Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

_____ /Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа №52 г.о. Самара

г.о. Самара

_____ / И.Ю. Пресина

01.09.2021

Примерное цикличное 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.

Согласовано:

Совет родителей

1. Азарскова АА
2. Семенова ГА
3. Соколова ОВ

Сезон: осенне - зимний
Дети с 7 лет до 11 лет

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)			
			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
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
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13		
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			
	Всего в завтрак	650гр.	11,07	24,24	88,63	621,38	0,51	19,03	151,60	0,90
	обед:									
45	Салат из свежей капусты с морковью	50гр.	0,67	3,04	4,26	47,06	0,01	12,22		1,56
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.	28,73	19,14	144,69	969,08	0,59	19,76	35,06	3,62
	Всего в день		39,80	43,38	233,32	1590,46	1,10	38,79	186,66	4,52

	Вторник									
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
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60	0,02	0,38	20,00	
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Всего в завтрак	570гр.	23,02	27,31	94,75	722,17	0,27	3,64	40,00	3,74
	обед:									
29	Салат из свежих овощей	50гр.	0,55	3,02	1,89	36,95	0,02	6,61		0,56
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.	28,33	21,82	97,32	774,98	0,31	22,79	24,33	1,22
	Всего в день		51,35	49,13	192,07	1497,15	0,57	26,43	64,33	4,96

	Среда									
	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
173	Каша вязкая молочная из овс. хлопьев геркулес	150/10гр.	4,58	3,00	27,72	156,18	0,17	1,56	24,00	0,65
382	Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		
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 завтрак	610гр.	20,14	18,01	109,15	683,61	0,31	18,03	116,00	1,15
	обед:									
54	Салат из свеклы с яблоками	50гр.	0,33	1,29	3,03	25,03	0,01	2,14		0,58
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	833гр.	20,16	18,61	118,78	699,29	1,48	59,82	4008,15	364,02
	Всего в день		40,30	36,62	227,93	1382,90	1,79	77,85	4124,15	365,17

	Четверг									
	завтрак:									
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/15гр.	4,50	8,14	32,21	220,50	0,05	0,72	41,10	
223	Запеканка из творога со сгущеным молоком	100/15гр.	15,35	11,61	29,40	284,00	0,03	0,22	30,33	
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	550гр.	26,82	20,39	111,68	742,84	0,14	1,21	71,43	0,00
	обед:									
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зелены	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	26,30	4,06
	Всего в день		46,73	45,33	215,67	1503,15	0,44	80,40	97,73	4,06

	Пятница									
	завтрак:									
71	Помидор натуральный свежий	40гр.	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	8,75		
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр./5гр	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			
288	Бефстроганов из филе птицы	37/50гр.	9,18	7,71	1,73	113,25	0,08	1,19	21,60	0,17
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	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	552гр.	28,01	14,54	104,99	667,45	0,39	10,32	31,60	0,17
	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	106,25	0,13	8,25		
229	Рыба тушенная с овощами	50/50гр.	12,19	6,19	4,75	131,25	0,06	4,66	7,27	233,74
310	Картофель отварной	160гр./5гр	3,00	0,60	23,70	156,59	0,15	21,75		0,15
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	818гр.	22,61	10,57	93,18	626,00	0,44	136,62	7,27	234,55
	Всего в день		50,62	25,11	198,17	1293,45	0,83	146,94	38,87	234,72

	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	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	1/35гр.	3,22	0,32	20,30	99,17	0,03			
	Итого в завтрак	545гр.	28,70	20,88	124,33	802,45	0,36	1,76	149,50	0,61
	обед:									
23	Салат из свежих помидоров	50гр.	0,55	3,06	2,29	38,85	0,03	9,03		
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
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	813гр.	26,74	27,15	98,71	762,41	0,47	33,62	0,00	1,88
	Всего в день		55,44	48,03	223,04	1564,86	0,82	35,38	149,50	2,49
	Итого за 1 неделю		284,23	247,60	1290,20	8831,97	5,54	405,79	4661,24	615,92

	2 НЕДЕЛЯ									
	Понедельник									
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	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	660гр.	19,72	18,86	102,22	663,20	0,31	18,44	110,00	38,38
	обед:									
59	Салат из моркови с яблоком	50гр.	0,43	2,60	3,94	40,95	0,03	3,48		1,25
82	Борщ с капустой и картофелем	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	823гр.	34,08	23,83	135,75	822,77	0,52	26,72	9527,00	6,93
	Всего в день		53,80	42,69	237,97	1485,97	0,83	45,16	9637,00	45,31

	Вторник									
	завтрак:									
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150/15гр.	6,48	8,30	33,24	234,00	0,11	0,72	41,10	
222	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	100/15гр.	6,04	4,73	15,47	128,67	0,03	0,21	27,80	0,96
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60	0,02	0,38	20,00	
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Итого в завтрак	550гр.	22,13	16,35	105,26	661,61	0,22	1,31	88,90	0,96
	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	
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.	37,80	27,47	115,62	1013,86	0,72	70,72	64,80	1,19
	Всего в день		59,92	43,82	220,87	1675,47	0,94	72,03	153,70	2,15

	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	
309	Макаронные изделия отварные	150гр./5гр	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95
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	552гр.	25,15	16,86	98,67	652,55	0,20	4,97	30,00	1,95
	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
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	813гр.	20,09	28,46	97,70	904,04	0,29	45,78	12,63	3,79
	Всего в день		45,24	45,32	196,37	1556,59	0,49	50,75	42,63	5,74

	Четверг									
	завтрак:									
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
210	Омлет натуральный	105/5гр.	10,78	19,20	2,04	284,00	0,08	0,20	251,00	
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	590гр.	23,86	30,56	84,49	773,34	0,22	1,64	309,00	0,10
	обед:									
41	Салат картофельныйс капустой свежей и кукурузой	50гр.	1,68	3,20	12,38	84,95	0,04	7,97		
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 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	813гр.	26,04	27,73	118,05	856,51	0,28	14,37	76,84	4,73
	Всего в день		49,90	58,29	202,54	1629,85	0,50	16,01	385,84	4,83

	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	
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	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	570гр.	31,07	18,14	108,89	797,64	0,23	11,17	34,33	1,20
	обед:									
29	Салат из свежих овощей	50гр.	0,55	3,02	1,89	36,95	0,02	6,61		0,56
104	Суп картофельный с куриными 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	843гр.	17,56	14,44	122,01	635,59	1,33	20,19	45,85	1,57
	Всего в день		48,62	32,58	230,90	1433,23	1,56	31,36	80,18	2,77

	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	1/35гр.	3,22	0,32	20,30	99,17	0,03			
	Итого в завтрак	545гр.	28,70	20,88	124,33	802,45	0,36	1,76	149,50	0,44
	обед:									
20	Салат из свежих огурцов	50гр.	0,38	3,01	1,18	33,30	0,02	2,35		0,03
113	Суп-лапша домашняя	250/3гр.	2,57	5,54	11,62	115,75	0,10	0,40	10,00	0,30
265	Азу из птицы	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	813гр.	23,94	26,17	102,12	751,36	0,27	16,03	10,00	5,14
	Всего в день		52,63	47,05	226,45	1553,81	0,62	17,79	159,50	5,58
	Итого за 2 неделю		310,11	269,74	1315,10	9334,92	4,93	233,10	10458,85	66,38
	Итого за весь период		594,34	517,34	2605,29	18166,89	10,47	638,88	15120,09	682,30
	Среднее значение за период		49,53	43,11	217,11	1513,91	0,87	53,24	1260,01	56,86