

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"



Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа



Г.О. Самара

Калинина С.В./

## Примерное циклическое 12-дневное сбалансированное меню рациона горячего питания и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делта принт, 2011. - 544 с. УДК 641.51:642.2:373 ББК 36.99. Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

N рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда (масса порции)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>											
<b>Понедельник</b>											
<b>завтрак:</b>											
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	
182	Каша жидкая молочная пшениная	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				
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>640,00</b>	<b>19,14</b>	<b>22,66</b>	<b>111,09</b>	<b>730,66</b>	<b>0,35</b>	<b>130,13</b>	<b>118,00</b>	<b>38,50</b>	
<b>обед:</b>											
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	
	<b>Итого в обед</b>	<b>863гр.</b>	<b>33,21</b>	<b>25,36</b>	<b>146,30</b>	<b>965,95</b>	<b>0,47</b>	<b>38,59</b>	<b>24,33</b>	<b>3,17</b>	
<b>полдник:</b>											
420	Сосиска в тесте	110гр.	9,60	13,84	26,90	271,00	0,14		7,50	19,00	
389	Сок яблочный	240гр.	1,20	0,24	24,24	103,92	0,24	4,80		0,24	
	<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>	<b>10,80</b>	<b>14,08</b>	<b>51,14</b>	<b>374,92</b>	<b>0,38</b>	<b>4,80</b>	<b>7,50</b>	<b>19,24</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>63,15</b>	<b>62,10</b>	<b>308,52</b>	<b>2071,53</b>	<b>1,20</b>	<b>173,52</b>	<b>149,83</b>	<b>60,91</b>	

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.	25,71	30,16	105,02	799,65	0,44	5,39	20,00		20,00	1,79
	обед:											
29	Салат из свежих овощей	100гр.	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21				1,12
96	Рассольник ленинградский	250/3/10гр.	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38				
279	Тертели 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.	21,11	25,28	93,10	850,16	0,30	22,57	35,06		35,06	4,13
	полдник:											
406	Пирожок с картофелем	100гр.	6,30	3,63	40,92	222,00	0,12	0,67	6,00		6,00	21,20
352	Кисель	250гр.	0,30	0,15	44,70	181,35	0,00		100,00			0,22
	Всего в полдник	350гр.	6,60	3,78	85,62	403,35	0,12	100,67	6,00		6,00	21,42
	Всего в день		53,42	59,22	283,73	2053,16	0,86	128,63	61,06		61,06	27,34

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	125,11	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		351,80	0,14
	обед:											
52	Салат из свежлы 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	749,06	1,50	64,53	4008,15	364,24
	полдник:									
338	Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		0,20
446	Кекс стололичный	50гр.	3,05	9,23	28,71	210,00	0,04		59,33	
378	Чай с молоком	200гр.	2,31	10,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00	
	Всего в полдник	350гр.	5,76	19,65	53,51	413,40	0,10	10,30	194,33	0,20
	Всего в день		59,97	77,20	273,43	2062,51	1,82	76,55	4554,28	364,58

	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	545гр.	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.	1,75	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
	полдник:									
415	Рогалик с повидлом	100гр.	4,60	1,87	44,45	212,80	0,08	0,03	4,80	
386	Кисломолочный продукт кефир	250гр.	7,26	8,00	10,00	147,50	0,07	1,75	50,00	
	Всего в полдник	350гр.	11,86	9,87	54,45	360,30	0,15	1,78	54,80	0,00
	Всего в день		70,61	55,53	296,31	2019,20	0,86	101,66	193,48	65,16

Пятница												
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		
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					
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>550гр.</b>	<b>17,53</b>	<b>29,68</b>	<b>90,69</b>	<b>705,18</b>	<b>0,48</b>	<b>2,51</b>	<b>203,60</b>	<b>0,70</b>		
	обед:											
73	Икра кабачковая порционнo	100гр.	1,02	4,86	5,40	69,26	0,04	6,52				2,40
103	Сул картоф. с макарон.изделиями	250/3гр.	2,69	2,84	17,46	128,25	0,13	8,25				
229	Рыба тушенная с овощами	50/50гр.	12,19	6,19	4,75	131,25	0,06	4,66	7,27	233,74		
310	Картофель отварной	160/5гр	3,00	0,60	23,70	178,59	0,15	21,75		0,15		
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
	<b>Итого в обед</b>	<b>878гр.</b>	<b>23,35</b>	<b>15,39</b>	<b>97,82</b>	<b>734,46</b>	<b>0,46</b>	<b>141,18</b>	<b>7,27</b>	<b>236,95</b>		
	полдник:											
415	Плюшка Московская	100гр.	7,08	13,14	55,74	370,00	0,12		18,00			
389	Сок яблочный	250гр.	1,25	0,25	25,25	108,25	0,02	5,00		0,25		
	<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>	<b>8,33</b>	<b>13,39</b>	<b>80,99</b>	<b>478,25</b>	<b>0,14</b>	<b>5,00</b>	<b>18,00</b>	<b>0,25</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>49,21</b>	<b>58,46</b>	<b>269,50</b>	<b>1917,89</b>	<b>1,08</b>	<b>148,69</b>	<b>228,87</b>	<b>237,90</b>		

