

Утверждаю
Директор ООО "Мега-сити С"
Степкина О.Г./



Согласовано
Директор МБОУ Школа
г.о. Самара



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. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 544 с. УДК 641.51:642.2:373 ББК 36.99. Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

| N рецептуры | Прием пищи, Наименование блюда | Выход блюда (масса порции) | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | |
|-------------|--|----------------------------|----------------------|-------|--------|---------|------|-------|--------------------------------|---------------|---|---|---|------|
| | | | | | | | | | | В1 | С | А | Е | |
| | | | Б | Ж | У | 6 | 7 | 8 | | | | | | 9 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | | | |
| | 1 НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| | завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая молочная пшенная | 10гр. | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | | | | | | | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 150/10гр. | 5,72 | 8,92 | 28,22 | 217,14 | 0,14 | 0,89 | 40,00 | 0,10 | | | | |
| 338 | Фрукт яблоко | 180гр. | 2,85 | 2,41 | 14,35 | 90,54 | 0,01 | 0,01 | 44,19 | 28,93 | | | | |
| | Батон | 100гр. | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10,00 | 18,00 | | | | | 0,20 |
| | Всего в завтрак | 2/35гр. | 6,44 | 0,64 | 40,60 | 198,34 | 0,06 | | | | | | | |
| | обед: | 520,00 | 15,51 | 19,57 | 93,10 | 616,14 | 0,24 | 10,90 | 102,19 | 29,23 | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 60гр. | 0,79 | 3,64 | 5,11 | 56,47 | 0,01 | 14,65 | | | | | | 1,38 |
| 291 | Плов из филе птицы | 200/3гр. | 4,40 | 4,22 | 13,27 | 118,95 | 0,18 | 4,67 | | | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 37,5/150гр. | 15,88 | 9,81 | 33,50 | 338,75 | 0,09 | 5,64 | 18,24 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 200гр. | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 132,80 | 0,02 | 0,80 | | | | | | 0,20 |
| | 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 | | | | | | | 0,39 |
| | полдник: | 710,5гр. | 26,28 | 18,60 | 128,45 | 786,08 | 0,37 | 25,76 | 18,24 | 2,24 | | | | 0,27 |
| 420 | Сыр порционно | | | | | | | | | | | | | |
| | Батон | 40гр. | 9,28 | 13,84 | 26,90 | 271,00 | 0,14 | | 7,50 | 19,00 | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 2/35гр. | 6,44 | 0,64 | 40,60 | 198,34 | 0,06 | | | | | | | |
| | Всего в полдник | 200гр. | 0,53 | | 9,47 | 40,00 | | | | | | | | |
| | Всего в день | 310гр. | 16,25 | 14,48 | 76,97 | 509,34 | 0,20 | 0,27 | 7,50 | 19,00 | | | | |
| | | | 58,04 | 52,65 | 298,52 | 1911,56 | 0,80 | 36,93 | 127,93 | 50,47 | | | | |

| Вторник | | | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------------|-------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|--|--|-------|
| завтрак: | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Икра кабачковая порционно | 50гр. | 0,51 | 2,43 | 2,70 | 34,63 | 0,02 | 3,26 | | | | |
| 243 | Сосиска отварная с маслом | 56/5гр. | 6,77 | 18,97 | 0,33 | 200,08 | 0,09 | | | | | 1,20 |
| 302 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 150/7гр. | 8,69 | 6,15 | 39,07 | 246,49 | 0,20 | | | | | 20,00 |
| 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 | | | | | |
| | Всего в завтрак | 528гр. | 22,88 | 28,19 | 91,63 | 717,17 | 0,37 | 5,18 | 20,00 | | | 1,79 |
| | обед: | | | | | | | | | | | |
| 306 | Зеленый горошек консервированный | 60гр. | 1,86 | 0,12 | 3,90 | 24,12 | 0,02 | 3,87 | 5,60 | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский | 200/3/10гр. | 1,63 | 4,12 | 9,70 | 94,20 | 0,07 | 6,78 | | | | |
| 279 | Тефтели из говядины с соусом | 50/40гр. | 6,80 | 4,92 | 8,23 | 235,63 | 0,04 | 0,58 | 28,68 | | | 0,32 |
| 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 | 773гр. | 19,97 | 17,29 | 89,11 | 734,96 | 0,26 | 11,50 | 34,28 | | | 2,93 |
| | полдник: | | | | | | | | | | | |
| 406 | Коржик | 100гр. | 6,50 | 27,10 | 52,52 | 501,00 | 0,12 | 0,67 | 6,00 | | | 21,20 |
| 352 | Кисель | 200гр. | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0,00 | 80,00 | | | | 0,18 |
| | Всего в полдник | 300гр. | 6,74 | 27,22 | 88,28 | 646,08 | 0,12 | 80,67 | 6,00 | | | 21,38 |
| | Всего в день | | 49,59 | 72,70 | 269,02 | 2098,21 | 0,75 | 97,35 | 60,28 | | | 26,10 |

