

Утверждаю
Директор ООО "Мега-сити С"
Иванов
с 09.05.2025
Степкин В.Н.

[illegible]

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: осенне - зимний
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)			Энергети- ческая 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 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		
389	Сок яблочный (фрукт)	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20	
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06				
	Всего в завтрак	620гр.	16,11	19,37	103,50	658,34	0,23	4,90	102,19	29,23	
	обед:										
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60гр.	0,79	3,64	5,11	56,47	0,01	14,65		1,38	
102	Суп картофельный с бобовыми	200/3гр.	4,40	4,22	13,27	118,95	0,18	4,67			
291	Плов из филе птицы	37,5/150гр.	15,88	9,81	33,50	338,75	0,09	5,64	18,24		
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	710,5гр.	26,28	18,60	128,45	786,08	0,37	25,76	18,24	2,24	
	Всего в день		42,39	37,97	231,95	1444,42	0,60	30,66	120,43	31,47	

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	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	773гр.	20,28	20,19	110,83	716,90	1,46	60,76	4005,95	364,01
	Всего в день		49,73	50,65	200,79	1533,35	1,67	62,42	4328,95	364,11

	Четверг									
	завтрак:									
223	Запеканка из творога со стухшим 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 (фрукт)	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 солеными огурцами и зеленым горошком	60гр.	0,51	3,13	4,72	49,14	0,03	4,17		1,50
88	Ши из свежей капусты с картофелем	200/10/3гр.	1,43	4,00	6,39	72,68	0,04	12,78		
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	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	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	770гр.	23,18	23,14	111,34	784,36	0,41	70,94	26,30	2,34
	Всего в день		54,41	41,63	230,64	1558,61	0,54	75,23	83,86	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	Супл картофельный с куриными фрикадельками	20/200/3гр.	1,79	2,27	12,57	111,09	0,00	7,23		
229	Рыба тушеная 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
	Всего в день		39,39	43,57	187,15	1358,18	0,56	107,85	211,29	237,02

	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	Олады с повидлом	100/20гр.	8,18	8,10	50,32	307,05	0,16	0,44	19,41	0,12
383	Какао с молоком стуженным	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
	обед:									
70	Огурец свежий	60гр.	0,42	0,06	1,14	7,20	0,03	2,94		
102	Супл картофельный с фасолью	200/3гр.	4,44	4,22	13,27	118,95	0,18	4,67		
289	Рагу из птицы	37,5/160гр.	12,79	14,29	13,09	233,05	0,09	5,34		0,96
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	730,5гр.	24,51	19,50	79,82	604,45	0,40	13,19	0,00	2,01
	Всего в день		50,42	37,57	183,21	1286,82	0,68	14,76	153,91	2,60
	Итого за 1 неделю		277,88	260,43	1212,30	8651,64	4,66	308,68	4947,12	642,46

	2 НЕДЕЛЯ									
	Понедельник									
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.	4,57	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.	16,52	15,20	91,63	574,40	0,15	11,27	96,19	29,23
	обед:									
71	Помидор натуральный свежий	60гр.	0,82	0,15	2,85	16,50	0,04	13,12		
82	Борщ с капустой и картофелем	200/10/3гр.	1,48	3,96	9,51	79,69	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
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.	22,87	23,00	115,85	706,12	0,24	20,81	27,08	4,62
	Всего в день		39,39	38,20	207,48	1280,52	0,38	32,08	123,27	33,85

	Вторник									
	завтрак:									
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10
16	Кобаса 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 свежы отварной	60гр.	0,85	3,61	4,95	55,68	0,01	3,99		
110	Солынка со сметаной	200/3/10гр.	5,85	4,13	15,22	211,17	0,04	6,18	3,30	
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	
376	Чай с сахаром	180гр.	0,44		8,52	36,00		0,24		
	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.	30,68	23,35	96,34	836,59	0,91	21,86	33,80	1,88
	Всего в день		53,48	53,73	200,05	1613,55	1,05	22,24	85,10	3,93

	Среда									
	завтрак:									
71	Огулец 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	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	14,84	92,17	609,66	0,32	5,56	30,00	0,00			
	обед:												
67	Винегрет овощной	60гр.	0,97	3,72	5,34	82,72	0,06	7,80					
101	Суп картофельный с крупной рисовой	200/3гр.	1,58	2,17	9,71	68,80	0,05	5,29				1,77	
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					
388	Напиток из плодов шиповника	180гр.	0,36	0,24	15,48	79,20	0,01	90,00				1,65	
	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.	19,69	28,78	102,20	940,07	0,29	135,50	12,63	4,08			
	Всего в день		45,12	43,62	194,37	1549,73	0,61	141,06	42,63	4,08			

	Четверг												
	завтрак:												
209	Яйца вареные	45гр.	5,71	5,17	0,31	70,87	0,03						
15	Сыр порционнно	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:												
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60гр.	0,56	3,68	1,72	42,25	0,02	4,95					
108	Суп картофельный с клецками	200/3гр.	2,85	3,68	15,08	115,74	0,06	3,69	13,51				
288	Бефстроганов из филе птицы	40/50гр.	10,91	13,32	1,80	149,62	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	750гр.	27,52	27,62	109,33	798,15	0,37	61,20	29,26	0,96			
	Всего в День		51,60	52,13	199,81	1482,27	0,81	64,11	278,78	1,71			

	Пятница												
	завтрак:												
73	Икра кабачковая порционнно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26				1,20	

291	Плов из филе птицы	37,5/150гр.	15,88	9,81	33,50	338,75	0,09	5,64	18,24	
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.	23,36	12,88	86,27	611,72	0,17	9,17	18,24	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	200/3гр.	2,15	2,27	14,00	128,90	0,10	6,61		
234	Котлета из минтая с соусом красным	50/40гр.	5,33	4,40	7,38	90,81	0,04	0,13	10,39	
312	Пюре картофельное	150гр.	3,08	2,33	19,13	213,73	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	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	743гр.	16,57	13,34	115,14	732,34	1,40	26,04	43,54	3,09
	Всего в день		39,93	26,22	201,41	1344,06	1,57	35,21	61,78	4,29

	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 стуженным	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:									
71	Помидор натуральный свежий	60гр.	0,82	0,15	2,85	16,50	0,04	13,12		
113	Суп-лапша домашняя	200/3гр.	2,06	4,44	9,32	92,87	0,08	0,32	8,02	0,24
265	Азу из птицы	37,5/150гр.	12,36	12,66	19,51	241,50	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	720,5гр.	22,10	18,18	84,00	596,12	0,26	14,64	8,02	4,40
	Всего в день		48,01	36,25	187,39	1278,49	0,54	16,21	161,93	4,87
	Итого за 2 недели		277,52	250,14	1190,50	8548,62	4,95	310,91	753,49	52,73
	Итого за весь период		555,41	510,57	2402,79	17200,26	9,61	619,58	5700,61	695,19
	Среднее значение за период		46,28	42,55	200,23	1433,35	0,80	51,63	475,05	57,93