



Утверждено

Директор ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./



Согласовано

Директор МБОУ Школа

г.о. Самара

И. Шевелева

01.03.2012

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

Сезон: весенне - летний
 Дети с 12 лет и старше

Приложение № 8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	
1 НЕДЕЛЯ											
Понедельник											
	завтрак:										
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	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	
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60	0,02	0,38	20,00		
338	Фрукт	100гр.	0,96	0,21	8,68	54,00	0,04	64,29		0,21	
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06				
	Всего в завтрак	590гр.	14,07	26,53	88,69	667,78	0,52	66,57	171,60	0,81	
	обед:										
47	Салат из квашеной капусты	50гр.	0,85	2,50	4,23	42,85	0,01	9,90			
102	Суп картофельный с бобовыми	250/3гр.	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83			
279	Тефтели из говядины	60/50гр.	8,32	6,02	10,06	288,00	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	823гр.	28,91	18,60	144,66	964,87	0,59	17,44	35,06	2,06	
	Всего в день		42,98	45,13	233,34	1632,65	1,11	84,01	206,66	2,87	

Вторник												
73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26		20,00	0,59	1,20
243	Сосиска отварная	56/5гр.	6,77	18,97	0,33	200,08	0,09				1,95	
309	Макаронные изделия отварные	200гр.	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07			2,13		
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60	0,06					
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06					
	Всего в завтрак	591гр.	21,60	28,06	88,76	699,25	0,24	5,39	20,00	3,74		
	обед:											
306	Зеленый горошек консервированный	50гр.	1,55	0,10	3,25	20,10	0,02	3,23	4,67			
96	Рассолыник ленинградский	250/3/10гр.	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38		24,33		
291	Плов из птицы	50/200гр.	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			0,39	
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03				0,27	
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04					
	Итого в обед	823гр.	29,33	18,90	98,68	758,13	0,30	19,41	29,00	0,66	0,66	
	Всего в день		50,93	46,96	187,44	1457,38	0,55	24,80	49,00	4,40		

Среда												
	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	0,10	
173	Каша вязкая молочная из овс. хлопьев геркулес	150/10гр.	4,58	3,00	27,72	156,18	0,17	1,56	24,00	0,65		
382	Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			0,30	
338	Фрукт	150гр.	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00				
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06					
	Итого завтрак	610гр.	20,14	18,01	109,15	683,61	0,31	18,03	116,00	1,15		
	обед:											
52	Салат из свеклы отварной	50гр.	0,71	3,01	4,13	46,40	0,01	3,33			0,70	
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			
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
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	833гр.	20,54	20,33	119,88	720,66	1,48	61,01	4008,15	363,44
	Всего в день		40,68	38,34	229,03	1404,27	1,79	79,04	4124,15	364,59

Четверг										
завтрак:										
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/15гр.	4,50	8,14	32,21	220,50	0,05	0,72	41,10	
223	Запеканка из творога со слущеным молоком	100/15гр.	15,35	11,61	29,40	284,00	0,03	0,22	30,33	
380	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	10,00	
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Итого в завтрак	550гр.	29,23	22,38	123,13	815,84	0,16	1,32	81,43	0,00
обед:										
42	Салат картофельный с соевыми огуцами и зеленью	50гр.	0,43	2,61	3,94	40,95	0,03	3,48		1,25
88	Ши 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	
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	823гр.	19,91	24,94	103,99	760,31	0,30	79,19	26,30	4,06
	Всего в день		49,14	47,32	227,12	1576,15	0,46	80,51	107,73	4,06

Пятница										
завтрак:										
71	Помидор натуральный свежий	40гр.	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	8,75		
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр./5гр	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			
288	Бефстроганов из филе птицы	37/50гр.	9,18	7,71	1,73	113,25	0,08	1,19	21,60	0,17
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	552гр.	25,60	12,55	93,54	594,45	0,37	10,21	21,60	0,17
обед:										
71	Огурец свежий	40гр.	0,28	0,04	0,76	4,80	0,02	1,96		
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	250/3гр.	2,69	2,84	17,46	128,25	0,13	8,25		
229	Рыба тушеная с овощами	50/50гр.	12,19	6,19	4,75	131,25	0,06	4,66	7,27	233,74

73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26		1,20
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10/3гр.	1,83	4,90	11,75	98,40	0,04	8,24		1,92
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
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	823гр.	34,16	23,66	134,51	816,45	0,51	26,50	9527,00	6,88
	Всего в день		53,88	42,52	236,33	1478,05	0,82	43,08	9637,00	45,26

	Вторник									
	завтрак:									
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150/15гр.	6,48	8,30	33,24	234,00	0,11	0,72	41,10	
222	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	100/15гр.	6,04	4,73	15,47	128,67	0,03	0,21	27,80	0,96
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60	0,02	0,38	20,00	
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Итого в завтрак	550гр.	22,13	16,35	105,26	661,61	0,22	1,31	88,90	0,96
	обед:									
52	Салат из свеклы отварной	50гр.	0,71	3,01	4,13	46,40	0,01	3,33		
110	Солянка со сметаной	250/3/10гр.	7,23	5,13	18,80	260,75	0,05	7,64	4,70	
290	Птица тушенная в соусе	50/50гр.	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,35	30,10	0,33
199	Пюре из гороха с маслом	150гр.	13,64	6,86	35,03	285,00	0,53		30,00	
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	823гр.	37,81	27,29	100,25	937,26	0,70	11,59	64,80	0,99
	Всего в день		59,93	43,64	205,50	1598,87	0,92	12,90	153,70	1,95

	Среда									
	завтрак:									
71	Огурец свежий	40гр.	0,28	0,04	0,76	4,80	0,02	1,96		
290	Филе птицы с овощами	37/50гр.	9,55	8,01	2,81	122,40	0,04	1,68	30,00	
309	Макаронные изделия отварные	150гр./5гр	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95
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			
	Итого в завтрак	562гр.	21,90	16,19	82,54	569,04	0,18	5,77	30,00	1,95

