

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор ГОУ ТО  
«Кимовская школа»  
  
**И.В. Карпенко**  
*«07 сентября» 2023 год*

## **Примерное циклическое двенадцатидневное меню**

учащиеся 5-9 классов, питающиеся в соответствии с ЗТО № 1989 от 30.09.2013г.  
«Об образовании» (с изменениями и дополнениями).  
(завтраки).

ГОУ ТО «Кимовская школа».

Тульская область, г. Кимовск, ул. Павлова, д. 28

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в гр			Энерг.. ценнос	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК -1:													
300	1. Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
262	2.Каша молочная манная	250	7,75	9,32	38,57	265,25	0,08	1,72	0,06	0,65	166,00	151,50	25,25	0,55
494	3.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
105	4.Масло слив. порц.	15	0,07	12,4	0,1	117	0	0	0,09	0,01	0,2	2,8	0	0,03
111	5.Батон обог. йодоказеином	60	4,6	0,38	31,9	148,8	0,2	0	0	0	0	1,77	0	1,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>17,62</b>	<b>20,70</b>	<b>86,07</b>	<b>655,05</b>	<b>0,31</b>	<b>4,52</b>	<b>0,25</b>	<b>0,86</b>	<b>202,40</b>	<b>237,07</b>	<b>32,25</b>	<b>3,18</b>

ДЕНЬ: ВТОРНИК  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
	ЗАВТРАК -1:													
266	1.Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	8,95	11,75	36	285,5	0,1	1,8	0,06	0,6	195	257,5	69,5	1,5
496	2.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
100	3.Сыр сычужный тв. порц.	15	3,84	3,9	0	51,4	0,004	0,1	0,03	0,07	135	88,5	7,5	0,13
111	4.Батон обог. йодоказеином	60	4,6	0,38	31,9	148,8	0,2	0	0	0	0	1,77	0	1,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>20,99</b>	<b>19,33</b>	<b>92,90</b>	<b>629,70</b>	<b>0,34</b>	<b>3,20</b>	<b>0,11</b>	<b>0,67</b>	<b>454,00</b>	<b>457,77</b>	<b>104,00</b>	<b>3,63</b>

ДЕНЬ: СРЕДА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК -1:													
295	1.Макароны отв. с сыром	200	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	1	207	168	20	1,1
495	2.Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
105	3.Масло слив. порц.	15	0,07	12,4	0,1	117	0	0	0,09	0,01	0,2	2,8	0	0,03
111	4.Батон обог. йодоказеином	60	4,6	0,38	31,9	148,8	0,2	0	0	0	0	1,77	0	1,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>18,27</b>	<b>24,18</b>	<b>81,90</b>	<b>621,80</b>	<b>0,32</b>	<b>1,40</b>	<b>0,17</b>	<b>1,01</b>	<b>334,20</b>	<b>265,57</b>	<b>35,00</b>	<b>2,73</b>

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК -1:													
300	1. Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
260	2.Каша мол. "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
501	3.Кофейный нап. с мол.	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,4
100	4.Сыр сычужный тв. порц.	15	3,84	3,9	0	51,4	0,004	0,1	0,03	0,07	135	88,5	7,5	0,13
111	5.Батон обог. йодоказеином	60	4,6	0,38	31,9	148,8	0,2	0	0	0	0	1,77	0	1,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>22,00</b>	<b>23,24</b>	<b>73,16</b>	<b>568,40</b>	<b>0,35</b>	<b>2,72</b>	<b>0,23</b>	<b>0,47</b>	<b>409,60</b>	<b>397,67</b>	<b>57,10</b>	<b>3,29</b>

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	р-р 2013 г.													
	ЗАВТРАК -1:													
262	1.Каша мол. манная	200	6,20	7,46	30,86	215,40	0,07	1,38	0,05	0,52	132,80	121,20	20,20	0,44
496	2.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
105	3.Масло слив. порц.	15	0,07	12,4	0,1	117	0	0	0,09	0,01	0,2	2,8	0	0,03
111	4.Батон обог. йодоказеином	60	4,6	0,38	31,9	148,8	0,2	0	0	0	0	1,77	0	1,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>14,47</b>	<b>23,54</b>	<b>87,86</b>	<b>625,20</b>	<b>0,31</b>	<b>2,68</b>	<b>0,16</b>	<b>0,53</b>	<b>257,00</b>	<b>235,77</b>	<b>47,20</b>	<b>2,47</b>

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>													
300	1. Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,2	63	0,02	0	0,1	0,2	12	77	5	1
165	2. Молочная вермишель	200	5,7	5,26	18,98	146	0,07	0,92	0,04	0,26	164,4	136,8	21	0,36
495	3. Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
105	4. Масло слив. порц.	15	0,07	12,4	0,1	117	0	0	0,09	0,01	0,2	2,8	0	0,03
111	5. Батон обог. йодоказеином	60	4,6	0,38	31,9	148,8	0,2	0	0	0	0	1,77	0	1,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>16,97</b>	<b>23,94</b>	<b>67,08</b>	<b>555,80</b>	<b>0,33</b>	<b>2,22</b>	<b>0,24</b>	<b>0,47</b>	<b>303,60</b>	<b>311,37</b>	<b>41,00</b>	<b>2,99</b>

