

Утверждено

Директор ООО "Мета-сити С"

Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа
г.о. Самара

15.09.2022
Самоева



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

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур 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.

Согласовано

Совместитель

1. директор МБОУ
2. директор МБОУ
3. директор МБОУ

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	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	1 НЕДЕЛЯ									
	Понедельник									
	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
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
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13		
338	Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		0,20
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Всего в завтрак	610гр.	17,27	25,23	88,08	653,38	0,25	13,55	165,07	0,93
	обед:									
42	Салат картофельный с солеными огурцами с горошек	100гр.	1,75	6,18	9,25	99,50	0,08	13,04		0,20
102	Суп картофельный с бобовыми из филе птицы	12,5/250/3гр.	5,49	5,27	16,54	148,25	0,12	4,66		1,96
279	Тефтели из говядины	60/50гр.	8,32	6,02	10,06	128,00	0,05	0,71	35,06	0,40
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			
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	885гр.	29,81	22,28	149,67	861,52	0,55	19,42	35,06	4,22
	Всего в день		47,08	47,51	237,75	1514,90	0,80	32,97	200,13	5,15

Вторник										
завтрак:										
73	Икра кабачковая порционнно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26		1,20
16	Колбаса вареная	50гр.	6,78	6,27		84,00			0,78	
309	Макаронные изделия отварные	200гр.	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07			1,95
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60	0,02	0,38	20,00	

	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08				
	Всего в завтрак	560гр.	23,33	17,93	88,70	613,83	0,20	3,64	20,78	3,15	
	обед:										
29	Салат из свежих овощей	100гр.	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21		1,12	
96	Рассольник ленинградский из филе птицы	12,5/250/3/10гр.	2,60	2,50	16,98	100,80	0,12	11,44		1,94	
291	Плов из птицы	75/150гр.	19,07	11,78	40,20	343,50	0,08	4,52	14,60		
342	Компот из свежих яблок	200гр.	0,16	0,16	23,88	114,60	0,01	1,80			
	Кондитерское изделие сушки	25гр.	2,17	3,30	20,70	123,00	0,36		24,06		
	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	885гр.	29,14	24,41	134,85	894,91	0,67	30,97	38,66	3,72	
	Всего в день		52,46	42,34	223,55	1508,74	0,86	34,61	59,44	6,87	

	Среда										
	завтрак:										
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	
173	Каша вязкая молочная из овс. хлопьев геркулес	200/10гр.	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21	0,96	54,80	0,86	
382	Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			
	Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50		
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08				
	Итого завтрак	580гр.	23,57	23,73	108,47	745,71	0,35	3,04	107,30	0,96	
	обед:										
54	Салат из свежкы с яблоками	100гр.	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	
106	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	20/250/3гр.	2,20	2,78	15,39	128,62	0,09	5,50	12,00	0,70	
282	Оладьи из пчени	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	
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	
	Итого в обед	883гр.	21,14	22,48	127,86	774,37	1,49	66,24	4008,15	365,76	
	Всего в день		44,71	46,21	236,33	1520,08	1,84	69,28	4115,45	366,72	

	Четверг										
	завтрак:										
209	Яйца вареные	40гр.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,24	
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	

376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
338	Фрукт апельсин	150гр.	1,92	0,42	17,36	81,00	0,08	128,58		0,42
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого в завтрак	615гр.	36,08	22,98	106,01	780,00	0,30	129,60	202,38	64,56
	обед:									
59	Салат из моркови с яблоками	100гр.	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95		2,49
88	Щи из свежей капусты с картофелем из филе птицы	12,5/250/10/3гр.	1,80	4,98	8,13	84,48	0,06	14,78		1,90
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят 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	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95
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	910гр.	24,39	32,11	112,90	854,99	0,41	81,81	40,35	16,50
	Всего в день		60,47	55,09	218,91	1634,99	0,70	211,41	242,73	81,06

	Пятница									
	завтрак:									
15	Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10
210	Омлет натуральный	105/5гр.	10,78	19,20	2,04	224,00	0,08	0,20	251,00	
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
380	Кофейный напиток с молоком стуженным	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	10,00	
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого в завтрак	600гр.	29,88	38,48	100,70	872,66	0,26	1,89	371,00	38,08
	обед:									
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100гр.	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31
103	Суп картоф. с макарон.изделиями из филе птицы	12,5/250/3гр.	2,69	2,84	17,46	118,25	0,12	6,60		0,98
229	Рыба тушеная с овощами	50/50гр.	12,19	6,19	4,75	131,25	0,06	4,66	7,27	233,74
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150гр.	6,32	4,50	38,85	221,25	0,13		40,00	
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
	Итого в обед	875гр.	26,97	20,51	116,09	791,98	0,41	135,69	47,27	237,69
	Всего в день		56,85	58,99	216,79	1664,64	0,66	137,59	418,27	275,77

