

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г./



Согласовано

Директор МБОУ Школа

г.о. Самара

Продолгов О.А./



Примерное циклическое 12-дневное сбалансированное меню рациона горячего питания и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех
образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Гутельяна. - М.: Делта принт, 2014. - 544 с.
УДК 641.51:642.2:373 ББК 36.99. Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

Сезон: осенне - зимний
Дети с 7 лет до 11 лет

Приложение N 8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

N рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда (масса порции)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
1	1 НЕДЕЛЯ	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
	Понедельник										
	завтрак:										
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	
15	Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.	6,08	11,19	33,48	260,00	0,13	1,28	73,07	0,53	
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13			
338	Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		0,20	
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08				
	Всего в завтрак	610гр.	17,27	25,23	88,08	653,38	0,25	13,55	165,07	0,93	
	обед:										
42	Салат картофельный с солеными огурцами с горошк	100гр.	1,75	6,18	9,25	99,50	0,08	13,04		0,20	
102	Суп картофельный с бобовыми из филе птицы	12,5/250/3гр.	5,49	5,27	16,54	148,25	0,12	4,66		1,96	
279	Тефтели из говядины	60/50гр.	8,32	6,02	10,06	128,00	0,05	0,71	35,06	0,40	
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				
346	Компот из фруктов	200гр.	1,30	0,08	44,68	114,80	0,03	1,00		1,00	
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	
	Итого в обед	885гр.	29,81	22,28	149,67	861,52	0,55	19,42	35,06	4,22	
	Всего в день		47,08	47,51	237,75	1514,90	0,80	32,97	200,13	5,15	
	Вторник										
	завтрак:										
73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26		1,20	
16	Колбаса вареная	50гр.	6,78	6,27		84,00			0,78		
309	Макаронные изделия отварные	200гр.	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07			1,95	
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60	0,02	0,38	20,00		

Итого в обед	885гр.	34,87	29,07	140,77	893,22	0,54	29,28	9527,00	5,88
Всего в день		53,57	54,83	232,42	1571,60	0,85	42,72	9677,00	44,26

Вторник										
завтрак:										
209	Яйца вареные	40гр.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,24
222	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	150/15гр.	18,12	14,18	46,42	386,00	1,10	0,62	83,40	59,94
338	Фрукт Банан	150гр.	2,26	0,76	31,50	141,76	0,06	15,00		0,60
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60	0,02	0,38	20,00	
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого в завтрак	615гр.	34,15	22,76	128,95	861,36	1,30	16,00	203,40	60,78
обед:										
52	Салат из свеклы отварной	100гр.	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65		
110	Сольянка со сметаной	250/3/10гр.	7,23	5,13	22,30	180,75	0,05	7,64	4,70	
290	Птица тушенная в соусе	50/50гр.	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	0,33
199	Пюре из гороха с маслом	150гр.	13,64	6,86	35,03	255,00	0,53		30,00	
345	Компот из свежих ягод	200гр.	0,52	0,18	24,84	116,60	0,02	59,40		0,20
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	873гр.	38,49	30,47	123,24	950,26	0,72	74,37	64,80	1,19
	Всего в день		72,63	53,23	252,19	1811,62	2,02	90,37	268,20	61,97

Снеда										
завтрак:										
73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26		1,20
243	Сосиска отварная	45/5гр.	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09		20,00	0,59
309	Макаронные изделия отварные	200гр.	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07			1,95
382	Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого в завтрак	560гр.	22,71	25,21	99,01	718,34	0,28	4,59	20,00	3,74
обед:										
67	Винегрет овощной	100гр.	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00		2,95
101	Суп картофельный с крупной рисовой из филе птицы	12,5/250/3гр.	1,97	2,71	12,11	85,75	0,07	6,60		
268	Котлета мясная с соусом	50/50гр.	8,38	10,02	9,15	162,00	0,03		20,00	
321	Капуста тушенная	150гр.	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40		1,65
388	Напиток из плодов шиповника	200гр.	0,40	0,27	17,20	88,00	0,01	100,00		