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					
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>550гр.</b>	<b>29,33</b>	<b>21,45</b>	<b>124,36</b>	<b>810,32</b>	<b>0,36</b>	<b>1,76</b>	<b>162,00</b>	<b>0,64</b>		





290	Филе птицы с овощами	37/50гр.	9,55	8,01	2,81	122,40	0,04	1,68	30,00	
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			
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			
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>557гр.</b>	<b>25,70</b>	<b>12,79</b>	<b>93,88</b>	<b>599,00</b>	<b>0,32</b>	<b>5,77</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>обед:</b>									
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
	<b>Итого в обед</b>	<b>863гр.</b>	<b>20,77</b>	<b>31,83</b>	<b>109,88</b>	<b>980,98</b>	<b>0,35</b>	<b>152,01</b>	<b>12,63</b>	<b>5,26</b>
	<b>полдник:</b>									
338	Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		0,20
420	Курник	60гр.	6,00	5,21	16,59	137,00	0,05	2,36	3,08	
378	Чай с молоком	200гр.	2,31	10,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00	
	<b>Всего в полдник</b>	<b>360гр.</b>	<b>8,71</b>	<b>15,63</b>	<b>41,39</b>	<b>340,40</b>	<b>0,11</b>	<b>12,66</b>	<b>138,08</b>	<b>0,20</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>55,18</b>	<b>60,25</b>	<b>245,15</b>	<b>1920,38</b>	<b>0,77</b>	<b>170,44</b>	<b>180,71</b>	<b>5,46</b>

	<b>Четверг</b>									
	<b>завтрак:</b>									
209	Яйца вареные	45гр.	5,71	5,17	0,31	70,87	0,03		112,50	0,27
15	Сыр порционнно	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
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			
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>555гр.</b>	<b>24,89</b>	<b>28,28</b>	<b>96,04</b>	<b>743,44</b>	<b>0,53</b>	<b>3,37</b>	<b>276,10</b>	<b>0,87</b>
	<b>обед:</b>									
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	100гр.	0,93	6,13	2,87	70,41	0,04	18,05	0,00	3,14
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.	30,09	30,44	117,65	892,23	0,45	82,05	36,84	4,17
	ПОЛДНИК:									
417	Пончик со сливочной	100гр.	9,18	14,13	50,30	365,00	0,15	0,28	57,50	
386	Кисломолочный продукт кефир	250гр.	7,26	8,00	10,00	147,50	0,07	1,75	50,00	
	Всего в полдник	350гр.	16,44	22,13	60,30	512,50	0,22	2,03	107,50	0,00
	Всего в день		71,41	80,85	273,99	2148,17	1,20	87,45	420,44	5,04

	Пятница									
	завтрак:									
73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26		1,20
291	Плов из птицы	200гр./50	21,18	13,08	44,67	451,67	0,13	7,53	24,33	
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	570гр.	28,66	16,15	97,44	724,64	0,21	11,06	24,33	1,20
	обед:									
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100гр.	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	20/250/3гр.	2,20	2,78	15,39	136,00	0,01	8,86		
234	Котлета из минтая 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	213,73	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	893гр.	18,48	17,28	126,06	808,76	1,34	38,21	45,85	4,12
	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	5,00		0,25
	Всего в полдник	350гр.	7,85	14,61	66,38	428,25	0,18	5,04	0,00	0,25
	Всего в день		54,98	48,04	289,88	1961,65	1,73	54,31	70,18	5,57

Суббота												
завтрак:												
209	Яйца вареные	45гр.	5,71	5,17	0,31	70,87	0,03					
	Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	112,50	0,27		
401	Оладьи с повидлом	150/20гр.	11,60	11,48	71,29	435,00	0,23	0,63	27,50			
383	Какао с молоком сгущенным	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	550гр.	29,33	21,45	124,36	810,32	0,36	1,76	162,00	0,47		
	обед:											
71	Помидор натуральный свежий	100гр.	1,10	0,20	3,80	22,00	0,05	14,58				
113	Суп-лапша домашняя	250/3гр.	2,57	5,54	11,62	115,75	0,10	0,40	10,00	0,30		
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.	27,11	23,56	94,71	709,00	0,31	16,53	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		60,31	54,77	256,95	1773,72	0,72	28,56	222,00	6,17		
	Итого за 2 неделю		361,03	363,32	1662,10	11818,45	6,23	510,31	1107,73	70,16		
	Итого за весь период		719,49	725,93	3353,94	23700,06	12,94	1174,36	6477,25	829,25		
	Среднее значение за период		59,96	60,49	279,49	1975,01	1,08	97,86	539,77	69,10		