

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкин В.Н./

/Степкин В.Н./

Согласовано

И.о. Директора ГБОУ СОШ №13
г.о. Чапаевск

Степанов С.А. | Степанов С.А.

г.о. Чапаевск

Примерное цикличное 12-дневное сбалансированное меню рациона горячего питания и пищевая ценность приготавливаемых 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 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
182	Каша жидкая молочная пшенная	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	
389	Сок яблочный (фрукт)	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Всего в завтрак	620,00	16,11	19,37	103,50	658,34	0,23	4,90	102,19	29,23
	обед:									
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60гр.	0,79	3,64	5,11	56,47	0,01	14,65		1,38
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	710,5гр.	26,28	18,60	128,45	786,08	0,37	25,76	18,24	2,24
	полдник:									
420	Сосиска в тесте	110гр.	9,60	13,84	26,90	271,00	0,14		7,50	19,00
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	Всего в полдник	310гр.	10,13	13,84	36,37	311,00	0,14	0,27	7,50	19,00
	Всего в день		52,52	51,81	268,32	1755,42	0,74	30,93	127,93	50,47

	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	150/7гр.	8,69	6,15	39,07	246,49	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			
	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:									
417	Пончик со сгущенкой	100гр.	9,18	14,13	50,30	365,00	0,15	0,28	57,50	
352	Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00		0,18
	Всего в полдник	300гр.	9,42	14,25	86,06	510,08	0,15	80,28	57,50	0,18
	Всего в день		52,26	59,72	266,80	1962,21	0,78	96,95	111,78	4,90

	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:									
415	Плюшка Московская	100гр.	7,08	13,14	55,74	370,00	0,12		18,00	
378	Чай с сахаром	200гр.	0,53	0,00	9,47	40,00	0,03	0,30	135,00	
	Всего в полдник	300гр.	7,61	13,14	65,21	410,00	0,15	0,30	153,00	0,00
	Всего в день		57,34	63,79	266,00	1943,35	1,82	62,72	4481,95	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	
389	Сок яблочный (фрукт)	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,68	0,07			
	Итого в завтрак	610гр.	31,23	18,49	119,30	774,25	0,13	4,29	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	150/7гр.	8,69	6,15	39,07	246,49	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	770гр.	23,18	23,14	111,34	784,36	0,41	70,94	26,30	2,34
	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		64,82	49,90	283,09	1889,41	0,68	76,66	128,66	2,54

	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	150/10гр.	2,59	12,03	17,77	189,81	0,30	1,44	85,02	0,38
	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			
	Итого в завтрак	500гр.	16,72	25,91	85,13	645,87	0,38	2,05	177,02	0,58
	обед:									
73	Икра кабачковая порционнo	60гр.	0,61	2,91	3,24	41,55	0,02	3,91		1,44
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	20/200/3гр.	1,79	2,27	12,57	111,09	0,00	7,23		
229	Рыба тушенная с овощами	50/50гр.	12,19	6,19	4,75	131,25	0,06	4,66	7,27	233,74
304	Рис отварной	150/5гр.	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,00	0,60
388	Напиток из плодов шиповника	180гр.	0,36	0,24	15,48	79,20	0,00	90,00		
	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	778гр.	22,67	17,66	102,02	712,31	0,18	105,80	34,27	236,44
	полдник:									
426	Булочка Выборгская	100гр.	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04		
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	0,00	0,20
	Всего в день		46,99	58,13	248,48	1764,78	0,74	111,89	211,29	237,22

	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.	8,18	8,10	50,32	307,05	0,16	0,44	19,41	0,12
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	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		327,53	324,99	1557,98	10818,99	5,45	398,44	5235,52	661,94

	2 НЕДЕЛЯ									
	Понедельник									
	завтрак:									
15	Сыр порционнo	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 порционнo	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
	Итого в обед	753гр.	22,66	25,76	116,24	731,17	0,22	11,60	27,08	6,06

70	Огурец натуральный соленый	40гр.	0,32	0,04	0,68	4,00	0,01	1,40		
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	150/7гр.	8,69	6,15	39,07	246,49	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	544гр.	25,47	14,84	92,09	608,86	0,31	5,00	30,00	0,00
	обед:									
67	Винегрет овощной	60гр.	0,97	3,72	5,34	82,72	0,06	7,80		1,77
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		
	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.	19,69	28,78	102,20	940,07	0,29	135,50	12,63	4,08
	полдник:									
338	Фрукт яблоко	50гр.	0,20	0,20	4,90	22,20	0,03	10,00		0,20
420	Курник	60гр.	6,00	5,21	16,59	137,00	0,05	2,36	3,08	
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	Всего в полдник	310гр.	6,73	5,41	30,96	199,20	0,08	12,63	3,08	0,20
	Всего в день		51,89	49,03	225,25	1748,13	0,67	153,13	45,71	4,28

	Четверг									
	завтрак:									
209	Яйца вареные	45гр.	5,71	5,17	0,31	70,87	0,03		112,50	0,27
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	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	60гр.	1,86	0,12	3,90	24,12	0,02	3,87	5,60	
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	40/50гр.	10,91	13,32	1,80	149,62	0,02		15,75	0,12

302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.	8,69	6,15	39,07	246,49	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	750гр.	28,82	24,06	111,51	780,02	0,38	60,12	34,86	0,96
	полдник:									
415	Плюшка Московская	100гр.	7,08	13,14	55,74	370,00	0,12		18,00	
386	Кисломолочный продукт кефир	200гр.	5,81	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	
	Всего в полдник	300гр.	12,89	19,54	63,74	488,00	0,18	1,40	58,00	0,00
	Всего в день		65,79	68,11	265,73	1952,14	0,99	64,43	342,38	1,71

	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		0,27		
	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 белокачанной капусты с морковью	60гр.	0,79	3,64	5,11	56,47	0,01	14,65		1,38
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	200/3гр.	2,15	2,27	14,00	128,90	0,10	6,61		
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	743гр.	16,57	13,34	115,14	732,34	1,40	26,04	43,54	3,09
	полдник:									
426	Булочка Выборгская	100гр.	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04		
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	0,00	0,20
	Всего в день		47,53	40,78	262,74	1750,66	1,75	39,25	61,78	4,49

	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 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	500гр.	25,91	18,07	103,39	682,37	0,29	1,57	153,91	0,47
	обед:									
70	Огурец натуральный соленый	60гр.	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10		
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		
	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	720,5гр.	21,76	18,09	82,17	585,62	0,23	3,62	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		50,80	43,89	215,80	1470,63	0,55	11,46	201,93	4,99
	Итого за 2 неделю		321,62	299,58	1518,82	10490,10	5,51	393,54	814,17	54,77
	Итого за весь период		649,16	624,57	3076,79	21309,09	10,97	791,98	6049,69	716,71
	Среднее значение за период		54,10	52,05	256,40	1775,76	0,91	66,00	504,14	59,73