

№15

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.
/Степкина О.Г./



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			
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 порционный	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	
		Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00					27,00		
376		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	

14	завтрак:		10гр.		0,10	7,20	0,13			65,72				40,00	0,10
15		Масло сливочное	20гр.		4,64	5,90			0,01	71,66		0,14		52,00	0,10
16		Сыр порционнo	50гр.		6,78	6,27				84,00				0,78	
174		Колбаса вареная	200/10гр.		6,00	10,85	42,94		0,07	294,00		1,17		58,00	37,98
378		Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200гр.		1,52	1,35	15,90		0,03	81,00		0,30		135,00	
		Чай с сахаром, молоком	2/35гр.		6,44	0,64	40,60		0,06	198,34					
		Батон	560гр.		25,48	32,21	99,57		0,17	794,72		1,61		285,78	38,18
		обед:													
76		Сельдь с луком	75гр.		7,59	10,04	2,46		0,03	130,50		70,00		2,50	
102		Суп картофельный с бобовыми	250/3гр.		5,49	5,27	16,54		0,12	148,25		4,66			1,96
289		Рагу из птицы	50/200гр.		17,93	14,91	21,28		0,13	291,20		16,38		29,40	1,22
348		Компот из кураги	200гр.		1,30	0,08	44,68		0,03	114,80		1,00			1,00
		Хлеб пшеничный	1/30гр.		2,37	0,30	14,49		0,03	70,14					0,39
		Хлеб ржаной	1/30гр.		1,68	0,33	14,82		0,04	68,97					0,27
			838гр.		36,36	30,93	114,27		0,38	823,86		92,04		31,90	4,84
		Итого за шестой день:			61,84	63,14	213,84		0,55	1618,58		93,65		317,68	43,02
		День 7													
		завтрак:													
71		Огурец свежий	60гр.		0,48	0,06	1,50		0,02	8,46		6,00			0,06
290		Птица тушеная в соусе	50/50гр.		11,50	8,57	2,90		0,03	134,70		0,10		22,00	0,33
213		Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.		8,90	4,10	39,84		0,20	231,86					
382		Какао с молоком	200гр.		3,78	0,67	26,00		0,02	125,11		1,33			
		Батон	2/35гр.		6,44	0,64	40,60		0,06	198,34					
			580гр.		31,10	14,04	110,84		0,33	698,47		7,43		22,00	0,39
		обед:													
45		Салат из белокачанной капусты с морковью	75гр.		1,00	4,56	6,39		0,02	70,59		18,33			1,74
110		Солянка со сметаной	250/10/3гр.		7,23	5,13	22,30		0,05	180,75		7,64		4,70	
295		Котлета рубленая из бройлер-цыплят с соусом	50/50гр.		8,04	9,06	9,50		0,10	154,00		0,45		26,90	6,20
309		Макаронные изделия отварные	150гр.		5,10	7,50	28,50		0,06	201,90		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		0,03	70,14					0,39
		Хлеб ржаной	1/30гр.		1,68	0,33	14,82		0,04	68,97					0,27
			803гр.		25,95	26,88	105,47		0,30	786,35		85,82		31,60	8,60
		Итого за седьмой день:			57,05	40,92	216,31		0,63	1484,82		93,25		53,60	8,99
		День 8													
		завтрак:													
14		Масло сливочное	10гр.		0,10	7,20	0,13							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 крупной рисовой	250/3гр.	1,97	2,71	12,11	85,75	5,52	5,52	5,52	5,52
234	Котлета из мятая с соусом красным	60/50гр.	6,52	5,38	9,03	111,00	0,06	0,17	12,70	
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	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.	17,60	15,88	119,68	633,82	6,85	20,15	51,37	7,37
	Итого за восьмой день:		39,97	42,23	221,48	1373,48	7,09	22,01	284,44	8,24
	День 9									
	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	Ветчина	50гр.	11,30	10,45		140,00			1,30	
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.	30,80	35,54	94,63	825,92	0,16	0,44	228,30	2,15
	обед:									
71	Помидор натуральный свежий	60гр.	0,83	0,15	2,85	16,50				
108	Суп картофельный с клецками	250/3гр.	3,56	4,59	18,79	144,25	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
143	Рагу овощное	150гр.	2,66	16,49	12,90	213,00	0,09	18,76	69,00	7,35
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.	20,60	33,30	92,39	791,46	0,38	72,79	4048,84	8,52
	Итого за девятый день:		51,40	68,84	187,02	1617,38	0,54	73,23	4277,14	10,67
	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
		Итого за десятый день:		62,43	49,05	226,05	1615,80	0,63	137,94	125,48	71,67
		Итого за весь период		543,29	531,36	2184,77	15717,50	14,09	725,38	6210,26	484,83
		Среднее значение за период		54,33	53,14	218,48	1571,75	1,41	72,54	621,03	48,48
		Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		17,3%	24,9%	57,8%					