



Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Исепкин В.Н.



Согласовано

Директор МБОУ "Школа № 63"

Исепкина А.Н.

Примерное циклическое 10-дневное сбалансированное меню рациона горячего питания и пищевая ценность приготовляемых блюд

(дети с 7 лет до 11).

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: осенне-зимний
Дети с 7 лет до 11

Приложение № 1
к СанПин 2.3/2.4.4282-20

N рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда (масса порции)	Пищевые вещества (г)				Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				
			Б	Ж	У	7		8	9	10	11	
												В I
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 пшенная	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, с 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				
	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	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		

106	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами, с зеленью	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.	6,17	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.	23,55	20,14	120,55	745,75	1,50	59,71	4005,95	364,40
	полдник:									
415	Плюшка Московская	100гр.	7,08	13,14	55,74	370,00	0,12		18,00	
352	Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00		0,18
	Всего в полдник	300гр.	7,32	13,26	91,50	515,08	0,12	80,00	18,00	0,18
	Всего в день		46,86	52,19	310,99	1887,23	1,75	141,15	4121,95	402,66

	Четверг									
	завтрак:									
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	135/15гр.	20,02	15,14	38,35	370,43	0,03	0,28	39,56	0,00
377	Чай с лимоном	180/10гр.	0,47	0,00	8,93	37,63		1,92		
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	620гр.	28,85	16,08	113,88	721,34	0,12	6,20	39,56	0,20
	обед:									
42	Салат картофельный с солеными 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, с зеленью	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	
309	Макаронные изделия отварные	150/7гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95
345	Компот из свежих ягод	180гр.	0,46	0,16	22,35	104,94	0,01	53,46		0,18
	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	780гр.	19,90	26,83	100,81	745,58	0,27	76,03	26,30	4,29
	полдник:									
415	Рогалик с повидлом	100гр.	4,60	1,87	44,45	212,80	0,08	0,03	4,80	
386	Кисломопочный 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		59,16	51,18	267,14	1797,72	0,53	83,66	110,66	4,49

	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, с зеленью	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
	Итого за 1 неделю		269,46	272,47	1367,39	9236,79	4,60	394,21	4974,94	713,83

	2 НЕДЕЛЯ									
	Понедельник									
	завтрак:									
15	Сыр порционнo	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10

174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/10гр.	6,57	8,26	32,71	224,00	0,05	0,89	44,19	28,93
376	Чай с сахаром	180гр.	0,47		8,52	36,00		0,24		
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			
	Итого в завтрак	530гр.	18,52	15,20	91,63	574,40	0,14	11,13	44,19	29,13
	обед:									
71	Помидор свежий порционно	60гр.	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	2,94		
82	Борщ с капустой, картофелем и птицей с зеленью	200/10/10/3гр.	3,61	6,30	9,55	109,50	0,03	6,67		1,55
290	Птица тушенная в соусе	40/50гр.	10,38	10,49	3,15	149,40	0,03	0,30	27,08	0,28
309	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95
377	Чай с лимоном	180/10гр.	0,47	0,00	8,93	37,63		1,92		
	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	803гр.	26,64	25,34	96,21	720,88	0,22	11,83	27,08	4,83
	полдник:									
	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		0,27		
	Всего в полдник	300гр.	8,13	11,30	62,77	387,00	0,06	0,27	0,00	0,00
	Всего в день		53,29	51,84	250,61	1682,28	0,41	23,23	71,27	33,96

	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	
309	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95
	Кондитерское изделие печенье	30гр.	1,44	6,78	13,56	114,00				
380	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	10,00	
	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	Солянка со сметаной, с зеленью	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	235,00	0,53		30,00	

349	Компот из смеси сухофруктов	180гр.	1,04	0,27	42,53	119,52	0,01	0,72		0,18
	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	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	
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:									
71	Огурец свежий порционно	40гр.	0,28	0,04	0,76	4,80	0,01	1,96		
290	Филе птицы с овощами	37/50гр.	9,55	12,01	2,81	122,40	0,04	1,68	30,00	
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			
	Итого в завтрак	544гр.	25,43	18,84	92,17	609,66	0,31	5,56	30,00	0,00
	обед:									
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60гр.	0,79	3,64	5,11	56,47	0,01	14,65		1,38
101	Суп картофельный с крупной рисовой с птицей, с зеленью	200/10/3гр.	1,58	2,17	9,71	68,80	0,05	5,29		
268	Котлета мясная с соусом	50/50гр.	8,38	15,02	9,15	312,00	0,04	0,01	12,63	
310	Картофель отварной	150/5гр	2,81	0,56	22,26	147,09	0,15	21,75		0,15
388	Напиток из плодов шиповника	180гр.	0,36	0,24	15,48	79,20	0,01	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	768гр.	17,97	22,26	91,02	802,67	0,33	131,70	12,63	2,19
	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		51,73	47,22	240,46	1730,33	0,78	137,53	50,13	21,19

Четверг													
	завтрак:												
209	Яйца вареные	45гр.	5,71	5,17	0,31	70,87	0,03		112,50	0,27			
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	150/10гр.	2,59	12,03	17,77	189,80	0,30	1,44	85,02	0,38			
382	Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33					
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,68	0,07						
	Итого в завтрак	505гр.	24,08	24,51	90,48	684,12	0,43	2,91	249,52	0,75			
	обед:												
67	Винегрет овощной	60гр.	0,97	3,72	5,34	82,72	0,06	7,80		1,77			
108	Суп картофельный с клецками и птицей с зеленью	200/10/3гр.	4,98	6,02	15,12	121,55	0,06	3,69	13,51				
260	Гуляш из филе птицы с овощами	40/50гр.	8,00	6,22	7,74	118,80	0,02		15,75	0,12			
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.	8,69	6,15	39,07	246,49	0,20						
345	Компот из свежих ягод	180гр.	0,46	0,16	22,35	104,94	0,01	52,56		0,18			
	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	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	86,27	559,22	0,14	7,29	12,17	1,20			
	обед:												
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60гр	0,55	3,67	1,72	42,24	0,02	10,83					

88	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей, с зеленью	200/10/10/3гр.	1,74	6,34	6,43	78,49	0,04	17,87		
265	Азу из филе птицы	37,5/150гр.	12,36	12,66	19,51	272,70	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	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	740,5гр.	22,24	23,67	111,67	712,00	0,22	30,56	0,00	5,06
	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		53,69	51,11	259,27	1677,82	0,54	41,89	12,17	6,46
	Итого за 2 недели		282,89	273,56	1348,87	9184,31	3,91	373,76	561,45	69,38
	Итого за весь период		552,35	546,03	2716,25	18421,10	8,51	767,97	5536,39	783,21
	Среднее значение за период		55,24	54,60	271,63	1842,11	0,85	76,80	553,64	78,32