

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкин В.Н.
Степкин В.Н./

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №13

г.о. Чапаевск

Степанов С.А.

Примерное цикличное 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: осенне - зимний
Дети с 12 лет и старше

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	Y		B 1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	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	200/10гр.	7,51	11,72	37,05		285,00	0,19	1,17	58,00	37,98
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,94	1,99	20,92		113,00	0,02	0,38	20,00	
338	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	690,00	17,99	21,75	118,90		748,66	0,29	5,55	118,00	38,28
	обед:										
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100гр.	1,33	6,08	8,52		94,12	0,02	24,43		2,31
102	Суп картофельный с бобовыми	250/3гр.	5,49	5,27	16,54		148,25	0,23	5,83		
291	Плов из филе 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	863гр.	33,21	25,36	146,30		965,95	0,47	38,59	24,33	3,17
	полдник:										
420	Сосиска в тесте	110гр.	9,60	13,84	26,90		271,00	0,14		7,50	19,00
376	Чай с сахаром	240гр.	0,63		11,36		48,00		0,27		
	Всего в полдник	350гр.	10,23	13,84	38,26		319,00	0,14	0,27	7,50	19,00
	Всего в день		61,43	60,95	303,46		2033,61	0,90	44,41	149,83	60,45

312	Пюре картофельное	150гр.	3,08	2,33	19,13	149,73	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	883гр.	21,37	23,11	121,43	789,06	1,50	64,53	4008,15	364,24
	полдник:									
415	Плюшка Московская	100гр.	7,08	13,14	55,74	370,00	0,12		18,00	
378	Чай с сахаром	250гр.	0,66	0,00	11,83	50,00	0,03	0,37	168,75	
	Всего в полдник	350гр.	7,74	13,14	67,57	420,00	0,15	0,37	186,75	0,00
	Всего в день		61,95	70,69	287,49	2109,11	1,88	66,62	4546,70	364,38

	Четверг									
	завтрак:									
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15гр.	23,03	17,42	44,10	426,00	0,11	0,75	102,38	63,90
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	20,00	
338	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	645гр.	34,33	20,35	131,62	852,28	0,22	5,13	122,38	64,10
	обед:									
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100гр.	1,75	6,18	9,25	99,50	0,08	13,04		0,20
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	
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.	8,69	6,15	39,07	246,49	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	880гр.	24,82	27,16	119,87	863,45	0,49	88,75	26,30	1,06
	полдник:									
415	Рогалик с повидлом	100гр.	4,60	1,87	44,45	212,80	0,08	0,03	4,80	
386	Кисломолочный продукт кефир	250гр.	7,26	8,00	10,00	147,50	0,07	1,75	50,00	
	Всего в полдник	350гр.	11,86	9,87	54,45	360,30	0,15	1,78	54,80	0,00
	Всего в день		71,00	57,38	305,94	2076,03	0,86	95,66	203,48	65,16

102	Суп картофельный с фасолью	250/3гр.	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83		
289	Рагу из птицы	50/200гр.	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76		1,22
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	893гр.	29,34	24,39	88,29	704,50	0,50	17,76	0,00	2,27
	полдник:									
338	Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		0,20
2	Бутерброд с повидлом	55гр.	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	Всего в полдник	355гр.	3,33	4,27	47,10	240,40	0,07	10,37	20,00	0,20
	Всего в день		62,00	50,11	259,75	1755,22	0,92	29,89	182,00	3,11
	Итого за 1 неделю		361,42	373,37	1714,62	12073,81	6,31	491,41	5432,44	779,93

2 НЕДЕЛЯ										
	Понедельник									
	завтрак:									
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	200/10гр.	6,00	10,85	42,94	294,00	0,07	1,17	58,00	37,98
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
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	600гр.	18,01	17,79	102,81	648,40	0,15	11,44	58,00	38,18
	обед:									
71	Помидор натуральный свежий	100гр.	1,38	0,25	4,75	27,50	0,08	21,87		
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	873гр.	25,17	25,24	125,08	765,71	0,31	31,26	30,10	5,06
	полдник:									
	Вечина	60гр	13,56	12,54		168,00				

	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
378	Чай с молоком	200/20гр.	2,31	10,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00	
	Всего в полдник	350гр.	22,31	23,20	55,60	525,34	0,09	0,30	135,00	0,00
	Всего в день		65,49	66,23	283,49	1939,45	0,55	43,00	223,10	43,24

	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	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				
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	20,00	
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Итого в завтрак	560гр.	25,06	28,90	110,47	799,66	0,16	0,38	61,30	2,05
	обед:									
52	Салат из свеклы отварной	100гр.	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65		
110	Солянка со сметаной	250/3/10гр.	7,23	5,13	18,80	260,75	0,05	7,64	4,70	
301	Тефтели 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	883гр.	34,01	28,56	104,92	951,66	0,98	28,56	34,70	2,16
	полдник:									
406	Пирожок с повидлом	100гр.	5,75	2,33	55,56	266,00	0,10	0,03	6,00	
352	Кисель	250гр.	0,30	0,15	44,70	181,35	0,00	100,00		0,22
	Всего в полдник	350гр.	6,05	2,48	100,26	447,35	0,10	100,03	6,00	0,22
	Всего в день		65,12	59,94	315,65	2198,67	1,24	128,97	102,00	4,43

	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	150/7гр.	8,69	6,15	39,07	246,49	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	564гр.	25,49	14,84	93,11	613,63	0,32	5,77	30,00	0,00
	обед:									
67	Винегрет овощной	100гр.	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00		2,95
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	863гр.	20,77	31,83	109,88	980,98	0,35	152,01	12,63	5,26
	полдник:									
338	Фрукт	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		0,20
420	Курник	60гр.	6,00	5,21	16,59	137,00	0,05	2,36	3,08	
378	Чай с сахаром	200гр.	0,53	0,00	9,47	40,00	0,03	0,30	135,00	
	Всего в полдник	360гр.	6,93	5,61	35,86	221,40	0,11	12,66	138,08	0,20
	Всего в день		53,19	52,28	238,85	1816,01	0,77	170,44	180,71	5,46

	Четверг									
	завтрак:									
209	Яйца вареные	45гр.	5,71	5,17	0,31	70,87	0,03		112,50	0,27
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	200/10гр.	3,40	15,80	23,33	249,12	0,40	1,90	111,60	0,50
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	555гр.	24,89	28,28	96,04	743,44	0,53	3,37	276,10	0,87
	обед:									
24	Салат из огурцов и помидоров	100гр.	0,93	6,13	2,86	70,42	0,03	13,21		1,12
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	150/7гр.	8,69	6,15	39,07	246,49	0,20			
345	Компот из свежих ягод	200гр.	0,52	0,18	24,84	116,60	0,02	59,40		0,20

[illegible]