Суббота

Итого в обед	885гр.	34,87	29,07	140,77	893,22	0,54	29,28	9527,00	5,88
Всего в день		53,57	54,83	232,42	1571,60	0,85	42,72	9677,00	44,26

Вторник									
завтрак:									
209 Яйца вареные	40гр.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,24
222 Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	150/15гр.	18,12	14,18	46,42	386,00	1,10	0,62	83,40	59,94
338 Фрукт груша	150гр.	0,60	0,46	15,46	68,26	0,04	7,50		0,60
379 Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60	0,02	0,38	20,00	
Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
Итого в завтрак	615гр.	32,49	22,46	112,91	787,86	1,28	8,50	203,40	60,78
обед:									
52 Салат из свежы отварной	100гр.	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65		
110 Солянка со сметаной	250/3/10гр.	7,23	5,13	22,30	180,75	0,05	7,64	4,70	
290 Птица тушенная в соусе	50/50гр.	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	0,33
199 Пюре из гороха с маслом	150гр.	13,64	6,86	35,03	255,00	0,53		30,00	
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.	38,49	30,47	123,24	950,26	0,72	74,37	64,80	1,19
Всего в день		70,97	52,93	236,15	1738,12	2,00	82,87	268,20	61,97

Среда									
завтрак:									
73 Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26		1,20
243 Сосиска отварная	45/5гр.	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09		20,00	0,59
309 Макароны изделия отварные	200гр.	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07			1,95
382 Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		
Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
Итого в завтрак	560гр.	22,71	25,21	99,01	718,34	0,28	4,59	20,00	3,74
обед:									
67 Винегрет овощной	100гр.	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00		2,95
101 Суп картофельный с крупной рисовой из филе птицы	12,5/250/3гр.	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	162,00	0,03		20,00	
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
	Итого в обед	875гр.	20,77	31,83	109,88	830,98	0,34	152,00	20,00	5,26
	Всего в день		43,48	57,04	208,89	1549,32	0,62	156,59	40,00	9,00

	Четверг									
	завтрак:									
15	Сыр колбасный порционно	20гр.	4,10	4,60	0,46	59,33	0,08	0,12	30,00	0,10
210	Омлет натуральный	105/5гр.	10,78	19,20	2,04	224,00	0,08	0,20	251,00	
181	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10гр.	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,10
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого в завтрак	600гр.	27,04	35,06	79,15	744,33	0,32	1,76	339,00	0,20
	обед:									
29	Салат из свежих овощей	100гр.	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21		1,12
108	Суп картофельный с клецками из филе птицы	12,5/250/3гр.	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 перловой крупы	150гр.	4,46	4,34	31,69	183,60	0,04		40,00	3,90
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
	Итого в обед	875гр.	25,45	30,57	109,45	845,46	0,27	19,61	76,84	5,85
	Всего в день		52,49	65,63	188,60	1589,79	0,59	21,37	415,84	6,05

	Пятница									
	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
16	Колбаса полукопченая	50гр.	7,55	20,05	0,15	211,66	0,09			
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200/10гр.	8,64	11,06	44,32	312,00	0,14	0,96	54,80	
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	10,00	
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого в завтрак	550гр.	29,39	46,74	100,32	944,04	0,34	1,48	156,80	0,20
	обед:									
41	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100гр.	3,36	6,39	24,75	169,90	0,08	15,93		
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	20/250/3гр.	2,20	2,78	15,39	106,00	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	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
	Итого в обед	893гр.	20,37	17,81	144,87	768,54	1,40	29,51	45,85	1,01
	Всего в День		49,76	64,55	245,19	1712,58	1,74	30,99	202,65	1,21

	Суббота									
	завтрак:									
209	Яйца вареные	40гр.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,24
	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	
383	Какао с молоком сгущенным	200гр.	3,67	2,60	25,08	138,40	0,03	0,38	9,50	0,20
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого в завтрак	570гр.	31,00	21,10	138,83	873,28	0,41	1,76	149,50	0,44
	обед:									
20	Салат из свежих огурцов	100гр.	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69		0,06
113	Суп-лапша домашняя из филе птицы	12,5/250/3гр.	2,57	5,54	11,62	115,75	0,10	0,40	10,00	0,30
265	Азу из говядины	50/200гр.	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28		4,15
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
	Итого в обед	875гр.	24,31	29,18	103,29	784,66	0,27	18,37	10,00	5,17
	Всего в День		55,30	50,28	242,12	1657,94	0,68	20,13	159,50	5,61
	Итого за 2 недели		325,57	345,25	1353,36	9819,35	6,47	354,66	10763,19	128,10
	Итого за весь период		644,44	646,69	2726,68	19333,57	12,16	883,87	15878,70	867,98
	Среднее значение за период		53,70	53,89	227,22	1611,13	1,01	73,66	1323,23	72,33