



«Утверждаю»
Директор МОУ «Кипчаковская СШ»
В.Ю. Панина
В.Ю. Панина
» 01 2015 год

Примерное цикличное меню
по организации горячего питания обучающихся 5-11 классов
МОУ «Кипчаковская средняя школа»

Примерное меню составлено по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна-М.: ДеЛи, 2015
по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под ред. В.Р.Кучмы, Москва, 2016
по сборнику блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под ред. С.В. Маслова, 2015

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г, мл	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	Рецептуры	
День: четвертый												
Возрастная категория 12 лет и старше												
ЗАВТРАК												
Винегрет овощной	60	0,72	3,51	3,68	56,88	0,03	0,04	2,88	15,64	0,41		45
Щи с мясом птицы	250	2,49	9,28	6,33	194,75	0,20	0,10	6,60	49,76	2,10		187
Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	9,01	46,90	0,01	0,01	1,58	6,11	0,78		868
Хлеб пшеничный	25	6,14	2,14	19,30	94,00	0,05	0,04	0,00	50,00	0,40		147
Хлеб ржаной	30	6,00	1,00	27,40	105,00	0,05	0,04	0,00	5,80	0,60		148
Итого:	565	15,72	15,95	62,04	497,53	0,34	0,23	11,06	127,31	4,29		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г, мл	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№		
		Б	Ж	У		(ККАЛ)	В1	В2	С	Са	Fe	Рецептуры	
День: пятый													
Возрастная категория 12 лет и старше													
ЗАВТРАК													
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,14	2,47	3,00	7,79	0,03	0,04	10,21	14,98	0,28		43	
Макароны отварные	180	2,26	6,42	8,30	102,14	0,14	0,10	0,00	14,82	4,56		688	
Гуляш из мяса птицы	90	3,32	6,45	7,45	139,20	0,05	0,08	2,10	12,15	0,93		311	
Чай с лимоном	200	0,20	0,00	6,14	43,60	0,00	0,00	4,06	12,50	0,58		393	
Хлеб пшеничный	25	6,14	2,14	19,30	94,00	0,05	0,04	0,00	50,00	0,40		147	
Хлеб ржаной	30	6,00	1,00	27,40	105,00	0,05	0,04	0,00	5,80	0,60		148	
Итого:	585	18,06	18,48	71,59	491,73	0,33	0,30	16,37	110,25	7,35			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г, мл	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	Рецептуры	
День: шестой												
Возрастная категория 12 лет и старше												
ЗАВТРАК												
Салат из свеклы с яблоком	60	1,36	4,65	5,00	56,34	0,03	0,04	2,88	15,64	0,41		35
Суп-лапша с мясом птицы	250	4,10	9,48	9,69	122,96	0,11	0,00	6,80	25,71	0,07		86
Компот из свежих фруктов	200	0,70	0,20	6,30	110,00	0,01	0,01	1,58	6,11	0,78		859
Хлеб пшеничный	25	6,14	2,14	19,30	94,00	0,05	0,04	0,00	50,00	0,40		147
Хлеб ржаной	30	6,00	1,00	27,40	105,00	0,05	0,04	0,00	5,80	0,60		148
Итого:	565	18,30	17,47	67,69	488,30	0,25	0,13	11,26	103,26	2,26		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г, мл	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	Рецептуры	
День: седьмой												
Возрастная категория 12 лет и старше												
ЗАВТРАК												
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,39	3,12	0,73	42,71	0,02	0,03	20,60	37,24	0,47		17
Картофель отварной	200	2,30	1,62	13,27	189,35	0,15	0,09	21,00	1,15	4,56		692
Рыба, тушенная в томате с овощами	70	3,00	10,48	4,48	296,0	0,04	0,06	1,26	16,26	0,44		486
