



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

**Примерное циклическое (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	P	MG	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																
1.	Каша манная с маслом	150	180	6,51	6,35	20,53	132,20	165,25	0,09	1,14	38,25	0	200,18	24,50	162,55	0,31
2.	Хлеб пшеничный	40	40	3	1,2	20,6	104,8	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
3.	Сыр «Российский»	15	15	3,48	4,43	0	54,60	54,60	0,01	0,11	39	-	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
<b>ОБЕД</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
2.	Суп гороховый с мясом(говядина)	200	250	5,6	6,2	22,3	171	171	0,14	1,4	0	0	21	94	25	1,3
3.	Тушёные куры	70	70	12,7	14,2	2,5	189	189	0	0,5	0,1	0,2	24,4	115,7	129	1,1
4.	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
5.	Картофельное пюре со слив.маслом	150	180	11,1	5,3	34,81	236,58	217,45	0,1	13,71	0,02	0,5	9,35	51,96	19,14	0
6.	Хлеб ржаной	60	60	2	0,3	12,7	61,2	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
7.	Хлеб пшеничный	40	40	3	1,2	20,6	104,8	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
8.	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	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	250	6,03	1,28	21,04	132,4	165,5	0,08	1,14	38,25	-	198,53	28,83	171,83	0,31
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.	Чай с сахаром	200	200	0,20	0	14	28	28	0	0	0	9,0	6	0,00	0,00	0,40
<b>ОБЕД</b>																
1.	Свежий помидор	35	35	0,3	0,1	1,1	7,2	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	4,9	6	0,3
2.	Суп картофельный с гречневой крупой на к/б(говядина)	250	250	2	2,7	20,9	116	116	0,22	1,4	0	0	33	92	25	1,2
3.	Сосиски отварные	70	70	4,7	11,7	0,5	126	126	0,32	0	0	0	21	56	73	1,0
4.	Рожки отварные со сл.маслом	150	150	8,77	9,35	57,92	336,51	336,51	0,16	-	-	5,31	1,55	73,37	13,7	1,55
5.	Хлеб ржаной	60	60	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	40	40	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	0,45	0,08	23,78	98,25	98,25	0,02	0	0,01	0,38	15,75	17,25	12	0,53

### 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	Р	MG	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																
1.	Каша пшённая с маслом	200	200	5,6	6,9	24,4	183	183	0,12	1	0,04	0,1	110	138	36	2
2.	Чай с сахаром	200	200	0,04	0	13,94	56	56	0	0	0	9,0	0	2,0	2,4	2,4
3.	Хлеб пшеничный с в/колбасой	40/15	40/15	3	1,2	20,6	104,8	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
<b>ОБЕД</b>																
1.	Салат из свежей капусты	60	60	0,85	3,05	5,41	52,44	52,44	0,03	19,4 7	1,83	0,2	22,42	16,57	9,1	0,73
2.	Суп вермишелевый с мясом (курица)	200	250	2,14	2,24	13,71	83,60	83,00	0,14	1,4	0	0	21	94	25	1,3
3.	Гуляш из отварной говядины	60	60	16,3 9	8,44	3,51	158,04	0,1	1	0,02	0,19	24,3 8	193,3	29,91	2,79	2,79
4.	Рис отварной со сл.маслом	75/5	75/5	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
5.	Хлеб ржаной	60	60	8,8	1,7	29,4	168	155	0	0	0	34	199	55	2,6	34
6.	Хлеб пшеничный	40	40	3	1,2	20,6	104,8	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
7.	Компот с курагой	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 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	
<b>ЗАВТРАК</b>																
1.	Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом	200	200	5,1	7,5	18,9	163	163	0,1	1	0,04	0,2	117	146	41	2
2.	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
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
<b>ОБЕД</b>																
1.	Салат из свежих овощей	60	60	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 со сметаной на к/б (говядина)	250/10	250/10	2	2,7	20,9	116	116	1,8	2,54	0	0	28,9	34,5	0,12	1,4
3.	Тефтели из говядины в соусе	60/40	60/40	9,3	16,5	12,6	234,9	234,9	0	0,9	0	2,9	34,5	13,9	94,5	1,1
4.	Каша гречневая рассыпчатая	75	75	5,58	5,61	24,71	172,48	143,14	0	0,02	0,05	12,38	132,35	88,86	2,96	2,96
5.	Хлеб ржаной	60	60	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	40	40	3	1,2	20,6	104,8	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
7.	Компот из свежих фруктов	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	
<b>ЗАВТРАК</b>																
1.	Запеканка из творога	130	130	20,8	21,8 4	20,71	368	368	0,06	0,52	0,17	0,06	257,4	300,73	32,93	0,87
2.	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	28	0,00	0,00	0,00	0	6	0	0	0,40
<b>ОБЕД</b>																
1.	Свежий огурец	35	35	0,3	0	0,9	4,9	4,9	0	3,5	0	0	8	14,7	4,9	0,3
2.	Рассольник на к/б(говядина)	250	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 с овощами	100	100	7,88	4,14	3,74	82,78	82,78	0,1	1,5	0,3	2,4	35,49	129,6 1	34,14	0,66
4.	Картофельное пюре со сл. маслом	150	150	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	60	60	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	40	40	3	1,2	20,6	104,8	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
7.	Компот из 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	
<b>ЗАВТРАК</b>																
1.	Каша молочная «Дружба» с маслом	150	200	6,5	8,6	35,3	243	243	0,09	1,14	38,25	0	200,18	24,50	162,55	0,31
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.	Яйцо варёное	1шт.	1шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10	0	0,86
4.	Хлеб пшеничный с в/колбасой	40/15	40/15	4,43	6,16	13,94	122,75	122,75	0,46	0	0	0	17	78	18	0,11
<b>ОБЕД</b>																
1.	Салат витаминный с р/м	100	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 рисовой крупой на к/б (говядина.)	200	250	2	2,7	20,9	116	116	1,8	2,54	0	0	28,9	34,5	0,12	1,4
3.	Котлета(мясо или птица)	80	100	2,28	4,49	8,78	85,76	85,76	0,39	7,37	0,51	0,27	29,48	58,96	17,42	0,74
4.	Макаронные изделия	150	180	7,79	10,72	24,27	254,8	0,12	0,38	0	0	156,75	118,9	8,15	0,65	0,65
5.	Хлеб ржаной	50	70	8,8	1,7	29,4	168	155	0	0	0	34	199	55	2,6	34
6.	Хлеб пшеничный	40	40	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	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	
<b>ЗАВТРАК</b>																
1.	Суп молочный вермишелевый	200	250	7,19	6,51	23,55	131,55	181,50	0,11	1,14	38,25	0	202,03	30,18	172,48	0,64
2.	Хлеб пшеничный с маслом	30/15	30/15	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	3,45	4,45	0	54,5	54,5	0,01	0	0,05	0,1	132	75	5,5	0,15
4.	Чай с сахаром	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	0,26	-	46	189	189	0,06	16,7	-	0,84	13,93	33,43	13,93	2,51
<b>ОБЕД</b>																
1.	Салат из красной свеклы с растительным маслом	60	60	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 мясом (говяд.)	250	250	1,8	4,13	3,38	67,16	0,04	4,24	0,01	0,11	19,0 9	56,93	14,08	2,06	2,06
3.	Плов из говядины	150	150	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	60	60	2	0,3	12,7	61,2	61,2	0	0	0	34	199	55	2,6	34
5.	Хлеб пшеничный	40	40	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



