



Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./

Примерное циклическое 10-дневное сбалансированное меню рациона горячего питания
для детских оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей
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.

Согласовано

Директор МБОУ Школа №
г.о. Самара

Степкин Г.О.

Приложение N 4

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Дети с 11 лет и старше

N рецепту ры	Прием пищи	Наимено- вание блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	День 1										
	завтрак:										
14		Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10
209		Яйцо вареное	40гр.	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		100,00	0,24
15		Сыр порционнo	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
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			
			550гр.	26,04	29,86	109,95	817,67	0,19	2,64	250,00	38,42
	обед:										
59		Салат из моркови с яблоками	75гр.	0,65	3,92	5,91	61,43	0,04	5,22		1,87
96		Рассольник ленинградский	250/10/3гр.	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43
295		Котлета рубленая из бройлер-цыплят с соусом	50/50гр.	8,04	9,06	9,50	154,00	0,10	0,45	26,90	6,20
309		Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95
376		Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		27,00		
		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

			848гр.	20,57	26,31	98,27	714,34	0,42	46,97	26,90	13,11
	полдник:										
420		Сосиска в тесте	100гр.	9,60	13,84	26,90	271,00	0,14		7,50	19,00
389		Сок разливной яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		
			300гр.	10,60	14,04	47,10	357,60	0,16	4,00	7,50	19,00
	Итого за первый день:			57,21	70,21	255,32	1889,61	0,77	53,61	284,40	70,53
	День 2										
	завтрак:										
210		Омлет натуральный	105/5гр.	10,78	19,20	2,04	224,00	0,08	0,20	251,00	
173		Каша вязкая молочная из овс.хлопьев геркулес	200/10гр.	8,31	13,12	37,63	303,00	0,18	0,96	54,80	0,86
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			
			590гр.	28,70	35,64	96,22	825,94	0,34	1,54	325,80	0,86
	обед:										
67		Винегрет овощной	80гр.	1,30	4,96	7,12	78,30	0,08	10,40		2,36
88		Щи из свежей капусты с картофелем	250/10/3гр.	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38
260		Гуляш из говядины	50/50гр.	14,55	16,79	2,89	221,00	0,07	0,92		0,51
304		Рис отварной	150гр.	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,00	0,60
349		Компот из 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
			853гр.	26,53	33,08	131,38	865,80	0,35	30,60	27,00	6,71
	полдник:										
		Пончик со сгущенкой	100гр.	7,00	20,58	43,29	384,44	0,09	0,04		38,67
352		Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08		80,00		0,18
			300гр.	7,24	20,70	79,05	529,52	0,09	80,04	0,00	38,85
	Итого за второй день:			62,47	89,42	306,65	2221,26	0,78	112,18	352,80	46,42
	День 3										
	завтрак:										
222		Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	100/15гр.	12,08	9,45	30,95	257,33			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
378		Чай с сахаром, молоком	200гр.	1,52	1,35	15,90	81,00	0,03	0,30	135,00	
		Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
			595гр.	27,55	23,16	124,50	821,67	0,28	1,47	233,00	38,08
	обед:										
39		Салат картофельный с кукурузой и морковью	75гр.	2,27	4,77	17,79	123,15	0,06	4,34		

102		Суп картофельный с фасолью	250/3гр.	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45
290		Птица тушеная в соусе	50/50гр.	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	0,33
302		Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			
345		Компот из свежей ягоды	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
			838гр.	32,29	26,67	134,52	921,15	0,54	70,25	30,10	3,64
	полдник:										
415		Рогалик с повидлом	100гр.	4,60	1,87	44,45	212,80	0,08	0,03	4,80	
386		Кисломолочный продукт кефир	200гр.	5,81	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	
			300гр.	10,41	8,27	52,45	330,80	0,14	1,43	44,80	0,00
	Итого за третий день:			70,25	58,10	311,47	2073,62	0,96	73,15	307,90	41,72
	День 4										
	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
243		Сосиска отварная	50гр	4,61	7,35	0,39	86,14				0,30
309		Макаронные изделия отварные	150гр.	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		
338		Фрукт Яблоко	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			
			600гр.	25,07	29,66	105,42	793,27	0,18	11,47	92,00	2,65
	обед:										
24		Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	75гр.	0,70	4,60	2,15	52,80	0,03	13,54		2,36
106		Суп картофельный с рисом с рыбными консервами	20/250/3гр.	2,20	2,78	15,39	128,62	0,11	6,88	15,00	0,88
297		Тефтели из птицы	60/50гр.	7,16	9,93	4,05	134,00	0,02	1,06	30,20	
199		Пюре из гороха с маслом	150гр.	13,64	6,86	35,03	255,00	0,53		30,00	
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
			868гр.	28,15	25,07	103,13	797,53	0,77	121,48	75,20	3,90
	полдник:										
420		Курник	100гр.	9,00	7,82	24,89	205,50	0,08	3,54	4,62	
389		Сок разливной яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		
			300гр.	10,00	8,02	45,09	292,10	0,10	7,54	4,62	0,00

