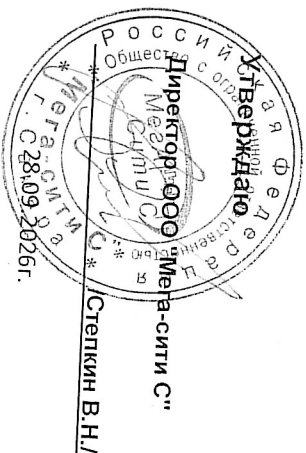




Согласовано

Директор МБОУ "Школа №
г.о. Самара "

Директор МБОУ "Школа № 1 г.о. Самара"

*Примечательнейшие
А.П. Оберков
Зицба Е.С.
Ильинова Е.А. Зибанова*

Примерное циклическое 10-дневное сбалансированное меню рациона горячего питания и пищевая ценность приготовляемых блюд (дети с 7 лет до 11).

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.

Сезон: осенне- зимний
Дети с 7 лет до 11

Прилож
к СанПин 2.3/2.4

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1 НЕДЕЛЯ								
	Понедельник								
	завтрак:								
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			
182	Каша жидкая молочная пшенная	150/10гр.	5,72	8,92	28,22	217,14	0,14	0,89	40,00
379	Кофейный напиток с молоком	180гр.	2,85	2,41	14,35	90,54	0,01	0,01	44,19
338	Фрукт	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	18,00
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06		
	Всего в завтрак	520гр.	15,51	19,57	93,10	616,14	0,24	10,90	102,19
	обед:								
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60гр.	0,79	3,64	5,11	56,47	0,01	14,65	
102	Суп гороховый с птицей, с зеленью	200/10/3гр.	4,33	4,17	13,07	117,62	0,27	4,60	
291	Плов из курицы	37,5/150гр.	16,37	9,81	33,50	286,25	0,06	3,76	12,17
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13	
	Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06		
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04		
	Итого в обед	760,5гр.	28,44	18,55	105,35	711,19	0,44	25,14	12,17
	Всего в день		43,95	38,12	198,45	1327,33	0,67	36,04	114,36

348	Компот из кураги	180гр.	6,17	0,07	40,21	103,32	0,02	0,90	
	Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06		
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04		
	Итого в обед	805гр.	23,55	20,14	120,55	745,75	1,50	59,71	4005,95
	Всего в день		37,54	38,93	219,49	1372,15	1,63	61,15	4103,95

Четверг									
	завтрак:								
223	Запеканка из творога со стученным молоком	135/15гр.	20,02	15,14	38,35	370,43	0,03	0,28	39,56
377	Чай с лимоном	180/10гр.	0,47	0,00	8,93	37,63		1,92	
389	Сок яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,68	0,07		
	Итого в завтрак	620гр.	28,85	16,08	113,88	721,34	0,12	6,20	39,56
	обед:								
42	Салат картофельный с соевыми огурами и зеленым горошком	60гр.	0,51	3,13	4,72	49,14	0,03	4,17	
88	Ши из свежей капусты с картофелем и курицей, с зеленью	200/10/10/3гр.	1,74	6,34	6,43	78,49	0,04	17,87	
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	150/7гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06		
345	Компот из свежих ягод	180гр.	0,46	0,16	22,35	104,94	0,01	53,46	
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03		
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04		
	Итого в обед	780гр.	19,90	26,83	100,81	745,58	0,27	76,03	26,30
	Всего в день		48,75	42,91	214,69	1466,92	0,39	82,23	65,86

Пятница									
	завтрак:								
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00
15	Сыр порционнно	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.	2,59	12,03	17,77	189,81	0,30	1,44	85,02
	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	500гр.	16,72	25,91	85,13	645,87	0,38	2,05	177,02
	обед:								
73	Икра кабачковая порционнно	60гр.	0,61	2,91	3,24	41,55	0,02	3,91	

104	Суп картофельный с куриными фрикадельками, с зеленью	20/200/3гр.	1,79	2,27	12,57	111,09	0,00	7,23	
229	Рыба тушеная с овощами	50/50гр.	12,19	6,19	4,75	131,25	0,06	4,66	7,27
304	Рис отварной	150/5гр.	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,00
388	Напиток из плодов шиповника	180гр.	0,36	0,24	15,48	79,20	0,00	90,00	
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03		
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04		
	Итого в обед	778гр.	22,67	17,66	102,02	712,31	0,18	105,80	34,27
	Всего в день		39,39	43,57	187,15	1358,18	0,56	107,85	211,29
	Итого за 1 неделю		224,10	216,13	1045,07	7261,31	3,87	302,05	4847,14

