



Степкина О.Г./

Примерное цикличное 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 № 63
г.о. Самара



Приложение N 4

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Дети с 12 лет и старше

N рецептуры	Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
		Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	
15		Сыр порционнo	20гр.	4,64	6,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10
174		Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/10гр.	4,50	8,14	32,21	220,50	0,05	0,88	43,50	28,49
382		Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		
		Батон	2/30гр.	6,52	0,64	34,80	170,00	0,08			
			550гр.	23,67	24,33	100,52	719,87	0,20	3,10	148,00	28,69
	обед:										
59		Салат из моркови с яблоками	75гр.	0,65	3,92	5,91	61,43	0,05	5,22		1,88
96		Рассольник из филе птицы с зел., сметан.	12,5/250/3/10гр.	2,60	2,60	16,98	100,80	0,12	11,44		1,94
295		Котлета из птицы с соусом	75/50гр.	12,06	13,60	14,25	231,00	0,15	0,68	40,35	9,30
309		Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,60	28,50	201,90	0,06			1,95
346		Напиток из апельсина	200гр.	0,45	0,10	33,99	141,20	0,02	12,00		
		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
			885гр.	24,91	28,25	128,94	875,44	0,47	29,34	40,35	16,73

	Итого за первый день:		48,68	62,68	229,46	1696,31	0,67	32,44	188,35	44,42
	День 2									
	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
173	Каша молочная геркулесовая	200/10гр.	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86
210	Омлет натуральный	50/5гр.	5,39	9,60	1,02	112,00	0,04	0,10	125,60	
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,88	15,95	100,60	0,02	0,38	20,00	
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
		555гр.	24,92	29,92	88,86	728,22	0,37	2,70	269,60	1,06
	обед:									
71	Помидор порционно	60гр.	0,66	0,12	2,28	13,20	0,03	8,75		
88	Щи из филе птицы со сметаной, зеленью	12,5/250/10/3гр.	1,80	4,98	8,13	84,48	0,06	14,78		1,90
284	Запеканка картофельная с мясом и соусом	210/50гр.	25,16	28,22	31,26	472,00	0,25	4,78	20,00	
349	Компот из сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20
338	Фрукт Яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		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
		955гр.	33,23	34,65	128,04	949,57	0,46	39,11	20,00	2,96
	Итого за второй день:		68,16	64,57	216,90	1677,79	0,83	41,61	289,60	4,02
	День 3									
	завтрак:									
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10
15	Сыр колбасный порционно	20гр.	4,64	5,90		71,00	0,00	0,14	52,00	0,10
255	Печень по-строгановски	50/50гр.	22,80	10,20	9,40	219,40	0,32	14,00	9500,00	1,50
304	Рис отварной	150гр.	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,00	0,60
378	Чай с сахаром, молоком	200гр.	2,31	10,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00	
	Кондитерское изделие конфеты	30гр.	1,50	0,04	11,36	62,00		0,20		
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
		570гр.	40,54	39,32	107,36	947,23	0,46	14,64	9754,00	2,30
	обед:									
71	Огурец свежий	60гр.	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00		0,06
102	Суп картоф.из филе птицы с фасолью,зел.	12,5/250/3гр.	5,49	5,27	16,54	148,25	0,12	4,66		1,96
290	Птица тушеная в соусе	50/50гр.	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150гр.	6,32	4,50	38,65	221,25	0,13		40,00	
345	Компот из свежей ягоды	200гр.	0,52	0,18	24,84	102,90	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
			835гр.	28,36	19,21	113,94	754,67	0,39	70,16	62,00	3,21
		Итого за третий день:		68,90	58,53	221,30	1701,90	0,85	84,80	9816,00	5,61
		День 4									
		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
		Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.	5,13	1,88	7,38	86,88	0,04	0,75	12,50	
183		Каша молочная гречневая с маслом	200/10гр.	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16			1,80
382		Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		
		Батон	2/30гр.	5,62	0,54	34,80	170,00	0,08			
			600гр.	25,17	22,99	97,51	701,37	0,31	2,22	104,50	2,00
		обед:									
24		Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	75гр.	0,72	4,56	2,74	53,03	0,03	13,54		2,36
106		Суп рисовый с рыбными консервами, зел.	25/250/3гр.	2,20	2,78	15,39	128,62	0,09	5,50	12,00	0,70
279		Тефтели из говядины	60/50гр.	8,32	6,02	10,06	128,00	0,05	0,71	35,06	0,40
199		Пюре из гороха с маслом	150гр.	13,64	6,86	35,03	255,00	0,53		30,00	
388		Напиток из шиповника	200гр.	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00		
		Кондитерское изделие пряники	65гр.	3,30	0,90	39,60	204,00	0,60		40,10	
		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
			938гр.	32,63	22,02	149,33	980,56	1,38	119,75	117,16	4,12
		Итого за четвертый день:		57,80	45,01	246,84	1681,93	1,69	121,97	221,86	6,12
		День 5									
		завтрак:									
14		Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10
227		Рыба припущенная минтай	75гр.	14,26	7,32	0,69	126,00	0,05	0,02	17,35	
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	
338		Фрукт Груша	150гр.	0,60	0,46	15,46	91,01	0,04	7,50		0,06
		Батон	2/30гр.	5,62	0,54	34,80	170,00	0,08			
			645гр.	26,73	20,53	86,16	663,06	1,35	11,65	110,50	0,31
		обед:									
45		Салат из свежей капусты с морковью	75гр.	1,01	4,56	6,39	70,59	0,02	18,33		1,74
104		Суп картофельный с мясными фрикадельками	20/250/3гр.	2,20	2,78	15,39	106,00	0,01	8,86		
291		Плов из птицы	75/150гр.	19,07	11,78	40,20	343,50	0,08	4,52	14,60	
352		Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08		80,00		0,18

