

Утверждено

Директор ООО "Мега-сити С"



Согласовано

Директор МБОУ "Школа № 63"



**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. Тутельяна. - М.: Делта принт, 2011. - 544 с. УДК 641.51:642.2:373 ББК 36.99. Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

Сезон: зимне-весенний
Дети с 7 лет до 11

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1 НЕДЕЛЯ											
Понедельник											
	завтрак:										
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	
182	Каша жидкая молочная пшениная	150/10гр.	5,72	8,92	28,22	217,14	0,14	0,89	44,19	28,93	
379	Кофейный напиток с молоком	180гр.	2,85	2,41	14,35	90,54	0,01	0,01	18,00		
338	Фрукт	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		0,20	
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06				
	Всего в завтрак	520,00	15,51	19,57	93,10	616,14	0,24	10,90	102,19	29,23	
	обед:										
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60гр.	0,79	3,64	5,11	56,47	0,01	14,65		1,38	
102	Суп гороховый с птицей, зеленью	200/10/3гр.	4,33	4,17	13,07	117,62	0,27	4,60		17,52	
291	Плов из курицы	37,5/150гр.	16,37	9,81	33,50	286,25	0,06	3,76	12,17		
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13		0,78	
	Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06				
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	
	Итого в обед	760,5гр.	28,44	18,55	105,35	711,19	0,44	25,14	12,17	19,95	
	полдник:										
429	Булочка с изюмом	100гр.	7,80	6,12	47,80	278,00	0,14		7,50	19,00	
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27			
	Всего в полдник	300гр.	8,33	6,12	57,27	318,00	0,14	0,27	7,50	19,00	
	Всего в день		52,28	44,24	255,72	1645,33	0,81	36,31	121,86	68,18	

Вторник												
завтрак:												
73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26				1,20
243	Сосиска отварная с маслом	52/5гр.	6,77	18,97	0,33	200,08	0,09				20,00	0,59
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.	8,69	6,15	39,07	246,49	0,20					
377	Чай с лимоном	180/10гр.	0,47	0,00	8,93	37,63		1,92				
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06					
	Всего в завтрак	524гр.	22,88	28,19	91,63	717,17	0,37	5,18	20,00	1,79		
	обед:											
52	Салат из свежлы отварной	60гр.	0,85	3,61	4,95	55,68	0,01	3,99				
96	Рассольник ленинградский с птицей	200/10/10/3гр.	3,76	6,46	9,74	124,01	0,07	6,78				
279	Тефтели из говядины с соусом	50/40гр.	6,80	4,92	8,23	235,63	0,04	0,58	28,68	0,32		
309	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95		
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	783гр.	21,72	23,42	127,99	889,13	0,27	12,15	28,68	3,13		
	полдник:											
417	Пончик со сгущенкой	100гр.	9,18	14,13	50,30	365,00	0,15	0,28	57,50			
352	Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00		0,18		
	Всего в полдник	300гр.	9,42	14,25	86,06	510,08	0,15	80,28	57,50	0,18		
	Всего в день		54,01	65,85	305,68	2116,38	0,79	97,60	106,18	5,10		

Среда												
завтрак:												
210	Омлет натуральный	105/5гр.	10,78	19,20	2,04	284,00	0,08	0,20	251,00			
204	Макаронные изделия отварные с сыром	100/20/5гр.	8,45	9,95	21,32	209,00	0,05	0,13	72,00	0,10		
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					
	Итого завтрак	505гр.	29,45	30,46	89,96	816,45	0,21	1,66	323,00	0,10		
	обед:											
70	Огурец натуральный соленый	60гр.	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10				
106	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	200/20/3гр.	1,79	2,27	12,57	105,06	0,07	4,49	9,80	0,57		
243	Сосиска отварная с соусом	52/50гр.	5,67	14,48	3,70	171,19	0,13	47,63	3963,00	361,73		

312	Пюре картофельное	150гр.	3,08	2,33	19,13	149,73	1,16	3,75	33,15	0,15
348	Компот из кураги	180гр.	1,17	0,07	40,21	103,32	0,02	0,90		0,90
	Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06			0,78
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	805гр.	18,61	20,14	120,43	744,55	1,49	58,87	4005,95	364,40
	полдник:									
415	Плюшка Московская	100гр.	7,08	13,14	55,74	370,00	0,12		18,00	
378	Чай с сахаром	200гр.	0,53	0,00	9,47	40,00	0,03	0,30	135,00	
	Всего в полдник	300гр.	7,61	13,14	65,21	410,00	0,15	0,30	153,00	0,00
	Всего в день		55,67	63,74	275,60	1971,00	1,85	60,83	4481,95	364,50

