

Утверждено

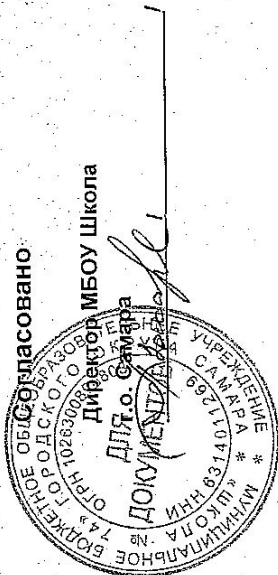
Директор ООО «Мега-сити С»



Согласовано

Директор МБОУ Школа

для о. Самара



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

сезон *весенне-летний*. Дети с *7 лет до 14 лет*

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов 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 РФ.

Сезон: весенне - летний
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	6		В1	С	А	Е
1	2	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	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.	3,40	15,80	23,33	249,12	0,40	1,90	111,60	0,50	
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60	0,02	0,38	20,00		
338	Фрукт	100гр.	0,96	0,21	8,68	54,00	0,04	64,29		0,21	
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06				
	Всего в завтрак	590гр.	14,07	26,53	88,69	667,78	0,52	66,57	171,60	0,81	
	обед:										
47	Салат из квашеной капусты	50гр.	0,85	2,50	4,23	42,85	0,01	9,90			
102	Суп картофельный с бобовыми	250/3гр.	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83			
279	Тефтели из говядины	60/50гр.	8,32	6,02	10,06	288,00	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				
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	823гр.	28,91	18,60	144,66	964,87	0,59	17,44	35,06	2,06	
	Всего в день		42,98	45,13	233,34	1632,65	1,11	84,01	206,66	2,87	

	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.	20,54	20,33	119,88	720,66	1,48	61,01	4008,15
	Всего в день		53,38	54,77	218,37	1620,71	1,71	62,73	4359,95
									363,58

	Чай								
	завтрак:								
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72		40,00	0,10
185	Запеканка рисовая со сметанным сладким соусом	150/15гр.	4,82	5,11	43,7	559,98	101,14	27,17	15,84
380	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	10,00
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		
	Итого в завтрак	595гр.	14,90	15,54	120,05	1003,64	101,27	42,55	16,24
	обед:								
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зелены	50гр.	0,43	2,61	3,94	40,95	0,03	3,48	1,25
88	Щи 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
309	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06		1,95
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	823гр.	19,91	24,94	103,99	760,31	0,30	79,19	4,06
	Всего в день		34,81	40,48	224,04	1763,95	101,57	121,74	20,30

	Пятица								
	завтрак:								
71	Помидор натуральный свежий	40гр.	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	8,75	
199	Пюре из гороха с маслом	150/5гр.	13,64	6,86	35,03	285,00	0,53		30,00
288	Бефстроганов из филе птицы	37/50гр.	9,18	7,71	1,73	113,25	0,08	1,19	0,17
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	552гр.	30,34	15,31	88,73	647,59	0,70	10,21	0,17
	обед:								
71	Огурец свежий	40гр.	0,28	0,04	0,76	4,80	0,02	1,96	
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	250/3гр.	2,69	2,84	17,46	128,25	0,13	8,25	
229	Рыба тушеная с овощами	50/50гр.	12,19	6,19	4,75	131,25	0,06	4,66	233,74

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
301	Тефтели из птицы с соусом	60/50гр.	7,16	9,93	4,05	134,00	0,32	14,00		1,50
309	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95
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	823гр.	19,95	25,47	120,99	722,84	0,54	26,50	0,00	8,23
	Всего в день		39,67	44,33	222,81	1384,44	0,85	43,08	110,00	46,61

	Вторник									
	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 свеклы отварной	50гр.	0,71	3,01	4,13	46,40	0,01	3,33		
110	Солянка со сметаной	250/3/10гр.	7,23	5,13	18,80	260,75	0,05	7,64	4,70	
290	Птица тушенная в соусе	50/50гр.	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,35	30,10	0,33
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	823гр.	37,81	27,29	100,25	937,26	0,70	11,59	64,80	0,99
	Всего в день		67,38	60,37	210,72	1792,92	0,85	11,97	116,10	3,04

	Среда									
	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	
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13		

	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06		
	Итого в завтрак	557гр.	25,70	12,79	93,88	599,00	0,32	5,77	30,00
	обед:								
67	Винегрет овощной	50гр.	0,81	3,10	4,45	68,94	0,05	6,50	1,48
101	Суп картофельный с крупой рисовой	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	312,00	0,04	0,01	12,63
321	Капуста тушеная	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	813гр.	19,96	28,73	105,43	952,04	0,30	145,51	3,79
	Всего в день		45,66	41,52	199,31	1551,04	0,62	151,28	3,79

	Четверг								
	завтрак:								
209	Яйца вареные	45гр.	5,71	5,17	0,31	70,87	0,03		112,50
15	Сыр порционнно	20гр.	4,84	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/15гр.	6,00	10,85	42,95	294,00	0,06	0,96	54,80
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 в завтрак	550гр.	26,57	23,23	109,86	759,98	0,18	2,43	219,30
	обед:								
71	Помидор натуральный свежий	40гр.	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	8,75	
108	Суп картофельный с клецками	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
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	803гр.	29,71	24,41	116,68	832,82	0,44	72,75	36,84
	Всего в день		56,28	47,64	226,54	1592,80	0,62	75,18	256,14

	Пятница								
	завтрак:								
73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26	1,20
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
	обед:								1,20
70	Огурец натуральный соленый	40гр.	0,32	0,04	0,68	4,00	0,01	1,40	
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	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	833гр.	17,33	11,46	120,80	671,64	1,32	14,98	1,01
	Всего в день		45,98	27,61	218,24	1396,28	1,53	26,04	2,21

[illegible]