

«Утверждаю»
Директор школы_____ Батракова И.А.

**Примерное цикличное (10-ти дневное) меню для школьных завтраков и обедов
учащихся МОУ СОШ пос. Титово**

День первый

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7-11 лет	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет
			Б	Ж	У				Б	Ж	У	
		7-11 лет						От 12 и старше				
Завтрак												
1.	Бутерброд с маслом	35/10					Бутерброд с маслом	35/10				
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75
2.	Каша манная молочная жидкая	200	12,2 4	6,10	19,70	158,64	Каша манная молочная жидкая	200	12,24	6,10	19,70	158,64
3.	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
4.	Фрукт	200	0,8	0,6	10,3	94	Фрукт	200	0,8	0,6	10,3	94
5.	Печенье	35	2,45	6,3	23,45	161	Печенье	35	2,45	6,3	23,45	161
	Итого:	680,00	18,3 9	22,2 1	85,35	609,04	Итого:	680,00	18,39	22,2 1	85,35	609,04
Обед												
1.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	7,98	8,49	84,75	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	250	1,75	4,89	8,49	84,75
2.	Гуляш из говядины	100	15,8 6	16,7 6	25,61	134,00	Гуляш из говядины	100	15,86	16,7 6	25,61	134,00
3.	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	2,40	49,70	235,00	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,7	7,31	46,37	292,50
4.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
5.	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	Хлеб ржано - пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	Итого:	760,00	28,3 7	27,8 6	135,14	670,35	Итого:	790,00	31,47	29,6 8	131,8 1	727,85

День второй

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У			От 12 и старше	Б	Ж	У	
Завтрак												
1.	Бутерброд с сыром и маслом	35/25/5					Бутерброд с сыром и маслом	35/25/5				
2.	Батон нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	Батон нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40
3.	Сыр	25	6,02	7,40	0,07	90,80	Сыр	25	6,02	7,40	0,07	90,80
4.	Масло сливочное	5	0,05	4,10	0,05	37,50	Масло сливочное	5	0,05	4,10	0,05	37,50
5.	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	200	9,00	10,2 0	38,28	305,00	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	200	9,00	10,2 0	38,28	305,00
6.	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,00	0,00	24,40	102,00	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,00	0,00	24,40	102,00
7.	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
	Итого	665	18,8 7	22,7 1	94,60	655,70	Итого	665	18,8 7	22,7 1	94,60	655,70
Обед												
1.	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2
2.	Суп с клецками и говядиной	275	8,2	4,9	4,2	183	Суп с клецками и говядиной	275	8,2	4,9	4,2	183
3.	Котлета из говядины	100	13,0 7	15,3	22,15	267,74	Котлета из говядины	100	13,0 7	15,3	22,15	267,74
4.	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,76
5.	Кисель	200	0,1	0	32	128,3	Кисель	200	0,1	0	32	128,3
6.	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	Итого	850	29,8 9	29,8	117,5 5	924,54	Итого	920	30, 5	30, 76	127, 8	952,00

День третий

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У			От 12 и старше	Б	Ж	У	
Завтрак												
1.	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	200	8,5	11,3	34,5	248	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	200	8,5	11,3	34,5	248
2.	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	4,68	18,34	151,8	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	4,68	18,34	151,8
3.	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8
4.	Пряники	60	3,4	3	25,8	195	Пряники	60	3,4	3	25,8	195
	Итого	490,00	18,68	19,48	95,44	679,60	Итого	490,00	18,68	19,48	95,44	679,60
Обед												
1.	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,1	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,1
2.	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34
3.	Плов	150	14,14	11,7	33,97	314,34	Плов	150	14,14	11,7	33,97	314,34
4.	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
5.	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	Итого:	760,00	29,65	31,54	109,88	847,78	Итого:	760,00	29,65	31,54	109,88	847,78

