

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г./



Согласовано

Директор МБОУ Школа

г.о. Самара

Васильева О.С./



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

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 лет

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	У		В 1	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
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	

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
	Итого в обед	833гр.	20,54	20,33	119,88	720,66	1,48	61,01	4008,15	363,44
	Всего в день		40,68	38,34	229,03	1404,27	1,79	79,04	4124,15	364,59

	Четверг									
	завтрак:									
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/15гр.	4,50	8,14	32,21	220,50	0,05	0,72	41,10	
223	Запеканка из творога со стуженым молоком	100/15гр.	15,35	11,61	29,40	284,00	0,03	0,22	30,33	
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	550гр.	29,23	22,38	123,13	815,84	0,16	1,32	81,43	0,00
	обед:									
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым	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	26,30	4,06
	Всего в день		49,14	47,32	227,12	1576,15	0,46	80,51	107,73	4,06

	Пятница									
	завтрак:									
71	Помидор натуральный свежий	40гр.	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	8,75		
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр./5гр	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			
288	Бефстроганов из филе птицы	37/50гр.	9,18	7,71	1,73	113,25	0,08	1,19	21,60	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.	25,60	12,55	93,54	594,45	0,37	10,21	21,60	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	7,27	233,74

310	Картофель отварной	160гр./5гр	3,00	0,60	23,70	178,59	0,15	21,75		0,15
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	818гр.	22,61	10,57	93,18	670,00	0,44	136,62	7,27	234,55
	Всего в день		48,21	23,12	186,72	1264,45	0,81	146,83	28,87	234,72

[illegible][illegible]

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
255	Печень по-строгановски	50/50гр.	22,80	10,20	9,40	219,40	0,32	14,00	9500,00	1,50
304	Рис отварной	150гр.	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,00	0,60
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.	34,16	23,66	134,51	816,45	0,51	26,50	9527,00	6,88
	Всего в день		53,88	42,52	236,33	1478,05	0,82	43,08	9637,00	45,26

	Вторник									
	завтрак:									
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150/15гр.	6,48	8,30	33,24	234,00	0,11	0,72	41,10	
222	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	100/15гр.	6,04	4,73	15,47	128,67	0,03	0,21	27,80	0,96
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60	0,02	0,38	20,00	
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Итого в завтрак	550гр.	22,13	16,35	105,26	661,61	0,22	1,31	88,90	0,96
	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		59,93	43,64	205,50	1598,87	0,92	12,90	153,70	1,95

	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	
309	Макаронные изделия отварные	150гр./5гр	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95
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	562гр.	21,90	16,19	82,54	569,04	0,18	5,77	30,00	1,95

[illegible][illegible][illegible]

	обед:									
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	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
	Итого в обед	833гр.	17,33	11,46	120,80	671,64	1,32	14,98	45,85	1,01
	Всего в день		45,98	27,61	218,24	1396,28	1,53	26,04	70,18	2,21

[illegible]