2 НЕДЕЛЯ									
	Понедельник								
15	Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/10гр.	6,57	8,26	32,71	224,00	0,05	0,89	44,19
376	Чай с сахаром	180гр.	0,47		8,52	36,00		0,24	
338	Фрукт	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06		
	Итого в завтрак	530гр.	18,52	15,20	91,63	574,40	0,15	11,27	96,19
	обед:								
71	Помидор свежий порционно	60гр.	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	2,94	
82	Борщ с капустой, картофелем и птицей с зеленью	200/10/10/3гр.	3,61	6,30	9,55	109,50	0,03	6,67	
290	Птица тушенная в соусе	40/50гр.	10,38	10,49	3,15	149,40	0,03	0,30	27,08
309	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06		
377	Чай с лимоном	180/10гр.	0,47	0,00	8,93	37,63		1,92	
	Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06		
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04		
	Итого в обед	803гр.	26,64	25,34	96,21	720,88	0,22	11,83	27,08
	Всего в день		45,16	40,54	187,84	1295,28	0,36	23,10	123,27
Вторник									
	завтрак:								
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			
16	Кобаса вареная	50гр.	6,78	6,27	0,00	84,00			40,00
309	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06		1,30
	Кондитерское изделие печенье	30гр.	1,44	6,78	13,56	114,00			

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	510гр.	22,80	30,38	103,71	776,96	0,14	0,38	51,30
	обед:								
52	Салат из свеклы отварной								
110	Солянка со сметаной, с зеленью	60гр.	0,85	3,61	4,95	55,68	0,01	3,99	
301	Тефтели из птицы с соусом	200/3/10гр.	5,85	4,13	15,22	211,17	0,04	6,18	3,80
199	Пюре из гороха с маслом	50/40гр.	5,85	8,12	3,31	109,63	0,26	11,45	30,00
349	Компот из смеси сухофруктов	150гр.	13,64	6,86	35,03	285,00	0,53		
	Хлеб пшеничный	180гр.	1,04	0,27	42,53	119,52	0,01	0,72	
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03		
	Итого в обед	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04		
	Всего в день	753гр.	31,28	23,62	130,35	920,11	0,92	22,34	33,80
			54,08	54,00	234,06	1697,07	1,06	22,72	85,10

	Среда								
	завтрак:								
71	Орррец свежий порционно	40гр.	0,28	0,04	0,76	4,80	0,01	1,96	
290	Филе птицы с овощами	37/50гр.	9,55	12,01	2,81	122,40	0,04	1,68	30,00
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/77гр.	8,69	6,15	39,07	246,49	0,20		
377	Чай с лимоном	180/10гр.	0,47	0,00	8,93	37,63		1,92	
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06		
	Итого в завтрак	544гр.	25,43	18,84	92,17	609,66	0,31	5,56	30,00
	обед:								
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60гр.	0,79	3,64	5,11	56,47	0,01	14,65	
101	Суп картофельный с крупной рисовой с птицей, с зеленью	200/10/3гр.	1,58	2,17	9,71	68,80	0,05	5,29	
268	Котлета мясная с соусом	50/50гр.	8,38	15,02	9,15	312,00	0,04	0,01	12,63
310	Картофель отварной	150/5гр.	2,81	0,56	22,26	147,09	0,15	21,75	
388	Напиток из плодов шиповника	180гр.	0,36	0,24	15,48	79,20	0,01	90,00	
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03		
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04		
	Итого в обед	768гр.	17,97	22,26	91,02	802,67	0,33	131,70	12,63
	Всего в день		43,40	41,10	183,19	1412,33	0,64	137,26	42,63

	Четверг								
	завтрак:								
209	Яйца вареные	45гр.	5,71	5,17	0,31	70,87	0,03		112,50

15	Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.	2,59	12,03	17,77	189,80	0,30	1,44	85,02
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	505гр.	24,08	24,51	90,48	684,12	0,43	2,91	249,52
	обед:								
67	Винегрет овощной	60гр.	0,97	3,72	5,34	82,72	0,06	7,80	
108	Суп картофельный с клецками и птицей с зеленью	200/10/3гр.	4,98	6,02	15,12	121,55	0,06	3,69	13,51
260	Гуляш из филе птицы с овощами	40/50гр.	8,00	6,22	7,74	118,80	0,02		15,75
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.	8,69	6,15	39,07	246,49	0,20		
345	Компот из свежих ягод	180гр.	0,46	0,16	22,35	104,94	0,01	52,56	
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03		
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04		
	Итого в обед	760гр.	27,15	22,90	118,93	813,61	0,42	64,05	29,26
	Всего в день		51,23	47,41	209,41	1497,73	0,85	66,96	278,78

	Птица								
	завтрак:								
73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26	
291	Плов из курицы	37,5/150гр.	16,37	9,81	33,50	286,25	0,06	3,76	12,17
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	507,5гр.	23,85	12,88	86,27	559,22	0,14	7,29	12,17
	обед:								
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60гр	0,55	3,67	1,72	42,24	0,02	10,83	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей, с зеленью	200/10/10/3гр.	1,74	6,34	6,43	78,49	0,04	17,87	
265	Азу из филе птицы	37,5/150гр.	12,36	12,66	19,51	272,70	0,04	0,96	
348	Компот из кураги	180гр.	1,17	0,07	40,21	109,32	0,02	0,90	
	Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06		
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04		
	Итого в обед	740,5гр.	22,24	23,67	111,67	712,00	0,22	30,56	0,00
	Всего в день		46,09	36,55	197,94	1271,22	0,36	37,85	12,17
	Итого за 2 недели		239,95	219,59	1012,44	7173,63	3,26	287,89	541,95
	Итого за весь период		464,05	435,72	2057,50	14434,94	7,12	589,93	5389,09
	Среднее значение за период		46,41	43,57	205,75	1443,49	0,71	58,99	538,91