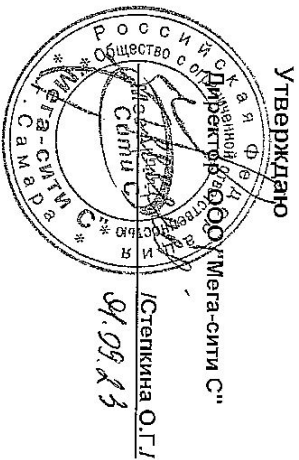
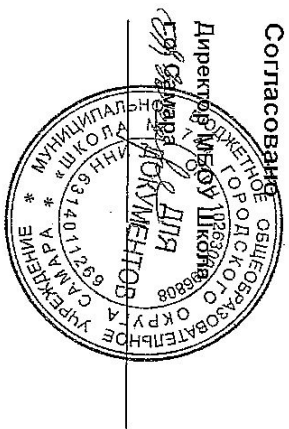


Утверждаю  
Директор ООО "Мега-сити С"  
Истепкина О.Г.  
01.09.23



Согласовано  
Директор МБОУ Школа № 23  
01.09.23



## 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: осенне - зимний  
 Дети с 12 лет и старше

Приложение N 8  
 к СанДин 2.3/2.4.3590-20

N рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда (масса порции)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
	Поведельник										
	завтрак:										
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	
182	Каша жидкая молочная пшеница	200/10гр.	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	37,98	
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60	0,02	0,38	20,00		
338	Фрукт	150гр.	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00		0,30	
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06				
	Всего в завтрак	640гр.	17,82	22,84	108,48	716,26	0,32	16,55	118,00	38,38	
	обед:										
45	Салат из свежей капусты с морковью	50гр.	0,67	3,04	4,26	47,06	0,01	12,22		1,56	
102	Суп картофельный с бобовыми	250/3гр.	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83			
291	Плов из птицы	50/200гр.	21,18	13,08	44,67	451,67	0,13	7,53	24,33		
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	813гр.	32,55	22,32	142,04	918,89	0,46	26,38	24,33	2,42	
	Всего в день		50,37	45,16	250,46	1635,15	0,78	42,93	142,33	40,80	

	Всего в завтрак	598 гр.	25,71	30,16	105,02	799,55	0,44	5,39	20,00	1,79
	обед:									
306	Зеленый горошек консервированный	50 гр.	1,55	0,10	3,25	20,10	0,02	3,23	4,67	
96	Рассолыник ленинградский	250/3/10 гр.	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38		
279	Тертени из говядины	60/50 гр.	8,32	6,02	10,06	288,00	0,05	0,71	35,06	0,40
309	Макаронные изделия отварные	150 гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95
376	Чай с сахаром	200 гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	Хлеб пшеничный	1/30 гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30 гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	833 гр.	21,57	19,34	92,57	796,36	0,28	12,59	39,73	3,01
	Всего в день		47,28	49,50	197,59	1596,01	0,72	17,98	59,73	4,80

	Средне									
	Завтрак:									
210	Омлет натуральный	105/5 гр.	10,78	19,20	2,04	284,00	0,08	0,20	251,00	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/5 гр.	11,84	13,93	29,85	292,60	0,07	0,19	100,80	0,14
382	Какао с молоком	200 гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		
	Батон	2/35 гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Итого завтрак	555 гр.	32,84	34,44	98,49	900,05	0,23	1,72	351,80	0,14
	обед:									
52	Салат из свеклы отварной	50 гр.	0,71	3,01	4,13	46,40	0,01	3,33		
106	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	20/250/3 гр.	2,20	2,78	15,39	128,62	0,09	5,50	12,00	0,70
282	Оладьи из печени с соусом	50/50 гр.	9,34	11,28	4,66	164,00	0,13	47,63	3963,00	361,73
312	Пюре картофельное	150 гр.	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15

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
	Итого в обед	833гр.	20,68	20,11	117,30	702,66	1,49	61,21	4008,15
	Итого в день		53,52	54,55	215,79	1602,71	1,72	62,93	4359,95

	завтрак:								
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00
185	Запеканка рисовая с повидлом	150/15гр.	4,38	4,65	48,43	543,87	101,14	27,17	0,6
380	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	10,00
338	Фрукт яблоко	150гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,20
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,68	0,07		
	Итого в завтрак	555гр.	15,18	14,98	125,68	993,67	101,26	37,95	50,60
	обед:								
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50гр.	0,43	2,61	3,94	40,95	0,03	3,48	1,25
88	Ши из свежей капусты с картофелем	250/10/3гр.	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	
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	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20		
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	833гр.	23,71	21,54	115,33	790,27	0,44	79,19	26,30
	Итого в день		38,89	36,52	241,01	1783,94	1,01,70	116,74	76,90

