

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа

г.о. Самара Давыдова С.С.

**Примерное циклическое 12-дневное 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 12 лет и старше

Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

N рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда (масса порции)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Витамины				В I	C	A	E
			Б	Ж	У					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	I 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

Вторник													
73	Икра кабачковая порционная	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26					1,20
243	Сосиска отварная	56/5гр.	6,77	18,97	0,33	200,08	0,09					20,00	0,59
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200/7гр.	14,46	8,12	51,52	325,00	0,27						
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						
	Всего в завтрак	598гр.	25,71	30,16	105,02	799,65	0,44	5,39	20,00			1,79	
	обед:												
306	Зеленый горошек консервированный	50гр.	1,55	0,10	3,25	20,10	0,02	3,23	4,67				
96	Рассольник ленинградский	250/3/10гр.	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38					
291	Плов из птицы	50/200гр.	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					
	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.	29,33	18,90	98,68	758,13	0,30	19,41	29,00			0,66	
	Всего в день		55,04	49,06	203,70	1557,78	0,74	24,80	49,00			2,45	

Среда													
	завтрак:												
210	Омлет натуральный	105/5гр.	10,78	19,20	2,04	284,00	0,08	0,20	251,00				
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/5гр.	11,84	13,93	29,85	292,60	0,07	0,19	100,80	0,14			
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 завтрак	555гр.	32,84	34,44	98,49	900,05	0,23	1,72	351,80	0,14			
	обед:												
52	Салат из свеклы отварной	50гр.	0,71	3,01	4,13	46,40	0,01	3,33					
106	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	20/250/3гр.	2,20	2,78	15,39	128,62	0,09	5,50	12,00	0,70			
282	Оладьи из печени с соусом	50/50гр.	9,34	11,28	4,66	164,00	0,13	47,63	3963,00	361,73			
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
	Всего в день		53,38	54,77	218,37	1620,71	1,71	62,73	4359,95

	Четверг								
	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	50,60
	обед:								
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленью	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

	Пятница								
	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	51,60
	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 тушенная 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	0,00
	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	12,63	3,79
	Всего в день		45,66	41,52	199,31	1551,04	0,62	151,28	42,63	3,79

	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
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	0,37
	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	0,17
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	1,03
	Всего в день		56,28	47,64	226,54	1592,80	0,62	75,18	256,14	1,40

	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	0,06	0,27		
	Батон	2/35гр.	6,44	40,60	198,34	0,06			
	Итого в завтрак	570гр.	28,66	97,44	724,64	0,21	11,06	24,33	1,20
	обед:								
70	Огурец натуральный соленый	40гр.	0,32	0,68	4,00	0,01	1,40		
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	20/250/3гр.	2,20	15,39	136,00	0,01	8,86		
234	Котлета из минтая с соусом красным	60/50гр.	6,52	9,03	111,00	0,06	0,17	12,70	
312	Пюре картофельное	150гр.	3,08	19,13	148,73	1,16	3,75	33,15	0,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	4,16	47,26	132,80	0,02	0,80		0,20
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	833гр.	17,33	120,80	671,64	1,32	14,98	45,85	1,01
	Всего в день		45,98	218,24	1396,28	1,53	26,04	70,18	2,21

	Суббота								
	завтрак:								
209	Яйца вареные	45гр.	5,71	0,31	70,87	0,03		112,50	0,27
	Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.	5,13	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	
401	Оладьи с повидлом	150/20гр.	11,60	71,29	435,00	0,23	0,63	27,50	
383	Какао с молоком сгущенным	200гр.	3,67	25,08	138,40	0,03	0,38	9,50	0,20
	Батон	1/35гр.	3,22	20,30	99,17	0,03			
	Итого в завтрак	550гр.	29,33	124,36	810,32	0,36	1,76	162,00	0,47
	обед:								
20	Салат из свежих огурцов	50гр.	0,38	1,18	33,30	0,02	2,35		0,03
113	Суп-лапша домашняя	250/3гр.	2,57	11,62	115,75	0,10	0,40	10,00	0,30
265	Азу из птицы	50/200гр.	16,49	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	28,98	140,28	0,06			0,78
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	813гр.	26,39	92,09	720,30	0,28	4,30	10,00	5,53
	Всего в день		55,71	216,45	1530,62	0,63	6,06	172,00	6,00
	Итого за 2 недели		310,67	1294,06	9248,10	5,10	313,60	767,05	63,05
	Итого за весь период		608,33	2568,45	18682,45	112,19	777,36	5680,43	689,88
	Среднее значение за период		50,69	214,04	1556,87	9,35	64,78	473,37	57,49