ДЕНЬ: ВТОРНИК  
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ блюд	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК -1:													
268	1.Каша рисовая мол.	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,06	1,54	0,05	0,18	143,4	151,8	31,6	0,44
496	2.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
100	3.Сыр сычужный тв. порц.	15	3,84	3,9	0	51,4	0,004	0,1	0,03	0,07	135	88,5	7,5	0,13
111	4.Батон обог. йодоказеином	60	4,6	0,38	31,9	148,8	0,2	0	0	0	0	1,77	0	1,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>17,58</b>	<b>16,20</b>	<b>89,30</b>	<b>573,60</b>	<b>0,30</b>	<b>2,94</b>	<b>0,10</b>	<b>0,25</b>	<b>402,40</b>	<b>352,07</b>	<b>66,10</b>	<b>2,57</b>



ДЕНЬ: СРЕДА  
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ блюд	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	р-р 2013 г.													
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>													
248	1.Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,9	32,6	283	0,2	1,36	0,07	0,5	135,8	237,2	112,2	3,44
494	3.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
105	4.Масло слив. порц.	15	0,07	12,4	0,1	117	0	0	0,09	0,01	0,2	2,8	0	0,03
111	5.Батон обог. йодоказеином	60	4,6	0,38	31,9	148,8	0,2	0	0	0	0	1,77	0	1,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>13,93</b>	<b>25,68</b>	<b>79,80</b>	<b>609,80</b>	<b>0,40</b>	<b>4,16</b>	<b>0,16</b>	<b>0,51</b>	<b>150,20</b>	<b>245,77</b>	<b>114,20</b>	<b>5,07</b>

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
266	ЗАВТРАК -1: 1.Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,1	1,5	0,05	0,5	156,8	206	55,6	1,2
501	2.Кофейный нап. с мол.	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,4
100	3.Сыр сычужный тв. порц.	15	3,84	3,9	0	51,4	0,004	0,1	0,03	0,07	135	88,5	7,5	0,13
111	4.Батон обог. йодоказеином	60	4,6	0,38	31,9	148,8	0,2	0	0	0	0	1,77	0	1,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>18,80</b>	<b>16,38</b>	<b>76,60</b>	<b>507,60</b>	<b>0,34</b>	<b>2,90</b>	<b>0,10</b>	<b>0,57</b>	<b>417,80</b>	<b>386,27</b>	<b>77,10</b>	<b>2,93</b>

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ блюд	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>													
267	1.Каша пшенная молочная	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,05	0,16	144,6	193	43	1,2
495	2.Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
105	3.Масло слив. порц.	15	0,07	12,4	0,1	117	0	0	0,09	0,01	0,2	2,8	0	0,03
111	4.Батон обог. йодоказеином	60	4,6	0,38	31,9	148,8	0,2	0	0	0	0	1,77	0	1,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>13,97</b>	<b>23,54</b>	<b>83,70</b>	<b>630,40</b>	<b>0,43</b>	<b>2,76</b>	<b>0,15</b>	<b>0,17</b>	<b>271,80</b>	<b>290,57</b>	<b>58,00</b>	<b>2,83</b>

<b>Итого за 12 дней:</b>	<b>174,60</b>	<b>216,73</b>	<b>818,37</b>	<b>5977,35</b>	<b>3,45</b>	<b>29,50</b>	<b>1,67</b>	<b>5,51</b>	<b>3203,00</b>	<b>3179,90</b>	<b>631,95</b>	<b>31,69</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>17,46</b>	<b>21,67</b>	<b>81,83</b>	<b>597,73</b>	<b>0,3</b>	<b>2,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>320,3</b>	<b>317,99</b>	<b>63,19</b>	<b>3,1</b>

Меню, разработано в соответствии с санитарными правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», методическими рекомендациями Роспотребнадзора МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения»; ГОСТ 30390-2013 «Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия».

Использована литература:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М.: Хлебпродинформ, 2004 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно – методическое пособие / Сост. А.В. Румянцев -3 - е изд, перераб. И доп.- М.: Издательство Дело и Сервис, 2002;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012;
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М. ДеЛи принт, 2011;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации под редакцией А.Я. Перевалова, Пермь 2013;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под редакцией С.В. Маслова, Москва 2015;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016;
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2021 г.;
- Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования / Новосибирск, 2020 г.;
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных организациях (от 1 до 7 лет) / Новосибирск, 2021 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации».ООО «Уральский региональный центр питания»ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Акад. Е.А. Вангера Пермь 2013год Издание пятое, переработанное и дополненное. Под общей редакцией профессора А. Я. Перевалова