	Итого за четвертый день:			63,22	62,75	253,64	1882,90	1,05	140,49	171,82	6,55
	День 5										
	завтрак:										
229		Рыба тушеная с овощами (минтай)	50/50гр.	12,19	6,19	4,75	131,25	0,06	4,66	7,27	233,74
312		Пюре картофельное	150гр.	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15
379		Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60	0,02	0,38	20,00	
		Кондитерское изделие печенье	40гр.	1,92	9,04	18,08	152,00				
		Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
			560гр.	26,80	20,88	98,51	691,92	1,30	8,79	60,42	233,89
	обед:										
71		Помидор натуральный свежий	60гр.	0,83	0,15	2,85	16,50				
103		Суп картофельный с макаронными изделиями	250/3гр.	2,69	2,84	17,46	106,25	0,04	0,95		0,33
291		Плов из птицы	50/200гр.	21,19	13,09	44,67	381,67	0,17	7,35	31,50	
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
			823гр.	28,92	16,87	118,17	758,13	0,29	10,10	31,50	0,99
	полдник:										
406		Пирожок с картофелем	100гр.	5,04	2,91	32,74	177,60	0,10	0,54	4,80	
352		Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08		80,00		0,18
			300гр.	5,28	3,03	68,50	322,68	0,10	80,54	4,80	0,18
	Итого за пятый день:			61,00	40,78	285,18	1772,73	1,69	99,43	96,72	235,06
	День 6										
	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 вареная	50гр.	6,78	6,27		84,00			0,78	
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
378		Чай с сахаром, молоком	200гр.	1,52	1,35	15,90	81,00	0,03	0,30	135,00	
		Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
			560гр.	25,48	32,21	99,57	794,72	0,17	1,61	285,78	38,18
	обед:										
76		Сельдь с луком	75гр.	7,59	10,04	2,46	130,50	0,03	70,00	2,50	
102		Суп картофельный с бобовыми	250/3гр.	5,49	5,27	16,54	148,25	0,12	4,66		1,96
289		Рагу из птицы	50/200гр.	17,93	14,91	21,28	291,20	0,13	16,38	29,40	1,22

[illegible]

[illegible]

415		Плюшка московская	100гр.	7,08	13,14	55,74	370,00	0,12		18,00	
386		Кисломолочный продукт кефир	200гр.	5,81	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	
			300гр.	12,89	19,54	63,74	488,00	0,18	1,40	58,00	0,00
				57,60	85,28	251,15	2051,52	0,72	74,63	4335,14	10,67
	Итого за девятый день:										
	День 10										
	завтрак:										
223		Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20гр.	23,72	17,95	45,44	438,90	0,11	0,77	105,48	65,84
382		Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		
338		Фрукт Яблоко	120гр.	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00		0,24
		Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
			560гр.	34,42	19,74	123,80	815,63	0,23	14,10	105,48	66,08
	обед:										
24		Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	75гр.	0,70	4,60	2,15	52,80	0,03	13,54		2,36
82		Борщ с капустой и картофелем	250/10/3гр.	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30		2,40
288		Бефстроганов из филе птицы	50/50гр.	12,13	14,81	2,00	190,00	0,04		20,00	0,17
213		Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			
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
			848гр.	28,01	29,31	102,25	800,17	0,40	123,84	20,00	5,59
	полдник:										
451		Кондитерское изделие печенье (фасовка)	100гр.	6,70	7,55	72,06	383,00	0,16		40,00	
376		Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		27,00		
			300гр.	7,23	7,55	81,53	423,00	0,16	27,00	40,00	0,00
				69,66	56,60	307,58	2038,80	0,79	164,94	165,48	71,67
	Итого за десятый день:										
				627,71	637,84	2801,34	19491,79	15,40	1013,00	6448,78	544,99
	Итого за весь период										
				62,77	63,78	280,13	1949,18	1,54	101,30	644,88	54,50
	Среднее значение за период										
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			17,3%	24,9%	57,8					