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,14	43,60	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40		943
Хлеб пшеничный	25	6,14	2,14	19,30	94,00	0,05	0,04	0,00	50,00	0,40		147
Хлеб ржаной	30	6,00	1,00	27,40	105,00	0,05	0,04	0,00	5,80	0,60		148
Итого:	585	18,03	18,36	70,32	770,66	0,31	0,26	42,86	116,45	6,87		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г, мл	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№		
		Б	Ж	У		(ККАЛ)	В1	В2	С	Са	Fe	Рецептуры	
День: восьмой													
Возрастная категория 12 лет и старше													
ЗАВТРАК													
Салат морковный с сахаром	60	2,08	2,18	2,62	40,40	0,02	0,03	20,60	37,24	0,47		38	
Борщ из свежей капусты с мясом птицы	250	2,81	10,91	8,25	302,50	0,06	0,08	12,46	73,91	1,10		170	
Компот из сухофруктов	200	0,37	1,02	9,01	46,90	0,01	0,01	1,58	6,11	0,78		868	
Хлеб пшеничный	25	6,14	2,14	19,30	94,00	0,05	0,04	0,00	50,00	0,40		147	
Хлеб ржаной	30	6,00	1,00	27,40	105,00	0,05	0,04	0,00	5,80	0,60		148	
Итого:	565	17,40	17,25	66,58	588,80	0,19	0,20	34,64	173,06	3,35			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г, мл	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№		
		Б	Ж	У		(ККАЛ)	В1	В2	С	Са	Fe	Рецептуры	
День: девятый													
Возрастная категория 12 лет и старше													
ЗАВТРАК													
Салат овощной из св. огурцов с луком	60	0,85	0,55	1,19	51,54	0,01	0,12	6,50	95,49	0,98		13	
Плов с мясом птицы	210	4,30	14,51	14,69	377,00	0,06	0,08	32,74	111,60	1,50		304	
Кисель	200	0,40	0,00	6,24	92,70	0,00	0,00	0,21	1,30	0,06		376	
Хлеб пшеничный	25	6,14	2,14	19,30	94,00	0,05	0,04	0,00	50,00	0,40		147	
Хлеб ржаной	30	6,00	1,00	27,40	105,00	0,05	0,04	0,00	5,80	0,60		148	
Итого:	490	17,69	18,20	68,82	720,24	0,17	0,28	39,45	264,19	3,54			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г, мл	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ Рецептуры	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
День: десятый												
Возрастная категория 12 лет и старше												
ЗАВТРАК												
Винегрет овощной	60	0,72	3,71	5,08	56,88	0,03	0,04	2,88	15,64	0,41		45
Суп гороховый с мясом птицы	200	4,48	9,84	8,14	104,75	0,11	0,06	8,25	24,60	1,08		206
Чай с лимоном	200	0,12	0,20	6,20	41,00	0,00	0,00	4,06	12,50	0,58		393
Хлеб пшеничный	25	6,14	2,14	19,30	94,00	0,05	0,04	0,00	50,00	0,40		147
Хлеб ржаной	30	6,00	1,00	27,40	105,00	0,05	0,04	0,00	5,80	0,60		148
Итого:	565	17,46	16,89	66,12	401,63	0,24	0,18	15,19	108,54	3,07		

5-11 классы

Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
16,81	16,76	64,59	563,25	6,57	1,11	52,19	132,33	8,02
18,53	17,77	68,19	519,21	0,28	0,14	13,34	86,65	3,13
18,23	17,37	68,42	749,76	0,35	0,3	31,27	83,46	7,24
15,72	15,95	62,04	497,53	0,34	0,23	11,06	127,31	4,29
18,06	18,48	71,59	491,73	0,33	0,3	16,37	110,25	7,35
18,30	17,47	61,69	488,30	0,25	0,13	11,26	103,26	2,26
18,03	18,36	70,32	770,66	0,31	0,26	42,86	116,45	6,87
17,40	17,25	66,58	588,80	0,19	0,20	34,64	173,06	3,35
17,69	18,20	68,82	720,24	0,17	0,28	39,45	264,19	3,54
17,46	16,89	66,12	401,63	0,24	0,18	15,19	108,54	3,07
Итого: 176,23	174,50	668,36	5791,11	9,03	3,13	267,63	1305,5	49,13
Сред. за 1 день 17,6	17,5	66,8	579,1	0,903	0,313	26,76	130,55	4,913