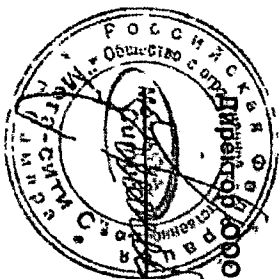


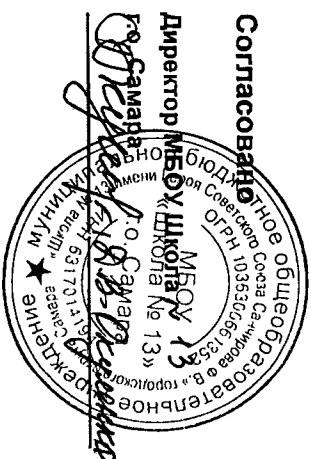
Утверждаю



Директор ООО "Мета-сити С"

Истепкина О.Г.

Согласовано



Директор МБОУ "Школа № 13"

Самарина Е.В.

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.: Делли принт, 2011. - 544
с. УДК 641.51:642.2:373 ББК 36.99. Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

Сезон: осенне - зимний
Дети с 12 лет и старше

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		
ПОНЕДЕЛЬНИК												
	завтрак:											
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			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		
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60	0,02	0,38	20,00			
338	Фрукт	150гр.	1,92	0,42	17,36	81,00	0,08	128,58		0,42		
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06					
	Всего в завтрак	640,00	19,14	22,66	111,09	730,66	0,35	130,13	118,00	38,50		
	обед:											
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100гр.	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31		
102	Суп картофельный с бобовыми	250/3гр.	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83				
291	Плов из филе птицы	50/200гр.	21,18	13,08	44,67	451,67	0,13	7,53	24,33			
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	863гр.	33,21	25,36	146,30	965,95	0,47	38,59	24,33	3,17		
	полдник:											
420	Сосиска в тесте	110гр.	9,60	13,84	26,90	271,00	0,14		7,50	19,00		
376	Чай с сахаром	240гр.	0,63		11,36	48,00		0,27				
	Всего в полдник	350гр.	10,23	13,84	38,26	319,00	0,14	0,27	7,50	19,00		
	Всего в день		62,58	61,86	295,64	2015,61	0,96	168,99	149,83	60,67		
ВТОРНИК												
	завтрак:											
73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26		1,20		

243	Сосиска отварная с маслом	56/5гр.	6,77	18,97	0,33	200,08	0,09		20,00	0,59
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200/7гр.	11,46	8,12	51,52	325,00	0,27			
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13		
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Всего в завтрак	598гр.	25,16	30,16	105,02	799,65	0,44	5,39	20,00	1,79
	обед:									
306	Зеленый горошек консервированный	100гр.	3,10	0,20	6,50	40,20	0,04	6,46	9,34	
96	Рассольник ленинградский	250/3/10гр.	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38		
279	Тефтели из говядины с соусом	60/50гр.	8,32	6,02	10,06	288,00	0,05	0,71	35,06	0,40
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		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	883гр.	23,12	19,44	56,82	816,46	0,31	15,82	44,40	3,01
	полдник:									
406	Коржик	160гр.	10,40	43,36	92,64	801,60	0,24	1,34	12,00	42,40
352	Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00		0,18
	Всего в полдник	360гр.	10,64	43,48	128,40	946,68	0,24	81,34	12,00	42,58
	Всего в День		59,47	93,08	329,24	2562,79	0,99	102,55	76,40	47,38

	Среда									
	завтрак:									
210	Омлет натуральный	105/5гр.	10,78	19,20	2,04	284,00	0,08	0,20	251,00	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/5гр.	11,84	13,93	29,85	292,60	0,07	0,19	100,80	0,14
382	Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	126,11	0,02	1,33		
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Итого завтрак	555гр.	32,84	34,44	98,49	900,05	0,23	1,72	351,80	0,34
	обед:									
52	Салат из свеклы отварной	100гр.	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65		
106	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	250/20/3гр.	2,20	2,78	15,39	128,62	0,09	5,50	12,00	0,70
282	Оладьи из печени с соусом	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
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	883гр.	21,37	23,11	121,43	49,06	1,50	64,53	4008,15	364,24
	подник:									
415	Плошка Московская	120гр.	8,50	16,77	66,89	444,00	0,12		18,00	
378	Чай с сахаром	230гр.	0,63	0,00	10,89	46,00	0,03	0,30	135,00	
	Всего в подник:	350гр.	9,13	16,77	77,78	490,00	0,15	0,30	153,00	0,00
	Всего в день		69,34	73,32	297,70	2139,11	1,88	66,55	4512,95	364,38