	завтрак:								
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00
15	Сыр порционнo	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.	3,40	15,80	23,33	249,12	0,40	1,90	111,60
376	Кондитер.изделие конфеты шокол.	30гр.	1,50	0,04	11,36	52,00		0,20	
	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27	
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,68			
	Итого в завтрак	550гр.	17,53	29,68	90,69	705,18	0,48	2,51	203,60
	обед:								
71	Огурец свежий	40гр.	0,28	0,04	0,76	4,80	0,02	1,96	





	Итого в завтрак	600гр.	18,01	17,79	102,81	648,40	0,16	11,58	110,00	38,28
	обед:									
73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26		1,20
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10/3гр.	1,83	4,90	11,75	98,40	0,04	8,24		1,92
290	Птица тушенная в соусе	50/50гр.	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,35	30,10	0,33
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	823гр.	24,30	27,42	123,03	772,84	0,25	12,65	30,10	6,26
	Всего в день		42,31	45,21	225,84	1421,24	0,41	24,23	140,10	44,54

	Второй завтрак:									
	завтрак:									
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10
16	Ветчина	50гр.	11,30	10,45		140,00			1,30	
309	Макаронные изделия отварные	200гр.	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07			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	560гр.	29,58	33,08	110,47	855,66	0,15	0,38	51,30	2,05
	обед:									
52	Салат из свежлы отварной	50гр.	0,71	3,01	4,13	46,40	0,01	3,33		
110	Солынка со сметаной	250/3/10гр.	7,23	5,13	18,80	260,75	0,05	7,64	4,70	
301	Тфтели из птицы с соусом	60/50гр.	7,16	9,93	4,05	134,00	0,32	14,00		1,50
199	Пюре из гороха с маслом	150гр.	13,64	6,86	35,03	285,00	0,53		30,00	
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	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	833гр.	33,92	25,56	100,79	905,26	0,98	25,24	34,70	2,16
	Всего в день		62,89	58,64	211,26	1760,92	1,13	25,62	86,00	4,21

	Завтрак:									
	завтрак:									
71	Огурец свежий	40гр.	0,28	0,04	0,76	4,80	0,02	1,96		
290	Филе птицы с овощами	37/50гр.	9,55	8,01	2,81	122,40	0,04	1,68	30,00	



291	Плов из птицы	200гр./50	21,18	13,08	44,67	451,67	0,13	7,53	24,33	
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	570гр.	28,66	16,15	97,44	724,64	0,21	11,06	24,33	1,20
	обед:									
29	Салат из свежих овощей	50гр.	0,55	3,02	1,89	36,95	0,02	6,61		0,56
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	20/250/3гр.	2,20	2,78	15,39	136,00	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	148,73	1,16	3,75	33,15	0,15
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
	Итого в обед	849гр.	17,70	14,22	119,43	686,59	1,34	20,39	45,85	2,37
	Всего в день		46,35	30,37	216,87	1411,23	1,55	31,45	70,18	3,57

	Суббота									
	завтрак:									
209	Яйца вареные	45гр.	5,71	5,17	0,31	70,87	0,03	0,75	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	150/20гр.	11,60	11,48	71,29	435,00	0,23	0,63	27,50	
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	550гр.	29,33	21,45	124,36	810,32	0,36	1,76	162,00	0,47
	обед:									
20	Салат из свежих огурцов	50гр.	0,38	3,01	1,18	33,30	0,02	2,35		0,03
113	Суп-лапша домашняя	250/3гр.	2,57	5,54	11,62	115,75	0,10	0,40	10,00	0,30
265	Азу из птицы	50/200гр.	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28		4,15
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	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	849гр.	26,39	26,37	92,09	720,30	0,28	4,30	10,00	5,53
	Всего в день		55,71	47,82	216,45	1530,62	0,63	6,06	172,00	6,00
	Итого за 2 периода		307,51	276,24	1282,44	9251,31	5,31	314,75	823,85	64,01
	Итого за весь период		596,22	551,01	2534,19	18785,97	111,98	718,11	5835,63	730,40
	Среднее значение за период		49,68	45,92	215,35	1565,50	9,33	59,84	486,30	60,87