		Кондитерское изделие печенье	60гр.	4,18	1,99	38,55	189,00	0,60		40,10	
		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
			893гр.	30,75	21,86	165,60	993,28	0,78	111,71	54,70	2,58
		Итого за пятый день:		57,48	42,39	251,76	1656,34	2,13	123,36	165,20	2,89
		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
181		Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10гр.	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10
378		Чай с сахаром, молоком	200гр.	2,31	10,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00	
		Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
			550гр.	25,37	33,98	83,30	744,39	0,16	0,80	260,48	0,30
		обед:									
76		Сельдь с луком	75гр.	7,59	10,04	2,46	130,50	0,03	70,90	2,50	
102		Суп картофельный с бобовыми из филе птицы,зел.	12,5/250/3гр.	5,49	5,27	16,54	148,25	0,12	4,66		1,96
259		Жаркое по - домашнему	50/200гр.	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76		1,22
345		Компот из свежих ягод	200гр.	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40		0,20
		Кондитерское изделие сушки	30гр.	2,17	3,30	20,70	123,00	0,60		40,10	
		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
			880гр.	36,02	37,51	110,43	938,76	0,96	140,82	42,60	4,04
		Итого за шестой день:		61,39	71,49	193,73	1683,15	1,12	141,62	303,08	4,34
		День 7									
		завтрак:									
14		Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10
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	1,30		
		Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
			580гр.	30,28	21,14	105,17	735,85	0,35	7,43	62,00	0,49
		обед:									
67		Винегрет овощной	80гр.	1,12	8,03	5,83	100,08	0,04	7,71		1,48
110		Солянка со сметаной,зел.	250/3/10гр.	7,23	5,13	22,30	180,75	0,05	7,84	4,70	
258		Котлета из говядины с соусом	50/50гр.	8,38	10,02	9,15	162,00	0,03		20,00	

