           | 18,8           | 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                   | P      | MG     | Fe    |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |              |             |                      |      |       |                                |                |      |      |       |                      |        |        |       |      |
| 1.             | Суп молочный вермишелевый      | 200          | 200         | 5,75                 | 5,21 | 18,84 | 145,20                         | 145,20         | 0,09 | 0,91 | 30,60 | 0                    | 161,62 | 137,98 | 24,14 | 0,51 |
| 2.             | Хлеб пшеничный 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.             | Сыр «Российский»               | 15           | 15          | 3,48                 | 4,43 | 0     | 54,60                          | 54,60          | 0,01 | 0,11 | 39,00 | -                    | 132    | 75     | 5,25  | 0,15 |
| 4.             | Чай с сахаром                  | 200          | 200         | 0,18                 | 0,04 | 0,03  | 1,29                           | 1,29           | 0    | 0    | 0     | -                    | 4,54   | 7,55   | 4,03  | 0,75 |
| 5.             | Зефир                          | 35           | 35          | 6,8                  | 7,3  | 45,8  | 274,1                          | 274,1          | -    | 0,1  | 5,3   | 5,1                  | 6,7    | -      | 4,8   | 5,9  |
| 6.             | Фрукты (Мандарины)             | 116          | 116         | 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    | Са                   | Р     | MG     | Fe    |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |              |             |                      |       |       |                                |                |      |      |      |                      |       |        |       |      |
| 1.             | Свежий огурец                  | 35           | 35          | 0,3                  | 0     | 0,9   | 4,9                            | 4,9            | 0    | 3,5  | 0    | 0                    | 4,9   | 8      | 4,9   | 0,3  |
| 2.             | Каша гречневая рассыпчатая     | 150          | 150         | 7,46                 | 5,61  | 35,84 | 230,45                         | 230,45         | 0,18 | 0,00 | 0,02 | 12,38                | 12,98 | 208,5  | 67,50 | 3,95 |
| 3.             | Гуляш из отварной говядины     | 70           | 70          | 12,55                | 12,99 | 4,01  | 182,25                         | 182,25         | 0,07 | 5,07 | 1,49 | 2,25                 | 30,52 | 119,19 | 24,03 | 2,10 |
| 4.             | Хлеб пшеничный                 | 40           | 40          | 3                    | 1,2   | 20,6  | 104,8                          | 104,8          | 0    | 0    | 0    | 0                    | 7,6   | 26     | 5,2   | 0,4  |
| 5.             | 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  |
| 6.             | Фрукты (Бананы)                | 160          | 160         | 0,6                  | 0,2   | 8,4   | 38,4                           | 38,4           | 0    | 4    | 0    | 0                    | 3,2   | 11,2   | 16,8  | 0,2  |

### День девятый

| №<br>п/п       | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда  | Масса порции |                | Пищевые вещества<br>(г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг.) |      |      |       | Минеральные вещества |       |       |       |      |
|----------------|---------------------------------------|--------------|----------------|-------------------------|------|-------|-----------------------------------|----------------|------|------|-------|----------------------|-------|-------|-------|------|
|                |                                       | 7-11<br>лет  | 11 и<br>старше | Б                       | Ж    | У     |                                   | В              | С    | А    | Е     | Ca                   | Р     | MG    | Fe    |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                       |              |                |                         |      |       |                                   |                |      |      |       |                      |       |       |       |      |
| 1.             | Каша молочная<br>«Дружба» с<br>маслом | 200          | 200            | 2,7                     | 5,41 | 18,49 | 128,9                             | 128,9          | 0,08 | 0,57 | 0,05  | 0,41                 | 66,05 | 79,86 | 19,02 | 0,50 |
| 2.             | Чай с сахаром                         | 200          | 200            | 0,18                    | 0,04 | 0,03  | 1,29                              | 1,29           | 0    | 0    | 0     | -                    | 4,54  | 7,55  | 4,03  | 0,75 |
| 3.             | Хлеб пшеничный<br>с маслом            | 40/15        | 40/15          | 3                       | 1,2  | 20,6  | 104,8                             | 104,8          | 0    | 0    | 0     | 0                    | 7,6   | 26    | 5,2   | 0,4  |
| 4.             | Сыр<br>»Российский»                   | 15           | 15             | 3,48                    | 4,43 | 0,00  | 54,60                             | 54,60          | 0,01 | 0,11 | 39,00 | -                    | 132   | 75    | 5,25  | 0,15 |
| 5.             | Фрукты<br>(Апельсины)                 | 195          | 195            | 0,4                     | 0,1  | 3,2   | 17,2                              | 17,2           | 0,00 | 24   | 0     | 0,1                  | 13,6  | 9,2   | 5,2   | 0,1  |

### 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    |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |              |             |                      |           |       |                                |                |       |      |     |                      |        |       |       |      |
| 1.             | Омлет натуральный на молоке    | 150          | 150         | 14,2<br>7            | 22,1<br>6 | 2,65  | 267,93                         | 267,93         | 0,10  | 0,25 | 345 | 3,3                  | 114,20 | 260,5 | 19,50 | 2,94 |
| 2.             | Хлеб пшеничный                 | 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  |
| 3.             | Сыр «Российский»               | 15           | 15          | 3,48                 | 4,43      | 0,00  | 54,60                          | 54,60          | 0,0,1 | 0,11 | 39  | -                    | 132    | 75    | 5,25  | 0,15 |
| 4.             | Какао с молоком                | 200          | 200         | 0,04                 | 0         | 13,94 | 56                             | 56             | 0     | 0    | 0   | 9,0                  | 0      | 2,0   | 2,4   | 2,4  |
| 5.             | Зефир                          | 35           | 35          | 0,27                 | 0         | 31,2  | 157                            | 157            | 31,2  | -    | -   | -                    | 0,78   | 3,9   | 2,6   | 0,65 |

### 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.