

«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

№ 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 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 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 пюре со сл. маслом	150/5	150/5	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 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

№ 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.	Каша молочная 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 с маслом	40/15	40/15	13,7 8	12,6 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

№ 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.	Салат из св. капусты	60	60	0,85	3,05	5,19	51,54	51,54	0,01	20,9 7	0,00	-	26,80	14,83	7,90	0,32
2.	Плов из птицы	150	150	13,3 5	11,2 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	Са	Р	MG	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																
1.	Запеканка из творога	130	130	20,8 0	21,8 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 4	17,0 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	P	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 5	22,4 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 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

№ 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.	Каша молочная «Дружба» с 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 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 »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 (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 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.	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.