	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	875гр.	20,77	31,83	109,88	830,98	0,34	152,00	20,00	5,26
	Всего в день		43,48	57,04	208,89	1549,32	0,62	156,59	40,00	9,00

	Четверг									
	завтрак:									
15	Сыр колбасный порционно	20гр.	4,10	4,60	0,46	59,33	0,08	0,12	30,00	0,10
210	Омлет натуральный	105/5гр.	10,78	19,20	2,04	224,00	0,08	0,20	251,00	
181	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10гр.	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,10
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого в завтрак	600гр.	27,04	35,06	79,15	744,33	0,32	1,76	339,00	0,20
	обед:									
29	Салат из свежих овощей	100гр.	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21		1,12
108	Суп картофельный с клецками из филе птицы	12,5/250/3гр.	3,56	4,59	18,79	144,25	0,08	4,60	16,84	
288	Бефстроганов из филе птицы	50/50гр.	12,13	14,81	2,00	190,00	0,04		20,00	0,17
302	Каша рассыпчатая из перловой крупы	150гр.	4,46	4,34	31,69	183,60	0,04		40,00	3,90
342	Компот из свежих яблок	200гр.	0,16	0,16	23,88	114,60	0,01	1,80		
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	875гр.	25,45	30,57	109,45	845,46	0,27	19,61	76,84	5,85
	Всего в день		52,49	65,63	188,60	1589,79	0,59	21,37	415,84	6,05

	Пятница									
	завтрак:									
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10
15	Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10
16	Колбаса полукопченая	50гр.	7,55	20,05	0,15	211,66	0,09			
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200/10гр.	8,64	11,06	44,32	312,00	0,14	0,96	54,80	
380	Кофейный напиток с молоком стуженным	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	10,00	
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого в завтрак	550гр.	29,39	46,74	100,32	944,04	0,34	1,48	156,80	0,20
	обед:									
41	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100гр.	3,36	6,39	24,75	169,90	0,08	15,93		
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	20/250/3гр.	2,20	2,78	15,39	106,00	0,01	8,86		
234	Котлета из минтая с соусом красным	60/50гр.	6,52	5,38	9,03	111,00	0,06	0,17	12,70	

312	Пюре картофельное	150гр.	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,26	132,80	0,02	0,80		0,20
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	893гр.	20,37	17,81	144,87	768,54	1,40	29,51	45,85	1,01
	Всего в день		49,76	64,55	245,19	1712,58	1,74	30,99	202,65	1,21

	Суббота									
	завтрак:									
209	Яйца вареные	40гр.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,24
	Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	
401	Оладьи с повидлом	150/20гр.	11,60	11,48	71,29	435,00	0,23	0,63	27,50	
383	Какао с молоком стуженным	200гр.	3,67	2,60	25,08	138,40	0,03	0,38	9,50	0,20
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого в завтрак	570гр.	31,00	21,10	138,83	873,28	0,41	1,76	149,50	0,44
	обед:									
20	Салат из свежих огурцов	100гр.	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69		0,06
113	Суп-лапша домашняя из филе птицы	12,5/250/3гр.	2,57	5,54	11,62	115,75	0,10	0,40	10,00	0,30
265	Азу из говядины	50/200гр.	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28		4,15
346	Напиток из апельсиннов	200гр.	0,45	0,10	33,99	141,20	0,02	12,00		
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	875гр.	24,31	29,18	103,29	784,66	0,27	18,37	10,00	5,17
	Всего в день		55,30	50,28	242,12	1657,94	0,68	20,13	159,50	5,61
	Итого за 2 неделю		327,23	345,55	1369,40	9892,85	6,49	362,16	10763,19	128,10
	Итого за весь период		646,44	644,86	2745,15	15337,47	12,18	631,37	15678,70	957,09
	Среднее значение за период		53,87	53,74	228,76	1616,46	1,02	74,28	1323,23	72,33