День четвёртый

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У			От 12 и старше	Б	Ж	У	
Завтрак												
1.	Бутерброд с сыром и маслом	35/25/5					Бутерброд с сыром и маслом	35/25/5				
	Батон нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	Батон нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40
	Сыр	25	6,02	7,40	0,07	90,80	Сыр	25	6,02	7,40	0,07	90,80
	Масло сливочное	5	0,05	4,10	0,05	37,50	Масло сливочное	5	0,05	4,10	0,05	37,50
2.	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,75	5,79	34,4	201,32	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,75	5,79	34,4	201,32
3.	Чай с сахаром	200	0,20	0,20	14,00	28,00	Чай с сахаром	200	0,20	0,20	14,00	28,00
4.	Фрукт	200	0,8	0,6	10,3	94,00	Фрукт	200	0,8	0,6	10,3	94,00
	Итого	665,00	19,42	19,1	76,62	544,02	Итого	665,00	19,42	19,1	76,62	544,02
Обед												
1.	Салат из св.помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	Салат из квашеной капусты	60	0,59	3,69	2,24	44,52
2.	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	75,25	102,50	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	75,25	102,50
3.	Рис отварной	150	3,77	6,11	7,45	235,65	Рис отварной	150	3,77	6,11	7,45	235,65
4.	Котлеты рубленные из птицы	85/5	16,75	15,78	24,88	350,7	Котлеты рубленные из птицы	85/5	16,75	15,78	24,88	350,7
5.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
6.	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	Итого:	810	27,08	31,21	161,16	949,97	Итого:	810	27,08	31,21	161,16	949,97

День пятый

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У				От 12 и старше	Б	Ж	
Завтрак												
1.	Бутерброд с маслом	35/10					Бутерброд с маслом	35/10				
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75
2.	Каша манная молочная жидкая	200	12,24	6,10	19,70	158,64	Каша вязкая молочная манная с маслом	200	12,24	6,10	19,70	158,64
3.	Яйцо вареное	40	5,1	5,1	4,6	63	Яйцо вареное	40	5,1	5,1	4,6	63
4.	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14	28	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14	28
5.	Фрукт	200	0,8	0,6	10,3	94	Фрукт	200	0,8	0,6	10,3	94
	Итого:	685,00	21,04	21,01	66,5	511,04	Итого:	685,00	21,04	21,01	66,5	511,04
Обед												
1.	Салат из белокочанной капусты	60	0,74	0,06	6,89	52,8	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6	10,3	88
2.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
3.	Жаркое по - домашнему	150	18,89	21,54	37,82	291,00	Жаркое по - домашнему	150	18,89	21,54	37,82	291,00
4.	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	101,00	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	101,00
5.	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	Итого:	720,00	29,2	27,6	114,96	708,55	Итого:	760,00	29,86	32,14	118,37	743,75

День шестой

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У				От 12 и старше	Б	Ж	
Завтрак												
1.	Бутерброд с сыром и маслом	35/25/5					Бутерброд с сыром и маслом	35/25/5				
	Батон нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	Батон нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40
	Сыр	25	6,02	7,40	0,07	90,80	Сыр	25	6,02	7,40	0,07	90,80
	Масло сливочное	5	0,05	4,10	0,05	37,50	Масло сливочное	5	0,05	4,10	0,05	37,50
2.	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	200	10,00	10,20	45,00	305,00	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	200	10,00	10,20	45,00	305,00
3.	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00
	Итого	465	18,87	22,71	76,92	553,70	Итого	465	18,87	22,71	76,92	553,70
Обед												
1.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	10,70	28,99	148,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	10,70	28,99	148,50
2.	Бефстроганов из отварной говядины	90	11,8	10,89	12,93	165,6	Бефстроганов из отварной говядины	90	11,8	10,89	12,93	165,6
3.	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,49	30,46	195,71	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,49	30,46	195,71
4.	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
5.	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	Итого:	775,00	28,83	28,00	124,2	748,81	Итого:	775,00	28,83	28,00	124,2	748,81

День седьмой

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У			От 12 и старше	Б	Ж	У	
	Завтрак											
1.	Бутерброд с маслом	35/10					Бутерброд с маслом	35/10				
	Батон нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	Батон нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40
2.	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75
3.	Каша молочная «Геркулес» с маслом	200	15,67	13,29	44,8	371,30	Каша молочная «Геркулес» с маслом	200	15,67	13,29	44,8	371,30
4.	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14	28,00	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14	28,00
	Итого	445,00	18,57	22,5	76,7	566,70	Итого	445,00	18,57	22,5	76,7	566,70
	Обед											
1.	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	3,87	9,02	87,40
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,69	2,84	21,88	105,75	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,69	2,84	21,88	105,75
3.	Тефтели из говядины с соусом	100	9,49	19,97	15,83	304,09	Тефтели из говядины с соусом	100	9,49	19,97	15,83	304,09
4.	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30
5.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
6.	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00