321		Капуста тушеная	150гр.	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40		1,65
348		Компот из кураги	200гр.	1,30	0,08	44,68	184,64	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
			803гр.	25,31	27,86	138,65	924,74	0,24	41,04	24,70	3,31
		Итого за седьмой день:		56,69	49,00	243,82	1680,69	0,59	48,47	86,70	3,80
		День 8									
		завтрак:									
14		Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10
15		Сыр порционнно	20гр.	4,64	6,90		71,66	0,01	0,14	52,00	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.	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40
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	62,00		0,20		
		Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
			670гр.	23,31	29,56	85,72	706,38	0,54	2,62	283,60	0,84
		обед:									
23		Салат из свежих помидоров с луком	75гр.	0,83	4,64	3,47	58,92	0,07	15,23		2,53
101		Суп картофельный с крупой рисовой из филе птицы	12,5/250/3гр.	6,06	1,17	21,28	120,00	5,52	5,52	5,52	5,52
229		Рыба тушеная с овощами (минтай)	75/50гр.	14,63	7,43	5,70	157,50	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
342		Компот из свежих яблок	200гр.	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		
338		Фрукт Банан	150гр.	2,26	0,76	31,50	141,76	0,06	15,00		0,60
		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
			1025гр.	31,06	17,11	134,27	824,62	6,95	46,96	45,94	243,20
		Итого за восьмой день:		54,37	46,87	219,99	1531,00	7,49	48,88	329,64	244,04
		День 9									
		завтрак:									
14		Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10
15		Сыр порционнно	20гр.	4,64	6,90		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
378		Чай с сахаром, молоком	200гр.	2,31	10,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00	
		Кондитерское изделие печенье	60гр.	4,18	1,99	38,55	189,00	0,60		40,10	
		Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
			650гр.	26,46	40,50	117,37	943,42	0,78	0,44	267,10	2,45

	обед:											
54		Салат из свеклы с яблоками	75гр.	0,98	3,87	9,08	75,08	0,02	6,42			1,74
108		Суп картофельный с клецками из филе птицы, зел.	12,5/250/3гр.	3,56	4,59	18,79	144,25	0,08	4,60	16,84		
260		Гуляш из говядины	50/50гр.	14,55	16,79	2,89	221,00	0,07	0,92			0,51
143		Рагу овощное	150гр.	2,66	16,49	12,90	213,00	0,09	18,76	69,00		7,35
352		Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08		80,00			0,18
		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
			850гр.	26,04	42,49	108,73	937,52	0,33	110,70	85,84		10,44
	Итого за девятый день:			52,50	82,99	226,10	1880,94	1,11	111,14	352,94		12,89
	День 10											
	завтрак:											
15		Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00		0,10
225		Оладьи из творога со сгущенным молоком	100/20гр.	14,66	14,84	40,12	352,00	0,06	0,66	63,40		
382		Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			
338		Фрукт Апельсин	150гр.	1,92	0,42	17,36	108,00	0,08	128,58			0,42
		Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08				
			550гр.	30,52	22,37	118,28	826,77	0,27	130,71	115,40		0,52
	обед:											
71		Огурец свежий	60гр.	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00			0,06
82		Борщ из филе птицы со сметаной,зел.	12,5/250/10/3гр.	1,83	4,90	11,75	98,40	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
304		Рис отварной	150гр.	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,00		0,60
348		Комлот из изюма	200гр.	1,30	0,08	44,68	184,64	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
			845гр.	23,46	25,90	125,91	830,72	0,23	15,24	47,00		4,41
	Итого за десятый день:			53,98	48,27	244,19	1657,49	0,50	145,95	162,40		4,93
	Итого за весь период			668,73	561,48	2294,09	16726,44	16,97	900,14	11915,37		332,95
	Среднее значение за период			56,87	56,15	229,41	1672,64	1,70	90,01	1191,54		33,30
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			17,3%	24,9%	57,8%						