

«Утверждаю»
Директор школы_____ Батракова И.А.

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

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День первый

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	MG	Fe
ЗАВТРАК														
1.	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	27,8 4	18,0 0	32,40	279,60	0,09	0,74	0,33	0,00	226,4	344,91	48,92	0,84
2.	Чай с сахаром	200	0,20	0,20	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
3.	Фрукты	100	0,2	0,8	7,5	38	0,06	38	0	0	0,1	0	0	35
	Итого за завтрак	470	28,2 4	19	53,9	345,6	0,15	38,7 4	0,33	0,00	232,5	344,91	48,92	35,8 4

День второй

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	MG	Fe
ЗАВТРАК														
1.	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,4 7	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
2.	Каша рассыпчатая	150	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02	0,00	15,57	250,2	81,00	4,73
3.	Гуляш	100/75	23,8 0	19,5 2	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	0,00	29,40	234,98	31,39	2,80
4.	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0,00	0,00	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
5.	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	2,4	0,00	0,80
	Итого за завтрак	615	35,8	29,8	89,15	703,17	0,56	21,0 1	0,02	0,7	84,79	530,25	127,19	9,84

День третий

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	MG	Fe
ЗАВТРАК														
1.	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,0 6	0,00	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
2.	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33
3.	Котлета	100	15,5 5	11,5 5	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
4.	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
5.	Сок яблочный	200	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	10,5	6	2,1
	Итого за завтрак	570	25,5 1	21,1 1	77,22	601,11	0,32	13,2 1	53,95	0,85	76,69	268,35	78,93	6,57

День четвёртый

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	MG	Fe
ЗАВТРАК														
1.	Огурец свежий	60	0,3	0	0,9	4,9	0	3,5	0	0	8	4,9	14,7	0,3
2.	Биточки	100	15,5 5	11,5 5	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
3.	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	36,9 8	25,50	0	36,98	86,60	27,75	1,01
4.	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
5.	Чай с сахаром	200	0,20	0,20	14,00	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Итого за завтрак	540	21,1 1	16,8 5	63,75	460,1	0,24	46,6 3	54,25	0,7	94,13	283,98	80,28	4,41

День пятый

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	MG	Fe
ЗАВТРАК														
1.	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,0 6	0,00	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
2.	Плов из птицы	150	19,4	22,3 0	18,7	367,00	0,15	0,67	0,55	1,88	22,61	205,26	36,88	2,33
3.	Хлеб пшеничный	30	2,6	1,01	17,8	92,4	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
4.	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,4	0,00	0,80
5.	Фрукты	200	0,8	0,6	10,3	94,00	0	4	0	0,3	6,4	4,4	3,2	0,9
	Итого за завтрак	640	23,5 9	27,8	71,34	707,92	0,2	14,7 3	0,55	2,18	59,82	258,83	55,04	4,87

День шестой

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	MG	Fe
ЗАВТРАК														
1.	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,4 7	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
2.	Котлеты рыбные запеченные	80	13,3 0	4,70	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	0,00	53,38	183,50	30,00	0,74
3.	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	36,9 8	25,50	0	36,98	86,60	27,75	1,01
4.	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
5.	Чай с сахаром	200	0,20	0,20	14,00	28,00	0	4	0	0,3	6,4	4,4	3,2	0,9
	Итого за завтрак	520	19,4 1	13,0 5	62,15	412,64	0,35	60,8 8	51,75	1	124,58	317,17	75,75	4,16

День седьмой

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	MG	Fe
ЗАВТРАК														
1.	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	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	13,7 8	12,6 4	60,11	394,35	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
3.	Чай с сахаром	200	0,20	0,20	14,00	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
4.	Фрукты	200	0,2	0,8	7,5	94,0	0,06	38	0	0	0,1	0	0	35
	Итого за завтрак	650	19,9 3	18,8 5	100,45	661,55	0,32	44,9 1	30,75	5,45	383,71	354,98	67,05	37,6 5

День восьмой

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	MG	Fe
ЗАВТРАК														
1.	Салат из свежих.помидоро в и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,0 6	0,00	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
2.	Каша рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02	0,00	15,57	250,2	81,00	4,73
3.	Гуляш	100/75	23,8 0	19,5 2	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	0,00	29,40	234,98	31,39	2,80
4.	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
5.	Сок яблочный	200	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	10,5	6	2,1
	Итого за завтрак	645	34,6	29,2 7	71,37	649,75	0,54	14,6	0,02	0,85	69,49	500,85	120,35	10,4 9

День девятый

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	MG	Fe
ЗАВТРАК														
1.	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	18,9 9	28,3 2	3,51	345,90	0,13	0,33	452,90	0,00	151,72	346,49	25,97	3,91
2.	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,7 8	12,6 4	60,11	394,35	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
3.	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
4.	Фрукты	100	0,2	0,8	7,5	38	0,06	38	0	0	0,1	0	0	35
	Итого за завтрак	555	33,1 7	41,7 6	85,12	806,25	0,36	38,3 3	453,05	5,45	373,81	563,49	68,88	40,6 5

День десятый

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	MG	Fe
ЗАВТРАК														
1.	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,4 7	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
2.	Котлеты рыбные запеченные	80	13,3 0	4,70	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	0,00	53,38	183,50	30,00	0,74
3.	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,1 7	25,50	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01
4.	Хлеб пшеничный	30	2,6	1,01	17,8	92,4	0	0	0	0	7,6	26	5,2	0,4
5.	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,4	0,00	0,80
	Итого за завтрак	520	20,0 1	13,7 6	75,55	525,84	0,27	38,0 7	51,75	0,00	132,38	315,07	72,05	3,26

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 «Агрохимиздат», 1987., Т.
- 8.Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.