

Сезон: осенне - зимний
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)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	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
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	200/10гр.	6,08	11,19	33,48	260,00	0,13	1,28	73,07	0,53
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13		
338	Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		0,20
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Всего в завтрак	610гр.	17,27	25,23	88,08	653,38	0,25	13,55	165,07	0,93
	обед:									
42	Салат картофельный с солеными огурцами с горошк	100гр.	1,75	6,18	9,25	99,50	0,08	13,04		0,20
102	Суп картофельный с бобовыми из филе птицы	12,5/250/3гр.	5,49	5,27	16,54	148,25	0,12	4,66		1,96
279	Тефтели из говядины	60/50гр.	8,32	6,02	10,06	128,00	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	885гр.	29,81	22,28	149,67	861,52	0,55	19,42	35,06	4,22
	Всего в день		47,08	47,51	237,75	1514,90	0,80	32,97	200,13	5,15

	Вторник									
	завтрак:									
73	Икра кабачковая порционнo	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26		1,20
16	Колбаса вареная	50гр.	6,78	6,27		84,00			0,78	
309	Макаронные изделия отварные	200гр.	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07			1,95
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60	0,02	0,38	20,00	

	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Всего в завтрак	560гр.	23,33	17,93	88,70	613,83	0,20	3,64	20,78	3,15
	обед:									
29	Салат из свежих овощей	100гр.	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21		1,12
96	Рассольник ленинградский из филе птицы	12,5/250/3/10гр.	2,60	2,50	16,98	100,80	0,12	11,44		1,94
291	Плов из птицы	75/150гр.	19,07	11,78	40,20	343,50	0,08	4,52	14,60	
342	Компот из свежих яблок	200гр.	0,16	0,16	23,88	114,60	0,01	1,80		
	Кондитерское изделие вафли	25гр.	2,51	1,19	23,13	113,40	0,36		24,06	
	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	890гр.	29,48	22,30	137,28	885,31	0,67	30,97	38,66	3,72
	Всего в день		52,80	40,23	225,98	1499,14	0,86	34,61	59,44	6,87

	Среда									
	завтрак:									
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10
173	Каша вязкая молочная из овс. хлопьев геркулес	200/10гр.	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21	0,96	54,80	0,86
382	Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		
	Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого завтрак	580гр.	23,57	23,73	108,47	745,71	0,35	3,04	107,30	0,96
	обед:									
54	Салат из свеклы с яблоками	100гр.	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32
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	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	883гр.	21,14	22,48	127,86	774,37	1,49	66,24	4008,15	365,76
	Всего в день		44,71	46,21	236,33	1520,08	1,84	69,28	4115,45	366,72

	Четверг									
	завтрак:									
209	Яйца вареные	40гр.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,24
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

376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
338	Фрукт апельсин	150гр.	1,92	0,42	17,36	81,00	0,08	128,58		0,42
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого в завтрак	615гр.	36,08	22,98	106,01	780,00	0,30	129,60	202,38	64,56
	обед:									
59	Салат из моркови с яблоками	100гр.	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95		2,49
88	Щи из свежей капусты с картофелем из филе птицы	12,5/250/10/3гр.	1,80	4,98	8,13	84,48	0,06	14,78		1,90
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят с соусом	75/50гр.	12,06	13,60	14,25	231,00	0,15	0,68	40,35	9,30
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	910гр.	24,39	32,11	112,90	854,99	0,41	81,81	40,35	16,50
	Всего в день		60,47	55,09	218,91	1634,99	0,70	211,41	242,73	81,06

	Пятница									
	завтрак:									
15	Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10
210	Омлет натуральный	105/5гр.	10,78	19,20	2,04	224,00	0,08	0,20	251,00	
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
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	10,00	
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого в завтрак	600гр.	29,88	38,48	100,70	872,66	0,26	1,89	371,00	38,08
	обед:									
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100гр.	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31
103	Суп картоф. с макарон.изделиями из филе птицы	12,5/250/3гр.	2,69	2,84	17,46	118,25	0,12	6,60		0,98
229	Рыба тушеная с овощами	50/50гр.	12,19	6,19	4,75	131,25	0,06	4,66	7,27	233,74
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150гр.	6,32	4,50	38,85	221,25	0,13		40,00	
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	875гр.	26,97	20,51	116,09	791,98	0,41	135,69	47,27	237,69
	Всего в день		56,85	58,99	216,79	1664,64	0,66	137,59	418,27	275,77

[illegible]

	завтрак:									
15	Сыр колбасный порционно	20гр.	4,10	4,60	0,46	59,33	0,08	0,12	30,00	0,10
	Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	
401	Оладьи с повидлом	150/20гр.	11,60	11,48	71,29	435,00	0,23	0,63	27,50	0,17
383	Какао с молоком сгущенным	200гр.	3,67	2,60	25,08	138,40	0,03	0,38	9,50	0,20
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого в завтрак	550гр.	30,02	21,10	139,01	869,61	0,46	1,88	79,50	0,47
	обед:									
23	Салат из свежих помидоров	100гр.	1,10	6,11	4,57	77,70	0,05	18,05		
102	Суп картофельный с фасолью из филе птицы	12,5/250/3гр.	5,49	5,27	16,54	148,25	0,12	4,66		1,96
259	Жаркое по - домашнему	50/200гр.	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76		1,22
346	Напиток из апельсинов	200гр.	0,45	0,10	33,99	141,20	0,02	12,00		
	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	875гр.	27,29	30,20	100,98	801,26	0,37	41,48	0,00	3,84
	Всего в день		57,31	51,30	239,99	1670,87	0,83	43,36	79,50	4,31
	Итого за 1 неделю		319,21	299,33	1375,75	9504,62	5,69	529,21	5115,51	739,88