| 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 | 100/20/5гр. | 8,45 | 9,95 | 21,32 | 209,00 | 0,05 | 0,13 | 72,00 | | | 0,10 |
| 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 | 505гр. | 29,45 | 30,46 | 89,96 | 816,45 | 0,21 | 1,66 | 323,00 | | | 0,10 |
| | обед: | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60гр. | 0,85 | 3,61 | 4,95 | 55,68 | 0,01 | 3,99 | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|---------|--------|
| 106 | Суп картофельный с рисом и рыбными консервами | 200/20/3гр. | 1,79 | 2,27 | 12,57 | 105,06 | 0,07 | 4,49 | 9,80 | 0,57 |
| 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 | 149,73 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 |
| 348 | Компот из кураги | 180гр. | 1,17 | 0,07 | 40,21 | 103,32 | 0,02 | 0,90 | | 0,90 |
| | 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 | 773гр. | 20,28 | 20,19 | 110,83 | 716,90 | 1,46 | 60,76 | 4005,95 | 364,01 |
| | полдник: | | | | | | | | | |
| 446 | Кекс | 100гр. | 5,70 | 24,10 | 35,00 | 445,00 | 0,04 | | 59,33 | |
| 378 | Чай с сахаром | 200гр. | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 40,00 | 0,03 | 0,30 | 135,00 | |
| | Всего в полдник | 300гр. | 6,23 | 24,10 | 44,47 | 485,00 | 0,07 | 0,30 | 194,33 | 0,00 |
| | Всего в день | | 55,96 | 74,75 | 245,26 | 2018,35 | 1,74 | 62,72 | 4523,28 | 364,11 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|
| | Четверг | | | | | | | | | |
| | завтрак: | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 135/15гр. | 20,02 | 15,14 | 38,35 | 370,43 | 0,03 | 0,28 | 39,56 | 0,00 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 180гр. | 2,85 | 2,41 | 14,35 | 90,54 | 0,01 | 0,01 | 18,00 | |
| 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 | 510гр. | 30,63 | 18,69 | 108,90 | 732,05 | 0,14 | 10,29 | 57,56 | 0,20 |
| | обед: | | | | | | | | | |
| 42 | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 60гр. | 0,51 | 3,13 | 4,72 | 49,14 | 0,03 | 4,17 | | 1,50 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200/10/3гр. | 1,43 | 4,00 | 6,39 | 72,68 | 0,04 | 12,78 | | |
| 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 | 180гр. | 0,46 | 0,16 | 22,35 | 104,94 | 0,01 | 53,46 | | 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 |
| | Итого в обед | 763гр. | 23,39 | 21,09 | 112,11 | 769,73 | 0,41 | 70,94 | 26,30 | 2,34 |
| | полдник: | | | | | | | | | |
| 415 | Пряник | 100гр. | 2,50 | 3,75 | 35,00 | 185,00 | 0,08 | 0,03 | 4,80 | |
| 386 | Кисломолочный продукт кефир | 200гр. | 5,81 | 6,40 | 8,00 | 118,00 | 0,06 | 1,40 | 40,00 | |
| | Всего в полдник | 300гр. | 8,31 | 10,15 | 43,00 | 303,00 | 0,14 | 1,43 | 44,80 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|-------------|--------|--------|---------|----------|------|--------|---------|--------|
| | Итого в завтрак | 500гр. | 25,91 | 18,07 | 103,39 | 682,37 | 0,29 | 1,57 | 153,91 | 0,59 |
| | обед: | | | | | | | | | |
| 70 | Огурец натуральный соленый | 60гр. | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | 0,01 | 2,10 | | |
| 102 | Суп картофельный с фасолью | 200/3гр. | 4,44 | 4,22 | 13,27 | 118,95 | 0,18 | 4,67 | | |
| 289 | Рагу из птицы | 37,5/160гр. | 12,79 | 14,29 | 13,09 | 233,05 | 0,09 | 5,34 | | 0,96 |
| 376 | Чай с сахаром | 180гр. | 0,44 | | 8,52 | 36,00 | | 0,24 | | |
| | 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 | 730,5гр. | 24,57 | 19,50 | 79,70 | 603,25 | 0,38 | 12,35 | 0,00 | 2,01 |
| | полдник: | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт яблоко | 50гр. | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22,20 | 0,01 | 5,00 | | 0,10 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55гр. | 2,40 | 3,87 | 27,83 | 156,00 | 0,04 | 0,10 | 20,00 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200гр. | 0,53 | | 9,47 | 40,00 | | 0,27 | | |
| | Всего в полдник | 305гр. | 3,13 | 4,07 | 42,20 | 218,20 | 0,05 | 5,37 | 20,00 | 0,10 |