	Четверг									
	завтрак:									
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
380	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	10,00	
338	Фрукт	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		0,20
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,68	0,07			
	Итого в завтрак	345гр.	33,73	20,55	121,22	810,08	0,22	11,13	112,38	64,10
	обед:									
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100гр.	1,76	6,18	9,25	99,50	0,08	13,04		0,20
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	
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			
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.	25,03	25,11	120,64	848,82	0,49	88,75	26,30	1,06
	подник:									
415	Пряник	150гр.	3,75	5,63	52,50	277,50	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	
	Всего в подник:	350гр.	9,56	12,03	60,50	395,50	0,14	1,43	44,80	0,00
	Всего в день		68,31	57,69	302,36	2054,40	0,85	101,31	183,48	65,16

	Пятница									
	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

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
	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	550гр.	17,83	29,68	90,69	705,18	0,48	2,51	203,60	0,70
	обед:									
73	Икра кабачковая порционно	100гр.	1,02	4,86	5,40	69,26	0,04	6,52		2,40
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	250/3гр.	2,69	2,84	17,46	128,25	0,13	8,25		
229	Рыба тушеная 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	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	878гр.	24,02	20,24	110,79	765,98	0,34	119,43	34,27	237,40
	полдник:									
426	Булочка Выборгская	100гр.	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04		
389	Сок яблочный	250гр.	1,25	0,25	25,25	108,25	0,02	4,00		0,20
	Всего в полдник	350гр.	7,85	14,61	66,38	428,25	0,18	4,04	0,00	0,20
	Всего в день		49,40	64,50	267,86	1899,41	1,00	125,98	237,87	238,30

	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	150/20гр.	11,60	11,48	71,29	435,00	0,23	0,63	27,50	0,17
383	Какао с молоком густенным	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	350гр.	29,39	21,45	124,36	810,32	0,36	1,76	162,00	0,64
	обед:									
70	Огурец натуральный соленый	100гр.	0,80	0,10	1,70	10,00	0,01	2,10		
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
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	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	893гр.	29,44	24,39	88,09	702,50	0,46	14,96	0,00	2,27
подник:									
338 Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		0,20
2 Бутерброд с повидлом	55гр.	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	
376 Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
Всего в полдник	355гр.	3,33	4,27	47,10	240,40	0,07	10,37	20,00	0,20
Всего в день		62,10	50,11	269,55	1753,22	0,88	27,09	182,00	3,11
Итого за 1 неделю		365,19	400,55	1752,34	12424,54	6,54	592,47	5342,53	779,00
завтрак	158,26	158,93	650,86	4755,94	2,08	152,64	967,78	105,87	
обед	156,19	137,62	683,06	4848,77	3,55	342,09	4137,45	611,45	
полдник	50,74	104,00	418,42	2819,83	0,92	97,75	1237,30	61,98	

2 НЕДЕЛЯ									
Понедельник									
завтрак:									
15 Сыр порционно	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
376 Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
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	500гр.	18,01	17,79	102,81	648,40	0,15	11,44	58,00	38,18
обед:									
73 Икра кабачковая порционно	100гр.	1,02	4,86	5,40	69,26	0,04	6,52		2,40
82 Борщ с капустой и картофелем	250/10/3гр.	1,83	4,90	11,75	98,40	0,04	8,24		1,92
290 Птица тушенная в соусе	50/50гр.	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,35	30,10	0,33
309 Макароны из твердых сортов пшеницы	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95
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	8/3гр.	24,81	29,85	125,73	807,47	0,27	15,91	30,10	7,46
полдник:									
Ветчина	60гр.	13,56	12,54		168,00				
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
378 Чай с молоком	200/20гр.	2,31	10,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00	
Всего в полдник	350гр.	22,31	23,20	55,60	525,34	0,09	0,30	135,00	0,00

