

№63

Утверждаю

Согласовано

Директор ООО "Мега-сити С"

Директор МБОУ Школа № 63

[Подпись] /Степкина О.Г./

г.о. Самара
[Подпись] /Ильинский О.А./

Примерное цикличное 10-дневное сбалансированное меню рациона горячего питания для детских оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей
Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели принт, 2011. - 544 с. УДК 641.51:642.2:373 ББК 36.99. Утверждено ГУ НИИ питания РАМН.

Приложение N 4

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Дети с 7 лет до 11 лет

N рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	День 1										
	завтрак:										
14		Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10
209		Яйцо вареное	40гр.	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		100,00	0,24
15		Сыр порционнно	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10
174		Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10гр.	6,00	10,85	42,94	294,00	0,07	1,17	58,00	37,98
382		Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		
		Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
			550гр.	26,04	29,86	109,95	817,67	0,19	2,64	250,00	38,42
	обед:										
59		Салат из моркови с яблоками	75гр.	0,65	3,92	5,91	61,43	0,04	5,22		1,87
96		Рассольник ленинградский	250/10/3гр.	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43
295		Котлета рубленая из бройлер-цыплят с соусом	50/50гр.	8,04	9,06	9,50	154,00	0,10	0,45	26,90	6,20
309		Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95
376		Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		27,00		
		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
			848гр.	20,57	26,31	98,27	714,34	0,42	46,97	26,90	13,11

	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 вареная	50гр.	6,78	6,27		84,00			0,78	
174		Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10гр.	6,00	10,85	42,94	294,00	0,07	1,17	58,00	37,98
378		Чай с сахаром, молоком	200гр.	1,52	1,35	15,90	81,00	0,03	0,30	135,00	
		Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
			560гр.	25,48	32,21	99,57	794,72	0,17	1,61	285,78	38,18
	обед:										
76		Сельдь с луком	75гр.	7,59	10,04	2,46	130,50	0,03	70,00	2,50	
102		Суп картофельный с бобовыми	250/3гр.	5,49	5,27	16,54	148,25	0,12	4,66		1,96
289		Рагу из птицы	50/200гр.	17,93	14,91	21,28	291,20	0,13	16,38	29,40	1,22
348		Компот из кураги	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
			838гр.	36,36	30,93	114,27	823,86	0,38	92,04	31,90	4,84
	Итого за шестой день:			61,84	63,14	213,84	1618,58	0,55	93,65	317,68	43,02
	День 7										
	завтрак:										
71		Огурец свежий	60гр.	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00		0,06
290		Птица тушеная в соусе	50/50гр.	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33
213		Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			
382		Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		
		Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
			580гр.	31,10	14,04	110,84	698,47	0,33	7,43	22,00	0,39
	обед:										
45		Салат из белокочанной капусты с морковью	75гр.	1,00	4,56	6,39	70,59	0,02	18,33		1,74
110		Солянка со сметаной	250/10/3гр.	7,23	5,13	22,30	180,75	0,05	7,64	4,70	
295		Котлета рубленая из бройлер-цыплят с соусом	50/50гр.	8,04	9,06	9,50	154,00	0,10	0,45	26,90	6,20
309		Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	32,40		
376		Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		27,00		
		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
			803гр.	25,95	26,88	105,47	786,35	0,30	85,82	31,60	8,60
	Итого за седьмой день:			57,05	40,92	216,31	1484,82	0,63	93,25	53,60	8,99
	День 8										
	завтрак:										
14		Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10

209		Яйцо вареное	40гр.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,24
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
379		Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60	0,02	0,38	20,00	
		Кондитерское изделие конфеты	30гр.	1,50	0,04	11,36	52,00		0,20		
		Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
			560гр.	22,37	26,35	101,80	739,66	0,24	1,86	233,07	0,87
	обед:										
29		Салат из свежих овощей	75гр.	0,82	4,53	2,84	55,43	0,02	9,91		0,84
101		Суп картофельный с крупой рисовой	250/3гр.	1,97	2,71	12,11	85,75	5,52	5,52	5,52	5,52
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
			848гр.	17,60	15,88	119,68	633,82	6,85	20,15	51,37	7,37
	Итого за восьмой день:			39,97	42,23	221,48	1373,48	7,09	22,01	284,44	8,24
	День 9										
	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		Ветчина	50гр.	11,30	10,45		140,00			1,30	
309		Макаронные изделия отварные	200/10гр.	6,80	10,00	38,00	269,20	0,06			1,95
378		Чай с сахаром, молоком	200гр.	1,52	1,35	15,90	81,00	0,03	0,30	135,00	
		Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
			560гр.	30,80	35,54	94,63	825,92	0,16	0,44	228,30	2,15
	обед:										
71		Помидор натуральный свежий	60гр.	0,83	0,15	2,85	16,50				
108		Суп картофельный с клецками	250/3гр.	3,56	4,59	18,79	144,25	0,08	4,60	16,84	
282		Оладьи из печени	50/50гр.	9,34	11,28	4,66	164,00	0,13	47,63	3963,00	0,51
143		Рагу овощное	150гр.	2,66	16,49	12,90	213,00	0,09	18,76	69,00	7,35
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
			823гр.	20,60	33,30	92,39	791,46	0,38	72,79	4048,84	8,52
	Итого за девятый день:			51,40	68,84	187,02	1617,38	0,54	73,23	4277,14	10,67
	День 10										
	завтрак:										
223		Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20гр.	23,72	17,95	45,44	438,90	0,11	0,77	105,48	65,84

382		Какао с молком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		
338		Фрукт Яблоко	120гр.	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00		0,24
		Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
			560гр.	34,42	19,74	123,80	815,63	0,23	14,10	105,48	66,08
	обед:										
24		Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	75гр.	0,70	4,60	2,15	52,80	0,03	13,54		2,36
82		Борщ с капустой и картофелем	250/10/3гр.	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30		2,40
288		Бефстроганов из филе птицы	50/50гр.	12,13	14,81	2,00	190,00	0,04		20,00	0,17
213		Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			
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
			848гр.	28,01	29,31	102,25	800,17	0,40	123,84	20,00	5,59
	Итого за десятый день:			62,43	49,05	226,05	1615,80	0,63	137,94	125,48	71,67
	Итого за весь период			543,29	531,36	2184,77	15717,50	14,09	725,38	6210,26	484,83
	Среднее значение за период			54,33	53,14	218,48	1571,75	1,41	72,54	621,03	48,48
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			17,3%	24,9%	57,8%					