| | Всего в день | | 53,61 | 41,64 | 225,29 | 1503,82 | 0,71 | 19,29 | 173,91 | 2,70 |
| | Итого за 1 неделю | | 323,74 | 348,58 | 1559,47 | 11211,96 | 5,58 | 430,61 | 5216,35 | 682,68 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|-------------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|-------|
| | 2 НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | |
| | завтрак: | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционно | 20гр. | 4,64 | 5,90 | | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52,00 | 0,10 |
| 174 | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 150/10гр. | 4,57 | 8,26 | 32,71 | 224,00 | 0,05 | 0,89 | 44,19 | 28,93 |
| 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 | | 0,20 |
| | Батон | 2/35гр. | 6,44 | 0,64 | 40,60 | 198,34 | 0,06 | | | |
| | Итого в завтрак | 530гр. | 16,52 | 15,20 | 91,63 | 574,40 | 0,14 | 11,13 | 44,19 | 29,13 |
| | обед: | | | | | | | | | |
| 73 | Икра кабачковая порционно | 60гр. | 0,61 | 2,91 | 3,24 | 41,55 | 0,02 | 3,91 | | 1,44 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200/10/3гр. | 1,48 | 3,96 | 9,51 | 79,69 | 0,03 | 6,67 | | 1,55 |
| 290 | Птица тушенная в соусе | 40/50гр. | 10,38 | 10,49 | 3,15 | 149,40 | 0,03 | 0,30 | 27,08 | 0,28 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150гр. | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 | 0,06 | | | 1,95 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 180гр. | 1,04 | 0,27 | 42,53 | 119,52 | 0,01 | 0,72 | | 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 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|
| 302 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 150гр. | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 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 | | | 0,18 |
| | Хлеб ржаной | 1/30гр. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,04 | | | 0,39 |
| | Итого в обед | 743гр. | 29,03 | 22,01 | 112,28 | 765,39 | 0,38 | 60,12 | 34,86 | 0,27 |
| 417 | Печенье | 100гр. | 4,80 | 22,60 | 45,20 | 380,00 | 0,15 | 0,28 | 57,50 | |
| 386 | Кисломолочный продукт кефир | 200гр. | 5,81 | 6,40 | 8,00 | 118,00 | 0,06 | 1,40 | 40,00 | |
| | Всего в полдник | 300гр. | 10,61 | 29,00 | 53,20 | 498,00 | 0,21 | 1,68 | 97,50 | 0,00 |
| | Всего в день | | 63,72 | 75,52 | 255,96 | 1947,51 | 1,02 | 64,71 | 381,88 | 1,71 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|------|
| | Пятница | | | | | | | | | |
| | завтрак: | | | | | | | | | |
| 73 | Икра кабачковая порционно | 50гр. | 0,51 | 2,43 | 2,70 | 34,63 | 0,02 | 3,26 | | |
| 291 | Плов из филе птицы | 37,5/150гр. | 15,88 | 9,81 | 33,50 | 338,75 | 0,09 | 5,64 | 18,24 | 1,20 |
| 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. | 23,36 | 12,88 | 86,27 | 611,72 | 0,17 | 9,17 | 18,24 | 1,20 |
| | обед: | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60гр. | 0,79 | 3,64 | 5,11 | 56,47 | 0,01 | 14,65 | | 1,38 |
| 104 | Суп картофельный с куриными фрикадельками | 20/200/3гр. | 1,79 | 2,27 | 12,57 | 111,09 | 0,00 | 7,23 | | |
| 234 | Котлета из минтая с соусом красным | 50/40гр. | 5,33 | 4,40 | 7,38 | 90,81 | 0,04 | 0,13 | 10,39 | |
| 312 | Пюре картофельное | 150гр. | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 213,73 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 |
| 348 | Компот из кураги | 180гр. | 1,17 | 0,07 | 40,21 | 103,32 | 0,02 | 0,90 | | 0,90 |
| | 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 | 763гр. | 16,21 | 13,34 | 113,71 | 714,53 | 1,30 | 26,66 | 43,54 | 3,09 |
| | полдник: | | | | | | | | | |
| 415 | Бисквит | 100гр. | 4,33 | 18,00 | 63,00 | 430,00 | 0,12 | | 18,00 | |
| 389 | Сок яблочный | 200гр. | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,00 | | 0,20 |
| | Всего в полдник | 300гр. | 5,33 | 18,20 | 83,20 | 516,60 | 0,14 | 4,00 | 18,00 | 0,20 |
| | Всего в день | | 44,90 | 44,42 | 283,18 | 1842,85 | 1,61 | 39,83 | 79,78 | 4,49 |

