

Утверждено

Директор ООО "Мега-сити С"



Истепкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа

г.о. Самара



Истепкина О.Г./

Примерное циклическое 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. Могильского 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.

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	
182	Каша жидкая молочная пшеничная	150/10гр.	5,72	8,92	28,22	217,14	0,14	0,89	44,19	28,93	
379	Кофейный напиток с молоком	180гр.	2,85	2,41	14,35	90,54	0,01	0,01	18,00		
338	Фрукт яблоко	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				
	Всего в завтрак	520,00	15,51	19,57	93,10	616,14	0,24	10,90	102,19	29,23	
	обед:										
45	Салат из свежей капусты с морковью	50гр.	0,67	3,04	4,26	47,06	0,01	12,22		1,56	
102	Суп картофельный с бобовыми	200/3гр.	4,40	4,22	13,27	118,95	0,18	4,67			
291	Плов из филе птицы	37,5/150гр.	15,88	9,81	33,50	338,75	0,09	5,64	18,24		
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	700,5гр.	26,16	18,00	127,60	776,67	0,37	23,33	18,24	2,42	
	полдник:										
420	Сосиска в тесте	110гр.	9,60	13,84	26,90	271,00	0,14		7,50	19,00	
389	Сок яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20	
	Всего в полдник	310гр.	10,60	14,04	47,10	357,60	0,16	4,00	7,50	19,20	
	Всего в день		52,27	51,61	267,80	1750,41	0,76	38,23	127,93	50,85	

312	Пюре картофельное	150гр.	3,08	2,33	19,13	109,73	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.	20,14	19,59	110,01	667,62	1,46	60,10	4005,95	364,01
	ПОЛДНИК:									
338	Фрукт яблоко	50гр.	0,20	0,20	4,90	22,20	0,01	5,00		0,10
446	Кекс столпичный	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	300гр.	5,56	19,45	48,61	391,20	0,08	5,30	194,33	0,10
	Всего в день		55,15	69,50	248,58	1875,27	1,75	67,06	4523,28	364,21

	Четверг									
	завтрак:									
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10
185	Запеканка рисовая с повидлом	135/15гр.	3,98	4,22	44,02	494,42	91,94	24,69	0,54	14,4
380	Кофейный напиток с молоком	180гр.	2,64	1,79	18,82	101,70	0,01	0,34	9,00	
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	520гр.	14,48	14,35	119,17	932,92	92,05	35,03	49,54	14,70
	обед:									
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50гр.	0,43	2,61	3,94	40,95	0,03	3,48		1,25
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	753гр.	23,31	20,57	111,33	761,54	0,41	70,25	26,30	2,09
	ПОЛДНИК:									
415	Рогалик с повидлом	100гр.	4,60	1,87	44,45	212,80	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.	10,41	8,27	52,45	330,80	0,14	1,43	44,80	0,00
	Всего в день		48,20	43,19	282,95	2025,26	92,59	106,71	120,64	16,79

290	Филе птицы с овощами	37/50гр.	9,55	8,01	2,81	122,40	0,04	1,68	30,00	
302	Каша распыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			
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			
	Итого в завтрак	527гр.	25,68	12,79	92,86	594,23	0,31	5,00	30,00	0,00
	обед:									
67	Винегрет овощной	50гр.	0,81	3,10	4,45	68,94	0,05	6,50		1,48
101	Суп картофельный с крупой рисовой	200/3гр.	1,58	2,17	9,71	68,80	0,05	5,29		
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	180гр.	0,36	0,24	15,48	79,20	0,01	90,00		0,39
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	743гр.	19,53	28,16	101,31	926,29	0,28	134,20	12,63	3,79
	полдник:									
338	Фрукт яблоко	50гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		0,20
420	Куриник	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	
	Всего в полдник	310гр.	8,71	15,63	41,39	340,40	0,11	12,66	138,08	0,20
	Всего в день		53,92	56,58	235,56	1860,92	0,69	151,86	180,71	3,99

	Четверг									
	завтрак:									
209	Яйца вареные	45гр.	5,71	5,17	0,31	70,87	0,03		112,50	0,27
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	150/10гр.	2,59	12,03	17,77	189,80	0,30	1,44	85,02	0,38
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			
	Итого в завтрак	505гр.	24,08	24,51	90,48	684,12	0,43	2,91	249,52	0,75
	обед:									
306	Зеленый горошек консервированный	50гр.	1,55	0,10	3,25	20,10	0,02	3,23	4,67	
108	Суп картофельный с клецками	200/3гр.	2,85	3,68	15,08	115,74	0,06	3,69	13,51	
288	Бефстроганов из филе птицы	37,5/50гр.	10,61	12,95	1,75	166,25	0,03		17,50	0,14
302	Каша распыпчатая 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		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	730,5гр.	28,42	21,62	111,58	778,00	0,38	59,48		35,68
	полдник:									
417	Пончик со сгущенкой	100гр.	9,18	14,13	50,30	365,00	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.	14,98	20,53	58,30	483,00	0,21	1,68		97,50
	Всего в день		67,48	66,66	260,36	1945,12	1,03	64,07		382,70

	Пятница									
	завтрак:									
73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26		1,20
291	Плов из филе птицы	37,5/150гр.	15,88	9,81	33,50	338,75	0,09	5,64		18,24
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00	0,06	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
	обед:									
45	Салат из свежей капусты с морковью	50гр.	0,67	3,04	4,26	47,06	0,01	12,22		1,56
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	148,73	1,16	3,75		33,15
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	753гр.	16,09	12,74	112,86	640,12	1,30	24,23		43,54
	полдник:									
426	Булочка Выборгская	100гр.	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04		0,20
389	Сок яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20
	Всего в полдник	300гр.	7,60	14,56	61,33	406,60	0,18	4,04		0,40
	Всего в день		47,05	40,18	260,46	1658,44	1,65	37,44		61,78

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	100/20гр.	8,19	8,10	50,32	307,05	0,16	0,44			19,41	
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					
	Итого в завтрак	500гр.	25,91	18,07	103,39	682,37	0,29	1,57			153,91	0,47
	обед:											
70	Огурец натуральный соленый	40гр.	0,32	0,04	0,68	4,00	0,01	1,40				
113	Суп-лапша домашняя	200/3гр.	2,06	4,44	9,32	92,87	0,08	0,32			8,02	0,24
265	Азу из птицы	37,5/150гр.	12,36	12,66	19,51	241,50	0,04	0,96				3,11
376	Чай с сахаром	180гр.	0,44		8,52	36,00		0,24				0,78
	Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06					0,27
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04					
	Итого в обед	700,5гр.	21,60	18,07	81,83	583,62	0,23	2,92			8,02	4,40
	полдник:											
338	Фрукт яблоко	60гр.	0,24	0,24	5,88	26,64	0,01	6,00				0,12
1	Бутерброд с маслом сливочным	40гр.	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03				40,00	
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27				
	Всего в полдник	300гр.	3,13	7,73	30,24	202,64	0,04	6,27			40,00	0,12
	Всего в День		50,64	43,87	215,46	1468,63	0,55	10,76			201,93	4,99
	Итого за 2 неделю		332,61	323,67	1518,12	10684,56	5,55	391,99			1023,04	54,64
	Итого за весь период		637,62	630,36	3048,73	21409,83	103,02	850,29			6230,43	751,81
	Среднее значение за период		53,13	52,53	254,06	1784,15	8,58	70,86			519,20	62,65