



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

Приложение N 4

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Дети с 7 лет до 11 лет

N рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е
				4	5	6	7	8	9	10	11
9	1	2	3								
	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 порционнно	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 с птицей	250/10/10/3гр.	4,60	7,90	11,92	151,81	0,09	8,38		0,00
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
			858гр.	22,97	29,01	94,61	748,25	0,36	41,05	26,90	10,68
	Итого за первый день:			49,01	58,87	204,56	1565,92	0,55	43,69	276,90	49,10

	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 и птицей	250/10/10/3гр.	2,13	7,76	7,87	96,08	0,03	21,87		0,00
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
			863гр.	26,86	35,86	131,12	877,40	0,30	33,99	27,00	4,33
	Итого за второй день:			55,56	71,50	227,34	1703,34	0,64	35,53	352,80	5,19
	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 пшеничная	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	198,37	0,06			
			595гр.	27,55	23,16	124,50	821,70	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, с курицей	250/10/3гр.	6,90	7,62	19,27	172,97	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
			848гр.	34,29	28,96	134,56	949,69	0,54	70,25	30,10	3,64
	Итого за третий день:			61,84	52,12	259,06	1771,39	0,82	71,72	263,10	41,72
	День 4										
	завтрак:										
14		Масло сливочное	10гр.	0,10	7,2	0,13	65,72			40	0,10



	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
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, с курицей	250/10/3гр.	5,34	5,14	16,13	145,23	0,33	5,67		0,00
289		Рагу из птицы	50/200гр.	17,93	14,91	21,28	291,20	0,13	16,38	29,40	1,22
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
			848гр.	36,21	30,80	113,86	820,84	0,59	93,05	31,90	2,88
	Итого за шестой день:			61,69	63,01	213,43	1615,56	0,76	94,66	317,68	41,06
	День 7										
	завтрак:										
71		Огурец свежий	60гр.	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00		0,06
290		Птица тушеная в соусе	50/50гр.	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33
213		Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			
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			
			580гр.	31,10	14,04	110,84	698,47	0,33	7,43	22,00	0,39
	обед:										
45		Салат из белокачанной капусты с морковью	75гр.	1,00	4,56	6,39	70,59	0,02	18,33		1,74
110		Солянка со сметаной	250/10/3гр.	7,23	5,13	22,30	180,75	0,05	7,64	4,70	
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	32,40		
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.	25,95	26,88	105,47	786,35	0,30	85,82	31,60	8,60
	Итого за седьмой день:			57,05	40,92	216,31	1484,82	0,63	93,25	53,60	8,99
	День 8										
	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	63,00	0,03		100,00	0,24
175		Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.	6,08	11,19	33,48	260,00	0,13	1,28	73,07	0,53
379		Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60	0,02	0,38	20,00	
		Кондитерское изделие конфеты	30гр.	1,50	0,04	11,36	52,00		0,20		
		Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
			560гр.	22,37	26,35	101,80	739,66	0,24	1,86	233,07	0,87
	обед:										
29		Салат из свежих овощей	75гр.	0,82	4,53	2,84	55,43	0,02	9,91		0,84
101		Суп картофельный с крупой рисовой с курицей	250/10/3гр.	1,95	2,67	11,98	84,95	0,07	6,60	0,00	0,00
229		Рыба тушеная с овощами (минтай)	60/50гр.	13,41	6,81	5,22	144,37	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
349		Компот из смеси сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,26	132,80	0,02	0,80		0,20
		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
			888гр.	26,84	17,57	130,23	736,53	1,43	25,72	40,42	235,98
	Итого за восьмой день:			49,21	43,92	232,03	1476,19	1,67	27,58	273,49	236,85
	День 9										
	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
243		Сосиска отварная	50гр.	4,61	7,35	0,39	86,14				0,30
309		Макаронные изделия отварные	200/10гр.	6,80	10,00	38,00	269,20	0,06			1,95
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.	24,11	32,44	95,02	772,06	0,16	0,44	227,00	2,45
	обед:										
71		Помидор натуральный свежий	60гр.	0,83	0,15	2,85	16,50				
108		Суп картофельный с клецками, с курицей	250/10/3гр.	6,14	7,43	18,66	150,08	0,08	4,60	16,84	
282		Оладьи из печени	50/50гр.	9,34	11,28	4,66	164,00	0,13	47,63	3963,00	0,51
310		Картофель отварной	150/5гр.	2,81	0,56	22,26	147,09	0,02	21,75	0,00	0,15
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
			838гр.	23,33	20,21	101,62	731,38	0,31	75,78	3979,84	1,32
	Итого за девятый день:			47,44	52,65	196,64	1503,44	0,47	76,22	4206,84	3,77
	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, с курицей	250/10//10/3гр.	4,41	7,71	11,69	134,05	0,04	8,24		1,92
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			
389		Компот из свежих ягод	200гр.	0,52	0,18	24,84	116,60	0,02	59,40		0,02
		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
			858гр.	30,71	32,03	109,83	864,42	0,40	81,18	20,00	5,13
	Итого за десятый день:			65,13	51,77	233,63	1680,05	0,63	95,28	125,48	71,21
	Итого за весь период			557,29	523,68	2246,07	16021,03	8,75	696,40	6121,74	465,44
	Среднее значение за период			55,73	52,37	224,61	1602,10	0,87	69,64	612,17	46,54
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			17,3%	24,9%	57,8%					