

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"



/Степкина О.Г./

Согласовано

Родитель(законный представитель)

[Handwritten signature]

Согласовано

Директор МБОУ Школа №52



г.о. Самара

[Handwritten signature]

Примерное индивидуальное циклическое 10-дневное сбалансированное меню рациона

горячего питания и пищевая ценность приготовляемых блюд
для Черновой Елизаветы Сергеевны, ученицы 9 "А" класса (сахарный диабет, ЖКТ)

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта принт, 2011. - 544 с.
УДК 641.51:642.2:373 ББК 36.99. Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

Методические рекомендации МР 2.40162-19

Сезон: осенне - зимний
 Дети с 12 лет и старше

Приложение № 8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецептур	Прим. пищи, наименование блюда	Выход блюда (масса порции)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
	1 НЕДЕЛЯ													
	Понедельник													
	завтрак:													
174	Каша пшеничная без молока	200гр.	5,14	1,60	30,60	157,40	4,60	1,20	0,00	1,40				
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00				
372	Яблоко печеное	150гр.	0,54	0,52	23,52	214,00	0,04	6,90	0,00	0,00				
	Батон (сухарик)	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06							
	Всего в завтрак	620гр.	12,65	2,76	104,19	609,74	4,70	8,37	0,00	1,40				
	Всего в день		12,65	2,76	104,19	609,74	4,70	8,37	0,00	1,40				
	Вторник													
	завтрак:													
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы без молока с маслом сливочным	200гр.	8,40	2,20	37,20	201,80	0,28							
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00				

372	Яблоко протертое	150гр.	0,60	0,60	14,70	66,60	0,00	0,30	0,00	0,00
	Батон (сухарик)	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Всего в завтрак	620гр.	15,97	3,44	101,97	506,74	0,34	0,57	0,00	0,00
	Всего в день		15,97	3,44	101,97	506,74	0,34	0,57	0,00	0,00

	Среда									
	завтрак:									
173	Каша вязкая без молока из хлопьев геркулес с маслом сливочным	200/5гр.	3,60	5,00	21,60	75,10	0,21	0,96	54,80	0,86
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00
372	Яблоко печеное	150гр.	0,54	0,52	23,52	214,00	0,04	6,90	0,00	0,00
	Батон (сухарик)	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Итого завтрак	625гр.	11,11	6,16	95,19	527,44	0,31	8,13	54,80	0,86
	Всего в день		11,11	6,16	95,19	527,44	0,31	8,13	54,80	0,86

	Четверг									
	завтрак:									
223	Запеканка из творога без стуженного молока	200гр.	23,03	17,42	44,10	426,00	0,11	0,75	102,38	63,90
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00
	Батон (сухарик)	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Итого в завтрак	470гр.	30,00	18,06	94,17	664,34	0,17	1,02	102,38	63,90
	Всего в день		30,00	18,06	94,17	664,34	0,17	1,02	102,38	63,90

	Пятница									
	завтрак:									
302	Каша "Дружба" из риса и пшена без молока	200гр.	5,00	0,60	48,00	217,80	0,28			
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00

Батон (сухарик)	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06														
Итого в завтрак	470гр.	11,97	1,24	98,07	456,14	0,34	0,27	0,00	0,00	0,00										
Всего в день		11,97	1,24	98,07	456,14	0,34	0,27	0,00	0,00	0,00										
Итого за 1 неделю		81,70	31,66	493,59	2764,40	5,86	18,36	157,18	66,16											

2 НЕДЕЛЯ																				
Понедельник																				
завтрак:																				
173	Каша жидкая рисовая без молока	200/5гр.	1,84	3,83	22,07	128,60	0,21	0,96	54,80	0,86										
372	Яблоко протертое	150гр.	0,60	0,60	14,70	66,60	0,00	0,30	0,00	0,00										
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00										
	Батон (сухарик)	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06													
	Итого в завтрак	625гр.	9,41	5,07	86,84	433,54	0,27	1,53	54,80	0,86										
	Всего в день		9,41	5,07	86,84	433,54	0,27	1,53	54,80	0,86										

Вторник																				
завтрак:																				
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы без молока с маслом сливочным	200гр.	8,40	2,20	37,20	201,80	0,28													
372	Яблоко протертое	150гр.	0,60	0,60	14,70	66,60	0,00	0,30	0,00	0,00										
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00										
	Батон (сухарик)	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06													
	Итого в завтрак	620гр.	15,97	3,44	101,97	506,74	0,34	0,57	0,00	0,00										
	Всего в день		15,97	3,44	101,97	506,74	0,34	0,57	0,00	0,00										

Среда																				
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак:												
310	Картофель отварной	200гр.	6,81	5,76	30,68	189,80	0,13	28,00				0,16
290	Филе птицы с овощами (паровые)	50/50гр.	9,55	8,01	2,81	122,40	0,04	1,68	30,00			
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00			0,00
	Батон (сухарик)	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06					
	Итого в завтрак	570гр.	16,52	8,65	52,88	360,74	0,10	1,95	30,00			0,00
	Всего в день		16,52	8,65	52,88	360,74	0,10	1,95	30,00			0,00

Четверг												
Завтрак:												
302	Каша "Дружба" из риса и пшена без молока	200гр.	5,00	0,60	48,00	217,80	0,28					
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00			0,00
	Батон (сухарик)	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06					
	Итого в завтрак	470гр.	11,97	1,24	98,07	456,14	0,34	0,27	0,00			0,00
	Всего в день		11,97	1,24	98,07	456,14	0,34	0,27	0,00			0,00

Пятница												
Завтрак:												
291	Плов из птицы	200гр./75	23,30	15,18	49,14	496,84	0,13	7,53	24,33			
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00			0,00
	Батон (сухарик)	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06					
	Итого в завтрак	545гр.	30,27	15,82	99,21	735,18	0,19	7,80	24,33			0,00
	Итого за 2 недели		84,14	34,22	438,97	2492,34	1,24	12,12	109,13			0,86
	Итого за весь период		165,84	65,88	932,56	5256,74	7,10	30,48	266,31			67,02
	Среднее значение за период		16,58	6,59	93,26	525,67	0,71	3,05	26,63			6,70