	фруктовый															
7	Печенье	40	40	1,4	1,65	38,65	175	175	0,02	12,1 2	-	0,02	47,52	39,9	14,34	0,43

### 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	
<b>ЗАВТРАК</b>																
1.	Омлет натуральный на молоке	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.	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	3,45	4,45	0	54,5	54,5	0,01	0	0,05	0,1	132	75	5,5	0,15
4	Чай с сахаром	200	200	0,02	0	14	28	28	0	0	0	-	0	2,0	0	0,4
<b>ОБЕД</b>																
1.	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	0,3
2.	Суп картофельный с гречневой крупой на к/б(говядина)	200	250	2	2,7	20,9	116	116	0,22	1,4	0	0	33	92	25	1,2
3.	Рожки отварные с сл.маслом	150	200	7,79	10,7 2	24,27	254,8	0,12	0,38	0	0	156, 75	118,9	8,15	0,65	0,65
4.	Мясные фрикадельки(говядина)	70	70	10,4	10,7	5,6	161,2	161,2	0	0	0	0,4	7,0	87	11	1,2
5.	Хлеб ржаной	60	60	8,8	1,7	29,4	168	155	0	0	0	0	34	199	55	2,6

6.	Хлеб пшеничный	40	40	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	0,45	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	Р	MG	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																
1.	Каша молочная «Дружба» с маслом	150	200	6,5	8,6	35,3	243	243	0,09	1,14	38,25	0	200,18	24,50	162,55	0,31
2.	Чай с сахаром	200	200	0,04	0	13,94	56	56	0	0	0	9,0	0	2,0	2,4	2,4
3.	Хлеб пшеничный с в/колбасой	40/15	40/15	3	1,2	20,6	104,8	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
<b>ОБЕД</b>																
1.	Салат из капусты растительным маслом	60	60	1,62	10,08	9,55	136,44	0,03	26,7	0	1,88	45,72	31,46	17,33	0,61	0,61
2.	Суп вермишелевый с мясом(курица)	200	250	2,14	2,24	13,71	83,60	83,00	0,14	1,4	0	0	21	94	25	1,3
3.	Гуляш из отварной говядины	60	60	16,39	8,44	3,51	158,04	158,04	1	0,02	0,19	24,38	193,3	29,91	2,79	2,79
4	Картофельное пюре со слив.маслом	150	180	11,1	5,3	34,81	236,58	217,45	0,1	13,71	0,02	0,5	9,35	51,96	19,14	0
5	Хлеб ржаной	50	70	8,8	1,7	29,4	168	155	0	0	0	0	34	199	55	2,6

6	Хлеб пшеничный	40	40	3	1,2	20,6	104,8	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
7	Компот с курагой	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 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.	Каша гречневая с маслом	75/5	75/5	5,1	7,5	18,9	163	163	0,1	1	0,04	0,2	117	146	41	2
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.	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
<b>ОБЕД</b>																
1.	Винегрет с р/м	60	60	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 по-ленинградски	250	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 с овощами	60	100	10,2	5,5	4,6	108,8	108,8	0,1	1,5	0,3	2,4	34,8	151,6	40,3	0,9
4.	Хлеб ржаной	50	70	8,8	1,7	29,4	168	155	0	0	0	34	199	55	2,6	34
5.	Хлеб пшеничный	40	40	3	1,2	20,6	104,8	104,8	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
6.	Чай с сахаром	200	200	0,04	0	13,94	56	56	0	0	0	9,0	0	2,0	2,4	2,4
7.	Фрукты	200	200	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.

