

Утверждено

Директор ООО "Мега-сити С"



Исупкин В.Н./

Согласовано

Директор "МБОУ Школа № 39"

Г.О. Самары



Скелес

Примерное циклическое 12-дневное сбалансированное меню рациона горячего питания и пищевая ценность приготовляемых 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.

Сезон: осенне - зимний
Дети с 7 лет до 11

Ир
2.

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 белокачанной 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 сгущенным 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	Щи 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 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	189,81	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 порционнно	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 тушенная 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
	Кисломопочный продукт Йогурт	100гр.	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	
401	Оладьи с повидлом	100/20гр.	8,18	8,10	50,32	307,05	0,16	0,44	19,41	0,12
383	Какао с молоком сгущенным	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 натуральный соленый	60гр.	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10		
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.	24,57	19,50	79,70	603,25	0,38	12,35	0,00	2,01
	Всего в день		50,48	37,57	183,09	1285,62	0,66	13,92	153,91	2,60
	Итого за 1 неделю		279,24	256,87	1214,36	8632,31	4,64	306,76	4952,72	642,46

	2 НЕДЕЛЯ									
	Понедельник									
15	Сыр порционнно	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:									
73	Икра кабачковая порционно	60гр.	0,61	2,91	3,24	41,55	0,02	3,91		1,44
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.	22,66	25,76	116,24	731,17	0,22	11,60	27,08	6,06
	Всего в день		39,18	40,96	207,87	1305,57	0,36	22,87	123,27	35,29

	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 свежлы отварной	60гр.	0,85	3,61	4,95	55,68	0,01	3,99		
110	Солянка со сметаной	200/3/10гр.	5,85	4,13	15,22	211,17	0,04	6,18	3,80	
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:									
70	Огурец натуральный соленый	40гр.	0,32	0,04	0,68	4,00	0,01	1,40		
290	Филе птицы с овощами	37/50гр.	9,55	8,01	2,81	122,40	0,04	1,68	30,00	

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 сгущенным	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:									
70	Огурец натуральный соленый	60гр.	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10		
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.	21,76	18,09	82,17	565,62	0,23	3,62	8,02	4,40
	Всего в день		47,67	36,16	185,56	1267,99	0,51	5,19	161,93	4,87
	Итого за 2 неделю		278,31	249,25	1191,16	8544,24	4,89	289,04	759,09	54,17
	Итого за весь период		557,56	506,12	2405,51	17176,55	9,53	595,79	5711,81	696,63
	Среднее значение за период		46,46	42,18	200,46	1431,38	0,79	49,65	475,98	58,05