	Четверг									
	завтрак:									
223	Запеканка из творога со стученным молоком	135/15гр.	20,02	15,14	38,35	370,43	0,03	0,28	39,56	0,00
379	Кофейный напиток с молоком	180гр.	2,85	2,41	14,35	90,54	0,01	0,01	18,00	
389	Сок яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,68	0,07			
	Итого в завтрак	610гр.	31,23	18,49	119,30	774,25	0,13	4,29	57,56	0,20
	обед:									
42	Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	60гр.	0,51	3,13	4,72	49,14	0,03	4,17		1,50
88	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	200/10/10/3гр.	1,74	6,34	6,43	78,49	0,04	17,87		
295	Котлета куриная с соусом	50/50гр.	8,04	9,07	9,50	172,00	0,06	0,53	26,30	
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.	8,69	6,15	39,07	246,49	0,20			0,18
345	Компот из свежих ягод	180гр.	0,46	0,16	22,35	104,94	0,01	53,46		0,39
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,27
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			
	Итого в обед	780гр.	23,49	25,48	111,38	790,17	0,41	76,03	26,30	2,34
	полдник:									
415	Рогалик с повидлом	100гр.	4,60	1,87	44,45	212,80	0,08	0,03	4,80	
386	Кисломолочный продукт кефир	200гр.	5,81	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	
	Всего в полдник	300гр.	10,41	8,27	52,45	330,80	0,14	1,43	44,80	0,00
	Всего в день		65,13	52,24	283,13	1895,22	0,68	81,75	128,66	2,54

Пятница										
завтрак:										
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10
15	Сыр порционнo	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.	2,59	12,03	17,77	189,81	0,30	1,44	85,02	0,38
	Кондитер.изделие конфеты шокол.	30гр.	1,50	0,04	11,36	52,00		0,20		
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,68	0,07			
	Итого в завтрак	500гр.	16,72	25,91	85,13	645,87	0,38	2,05	177,02	0,58
	обед:									
73	Икра кабачковая порционнo	60гр.	0,61	2,91	3,24	41,55	0,02	3,91		1,44
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	20/200/3гр.	1,79	2,27	12,57	111,09	0,00	7,23		
229	Рыба тушенная с овощами	50/50гр.	12,19	6,19	4,75	131,25	0,06	4,66	7,27	233,74
304	Рис отварной	150/5гр.	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,00	0,60
388	Напиток из плодов шиповника	180гр.	0,36	0,24	15,48	79,20	0,00	90,00		
	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	778гр.	22,67	17,66	102,02	712,31	0,18	105,80	34,27	236,44
	полдник:									
426	Булочка Выборгская	100гр.	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04		
389	Сок яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20
	Всего в полдник	300гр.	7,60	14,56	61,33	406,60	0,18	4,04	0,00	0,20
	Всего в день		46,99	58,13	248,48	1764,78	0,74	111,89	211,29	237,22

Суббота										
завтрак:										
209	Яйца вареные	45гр.	5,71	5,17	0,31	70,87	0,03		112,50	0,27
	Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	
401	Оладьи с повидлом	100/20гр.	8,18	8,10	50,32	307,05	0,16	0,44	19,41	0,12
383	Какао с молоком сгущенным	200гр.	3,67	2,60	25,08	138,40	0,03	0,38	9,50	0,20
	Батон	1/35гр.	3,22	0,32	20,30	99,17	0,03			
	Итого в завтрак	500гр.	25,91	18,07	103,39	682,37	0,29	1,57	153,91	0,59

	Булочка с маком	100гр.	7,60	11,30	53,30	347,00	0,06						
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00							
	Всего в полдник	300гр.	8,13	11,30	62,77	387,00	0,06	0,27	0,00	0,00			
	Всего в день		51,24	54,63	251,57	1710,63	0,43	24,20	71,27	35,40			

	Вторник												
	завтрак:												
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72				40,00	0,10		
16	Колбаса вареная	50гр.	6,78	6,27	0,00	84,00				1,30		1,95	
309	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06						
	Кондитерское изделие печенье	30гр.	1,44	6,78	13,56	114,00							
	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	10,00				
380	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06						
	Итого в завтрак	510гр.	22,80	30,38	103,71	776,96	0,14	0,38	51,30	2,05			
	обед:												
52	Салат из свеклы отварной	60гр.	0,85	3,61	4,95	55,68	0,01	3,99					
110	Солынка со сметаной	200/10/3гр.	5,85	4,13	15,22	211,17	0,04	6,18	3,80				
301	Тефтели из птицы с соусом	50/40гр.	5,85	8,12	3,31	109,63	0,26	11,45		1,22			
199	Пюре из гороха с маслом	150гр.	13,64	6,86	35,03	285,00	0,53		30,00		0,18		
349	Компот из смеси сухофруктов	180гр.	1,04	0,27	42,53	119,52	0,01	0,72			0,39		
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03					0,27	
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04					0,27	
	Итого в обед	753гр.	31,28	23,62	130,35	920,11	0,92	22,34	33,80	2,06			
	полдник:												
406	Пирожок с повидлом	100гр.	5,75	2,33	55,56	266,00	0,10	0,03	6,00		0,18		
352	Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00			0,18		
	Всего в полдник	300гр.	5,99	2,45	91,32	411,08	0,10	80,03	6,00	0,18			
	Всего в день		60,07	56,45	325,38	2108,15	1,16	102,75	91,10	4,29			