	Итого	820,00	27,2 5	31,3 8	114,9	816,18	Итого	860,00	27,8 1	32,2	118, 51	851,14
--	-------	--------	-----------	-----------	-------	--------	-------	--------	-----------	------	------------	--------

День восьмой

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У			От 12 и старше	Б	Ж	У	
	Завтрак											
1.	Бутерброд с маслом	35/10					Бутерброд с маслом	35/10				
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75
2.	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	11,5	9,57	57,59	372,32	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	11,5	9,57	57,59	372,32
3.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Итого	445,00	18,28	22,32	93,07	658,32	Итого	445,00	18,28	22,32	93,07	658,32
Обед												
1.	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52
2.	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34
3.	Биточки с соусом	100	10,75	15,3	22,15	284,5	Биточки с соусом	100	10,75	15,3	22,15	284,5
4.	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	2,40	49,70	235,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	2,40	49,70	235,00
5.	Кисель	200	0,1	0	12	66,3	Кисель	200	0,1	0	12	66,3
6.	Хлебржано- пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	Итого	820,00	31,95	30,99	132,41	928,66	Итого	820,00	31,95	30,99	132,41	928,66

День девятый

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У			От 12 и старше	Б	Ж	У	
Завтрак												
1.	Бутерброд с маслом	35/10					Бутерброд с маслом	35/10				
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,00	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,00
2.	Каша «Дружба»	200	14,3	9,4	32,6	210,00	Каша «Дружба»	200	14,3	9,4	32,6	210,00
3.	Чай с сахаром и лимоном	207	0,20	0,00	16,00	65,00	Чай с сахаром и лимоном	207	0,20	0,00	16,00	65,00
4.	Фрукт	200	0,8	0,6	10,3	94,00	Фрукт	200	0,8	0,6	10,3	94,00
	Итого	652,00	18,0	18,21	76,8	536,40	Итого	652,00	18,0	18,21	76,8	536,40
Обед												
1.	Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,33	100,10	Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,33	100,10
2.	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками	285	9,28	6,67	27,9	182,7	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками	285	9,28	6,67	27,9	182,7
3.	Котлета рыбная запечённая	100	12,46	12,35	15,26	222,44	Котлета рыбная запечённая	100	12,46	12,35	15,26	222,44
4.	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,30
5.	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14	28	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14	28
6.	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	Итого:	895,00	31,43	29,14	119,45	799,54	Итого:	895,00	31,43	29,14	119,45	799,54

День десятый

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У			От 12 и старше	Б	Ж	У	
Завтрак												
1.	Бутерброд с сыром и маслом	35/25/5					Бутерброд с сыром и маслом	35/25/5				
	Батон нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	Батон нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40
	Сыр	25	6,02	7,40	0,07	90,80	Сыр	25	6,02	7,40	0,07	90,80
	Масло сливочное	5	0,05	4,10	0,05	37,50	Масло сливочное	5	0,05	4,10	0,05	37,50
2.	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,75	5,79	34,4	201,32	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,75	5,79	34,4	201,32
3.	Чай с сахаром	200	0,20	0,20	14,00	28,00	Чай с сахаром	200	0,20	0,20	14,00	28,00
4.	Фрукт	200	0,8	0,6	10,3	94,00	Фрукт	200	0,8	0,6	10,3	94,00
	Итого	665,00	19,42	19,1	76,62	544,02	Итого	665,00	19,42	19,1	76,62	544,02
Обед												
1.	Салат из белокочанной капусты	60	0,74	0,06	6,89	49,02	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6	10,3	88
2.	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	75,25	102,50	Борщ с капустой и картофелем	250	3,81	4,91	75,25	102,50
3.	Плов из птицы	150	19,4	22,30	18,70	367,00	Плов из птицы	150	19,4	22,30	18,70	367,00
4.	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6
5.	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	Итого	720,00	27,03	27,99	154,76	749,12	Итого	760,00	29,69	32,53	158,17	788,1

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.