	2 НЕДЕЛЯ									
	Понедельник									
	завтрак:									
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10
15	Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	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
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13		
338	Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		0,20
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого в завтрак	610гр.	18,70	25,76	91,65	678,38	0,31	13,44	150,00	38,38
	обед:									
37	Салат картофельный с огурцами солеными	100гр.	1,22	7,84	8,96	111,40	0,06	6,04		0,20
82	Борщ с капустой и картофелем из филе птицы	12,5/250/10/3гр.	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	885гр.	34,87	29,07	140,77	893,22	0,54	29,28	9527,00	5,88
	Всего в день		53,57	54,83	232,42	1571,60	0,85	42,72	9677,00	44,26

	Вторник									
	завтрак:									
209	Яйца вареные	40гр.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,24
222	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	150/15гр.	18,12	14,18	46,42	386,00	1,10	0,62	83,40	59,94
338	Фрукт банан	150гр.	2,26	0,76	31,50	141,76	0,06	15,00		0,60
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60	0,02	0,38	20,00	
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого в завтрак	615гр.	34,15	22,76	128,95	861,36	1,30	16,00	203,40	60,78
	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	22,30	180,75	0,05	7,64	4,70	
290	Птица тушенная в соусе	50/50гр.	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	0,33
199	Пюре из гороха с маслом	150гр.	13,64	6,86	35,03	255,00	0,53		30,00	
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	873гр.	38,49	30,47	123,24	950,26	0,72	74,37	64,80	1,19
	Всего в день		72,63	53,23	252,19	1811,62	2,02	90,37	268,20	61,97

	Среда									
	завтрак:									
73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26		1,20
243	Сосиска отварная	45/5гр.	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09		20,00	0,59
309	Макаронные изделия отварные	200гр.	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07			1,95
382	Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого в завтрак	560гр.	22,71	25,21	99,01	718,34	0,28	4,59	20,00	3,74
	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 из филе птицы	12,5/250/3гр.	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	162,00	0,03		20,00	
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	875гр.	20,77	31,83	109,88	830,98	0,34	152,00	20,00	5,26
	Всего в день		43,48	57,04	208,89	1549,32	0,62	156,59	40,00	9,00

	Четверг									
	завтрак:									
15	Сыр колбасный порционнo	20гр.	4,10	4,60	0,46	59,33	0,08	0,12	30,00	0,10
210	Омлет натуральный	105/5гр.	10,78	19,20	2,04	224,00	0,08	0,20	251,00	
181	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10гр.	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,10
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого в завтрак	600гр.	27,04	35,06	79,15	744,33	0,32	1,76	339,00	0,20
	обед:									
29	Салат из свежих овощей	100гр.	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21		1,12
108	Суп картофельный с клецками из филе птицы	12,5/250/3гр.	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 перловой крупы	150гр.	4,46	4,34	31,69	183,60	0,04		40,00	3,90
342	Компот из свежих яблок	200гр.	0,16	0,16	23,88	114,60	0,01	1,80		
	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	875гр.	25,45	30,57	109,45	845,46	0,27	19,61	76,84	5,85
	Всего в день		52,49	65,63	188,60	1589,79	0,59	21,37	415,84	6,05

	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
16	Колбаса полукопченая	50гр.	7,55	20,05	0,15	211,66	0,09			
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200/10гр.	8,64	11,06	44,32	312,00	0,14	0,96	54,80	
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	10,00	
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого в завтрак	550гр.	29,39	46,74	100,32	944,04	0,34	1,48	156,80	0,20
	обед:									
41	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100гр.	3,36	6,39	24,75	169,90	0,08	15,93		
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	20/250/3гр.	2,20	2,78	15,39	106,00	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	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	893гр.	20,37	17,81	144,87	768,54	1,40	29,51	45,85	1,01
	Всего в день		49,76	64,55	245,19	1712,58	1,74	30,99	202,65	1,21

	Суббота									
	завтрак:									
209	Яйца вареные	40гр.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,24
	Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	
401	Оладьи с повидлом	150/20гр.	11,60	11,48	71,29	435,00	0,23	0,63	27,50	
383	Какао с молоком сгущенным	200гр.	3,67	2,60	25,08	138,40	0,03	0,38	9,50	0,20
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого в завтрак	570гр.	31,00	21,10	138,83	873,28	0,41	1,76	149,50	0,44
	обед:									
20	Салат из свежих огурцов	100гр.	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69		0,06
113	Суп-лапша домашняя из филе птицы	12,5/250/3гр.	2,57	5,54	11,62	115,75	0,10	0,40	10,00	0,30
265	Азу из говядины	50/200гр.	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28		4,15
346	Напиток из апельсинов	200гр.	0,45	0,10	33,99	141,20	0,02	12,00		
	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	875гр.	24,31	29,18	103,29	784,66	0,27	18,37	10,00	5,17
	Всего в день		55,30	50,28	242,12	1657,94	0,68	20,13	159,50	5,61
	Итого за 2 неделю		327,23	345,55	1369,40	9892,85	6,49	362,16	10763,19	128,10
	Итого за весь период		646,44	644,88	2745,15	19397,47	12,18	891,37	15878,70	867,98
	Среднее значение за период		53,87	53,74	228,76	1616,46	1,02	74,28	1323,23	72,33

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

 /Степкина О.Г./

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ № 113

г.о. Чапаевск

 *Воронова В.Н.*

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

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур 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.