	Среда												
	завтрак:												
70	Огурец натуральный соленый	40гр.	0,32	0,04	0,68	4,00	0,01	1,40					
290	Филе птицы с овощами	37/50гр.	9,55	8,01	2,81	122,40	0,04	1,68	30,00				

	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04				0,27
	Итого в обед	760гр.	27,15	22,90	118,93	813,61	0,42	64,05	29,26	2,73	
	полдник:										
415	Плюшка Московская	100гр.	7,08	13,14	55,74	370,00	0,12			18,00	
386	Кисломолочный продукт кефир	200гр.	5,81	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00		
	Всего в полдник	300гр.	12,89	19,54	63,74	488,00	0,18	1,40	58,00	0,00	
	Всего в день		64,12	66,95	273,15	1985,73	1,03	68,36	336,78	3,48	

	Пятница										
	завтрак:										
73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26		1,20	
291	Плов из курицы	37,5/150гр.	16,37	9,81	33,50	286,25	0,06	3,76	12,17		
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27			
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06				
	Итого в завтрак	507,5гр.	23,85	12,88	86,26	559,22	0,14	7,29	12,17	1,20	
	обед:										
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60гр.	0,79	3,64	5,11	56,47	0,01	14,65		1,38	
103	Суп картоф. с макарон.изделиями с курицей	200/10/3гр.	4,28	4,61	14,04	158,71	0,10	6,61			
265	Азу из филе птицы	37,5/150гр.	12,36	12,66	19,51	241,50	0,04	0,96		3,11	
348	Компот из кураги	180гр.	1,17	0,07	40,21	109,32	0,02	0,90		0,90	
	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	700,5гр.	22,65	21,61	108,18	705,11	0,24	23,12	0,00	6,05	
	полдник:										
426	Булочка Выборгская	100гр.	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04			
389	Сок яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20	
	Всего в полдник	300гр.	7,60	14,56	61,33	406,60	0,18	4,04	0,00	0,20	
	Всего в день		54,10	49,05	255,77	1670,93	0,56	34,45	12,17	7,45	

	Суббота										
	завтрак:										
209	Яйца вареные	45гр.	5,71	5,17	0,31	70,87	0,03		112,50	0,27	

Кисломолочный продукт Йогурт		100гр.	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	
401	Оладьи с повидлом	100/20гр.	8,19	8,10	50,32	307,05	0,16	0,44	19,41	
383	Какао с молоком густенным	200гр.	3,67	2,60	25,08	138,40	0,03	0,38	9,50	0,20
	Батон	1/35гр.	3,22	0,32	20,30	99,17	0,03			
	Итого в завтрак	500гр.	25,91	18,07	103,39	682,37	0,29	1,57	153,91	0,47
	обед:									
70	Огурец натуральный соленый	60гр.	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10		
113	Суп-лапша домашняя	200/3гр.	2,06	4,44	9,32	92,87	0,08	0,32	8,02	0,24
259	Жаркое по-домашнему со свиной	50/200гр.	17,57	42,14	23,68	547,14	0,04	0,96		3,11
376	Чай с сахаром	180гр.	0,44		8,52	36,00		0,24		
	Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06			0,78
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	783гр.	26,97	47,57	86,34	891,26	0,23	3,62	8,02	4,40
	полдник:									
	Кондитерское изделие печенье	100гр.	4,80	22,60	45,20	380,00				
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	Всего в полдник	300гр.	5,33	22,60	54,67	420,00	0,00	0,27	0,00	0,00
	Всего в день		58,21	88,24	244,40	1993,63	0,51	5,46	161,93	4,87
	Итого за 2 недели		339,73	352,89	1590,61	11193,55	4,46	369,42	723,38	75,30
	Итого за весь период		669,62	697,26	3196,97	22291,88	9,98	771,99	5927,23	755,44
	Среднее значение за период		55,80	58,11	266,41	1857,66	0,83	64,33	493,94	62,95