[illegible]

Вторник												
	завтрак:											
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13							
16	Кобаса вареная	50гр.	6,78	6,27	0,00	84,00				40,00	0,10	
309	Макаронные изделия отварные	200гр.	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07			1,30		
	Кондитерское изделие печенье	30гр.	1,44	6,78	13,56	114,00					1,95	
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:	560гр.	25,06	28,90	110,47	799,66	0,15	0,38	51,30	2,05		
	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	18,80	260,75	0,05	7,64	4,70			
301	Тефтели из птицы с соусом	60/50гр.	7,16	9,93	4,05	134,00	0,32	14,00		1,50		
199	Пюре из гороха с маслом	150гр.	13,64	6,86	35,03	285,00	0,53		30,00			
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:	883гр.	34,01	28,56	104,92	951,66	0,98	28,56	34,70	2,16		
	полдник:											
406	Кольцо песочное	100гр.	5,70	24,10	35,00	445,00	0,10	0,03	6,00			
352	Кисель	250гр.	0,30	0,15	44,70	181,35	0,00	100,00		0,22		
	Всего в полдник:	350гр.	6,00	24,25	79,70	626,35	0,10	100,03	6,00	0,22		
	Всего в день:		65,07	81,71	295,09	2377,67	1,24	128,97	92,00	4,43		

[illegible]

67	Винегрет овощной	100гр.	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00		2,95
101	Суп картофельный с крупной 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
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	863гр.	20,77	31,83	109,88	980,98	0,35	152,01	12,63	5,26
	ПОЛДНИК:									
446	Кекс	150гр.	8,55	36,15	52,50	667,50	0,04		59,33	
378	Чай с сахаром	200гр.	0,53	0,00	9,47	40,00	0,03	0,30	135,00	
	Всего в полдник	350гр.	9,08	36,15	61,97	707,50	0,07	0,30	194,33	0,00
	Всего в день		55,59	80,77	269,65	2286,68	0,73	157,52	236,96	5,26

	Чай верб.									
	Завтрак:									
209	Яйца вареные	45гр.	5,71	5,17	0,31	70,87	0,03		112,50	0,27
15	Сыр порционный	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.	3,40	15,80	23,33	249,12	0,40	1,90	111,50	0,50
382	Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,68	0,07			
	Итого в завтрак	555гр.	24,89	28,28	96,04	743,44	0,53	3,37	276,10	0,87
	обед:									
306	Зеленый горошек консервированный	100гр.	3,10	0,20	6,50	40,20	0,04	6,46	9,34	
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 гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			
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	863гр.	32,26	24,51	121,28	862,02	0,45	70,46	46,18	1,03
	ПОЛДНИК:									
415	Плюшка Московская	120гр.	8,50	15,77	66,89	444,00	0,12		18,00	
386	Кисломолочный продукт кефир	230гр.	6,68	7,36	9,20	135,70	0,06	1,40	40,00	
	Всего в полдник	350гр.	15,18	23,13	76,09	579,70	0,18	1,40	58,00	0,00

265	Азу из птицы	50/200гр.	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28		4,15
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	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	893гр.	26,91	23,46	92,61	697,60	0,27	4,05	10,00	5,50
	Полдник:									
338	Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		0,20
1	Бутерброд с маслом сливочным	50гр.	2,95	9,36	18,61	170,00	0,03		50,00	
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	Всего в полдник	350гр.	3,88	9,76	37,88	254,40	0,06	10,27	50,00	0,20
	Всего в день		60,01	54,67	254,85	1761,72	0,68	16,08	222,00	6,17
	Итого за 2 недели		373,11	411,94	1683,01	12554,09	6,04	458,76	1224,52	68,92
	Итого за весь период		738,30	812,50	3435,35	24978,63	12,59	1051,23	6567,05	847,92
	Среднее значение за период		61,52	67,71	286,28	2081,55	1,05	87,60	547,25	70,66