

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Истежкина О.Г./



Согласовано

Директор ГБОУ СОШ

г.о. Чалаевск

Истежкина 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. 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: осенне - зимний  
Дети с 12 лет и старше

Приложение N 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	
182	Каша жидкая молочная пшениная	200/10гр.	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	37,98	
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60	0,02	0,38	20,00		
338	Фрукт	150гр.	1,92	0,42	17,36	81,00	0,08	128,58		0,42	
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06				
	Всего в завтрак	640,00	19,14	22,66	111,09	730,66	0,35	130,13	118,00	38,50	
	обед:										
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100гр.	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	
102	Суп картофельный с бобовыми	250/3гр.	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83			
291	Плов из филе птицы	50/200гр.	21,18	13,08	44,67	451,67	0,13	7,53	24,33		
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	863гр.	33,21	25,36	146,30	965,95	0,47	38,59	24,33	3,17	
	ПОЛДНИК:										
420	Сосиска в тесте	110гр.	9,60	13,84	26,90	271,00	0,14		7,50	19,00	
376	Чай с сахаром	240гр.	0,63		11,36	48,00		0,27			
	Всего в полдник	350гр.	10,23	13,84	38,26	319,00	0,14	0,27	7,50	19,00	
	Всего в день		62,58	61,86	295,64	2015,61	0,96	168,99	149,83	60,67	



312	Пюре картофельное	150гр.	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15
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	883гр.	21,37	23,11	121,43	749,06	1,50	64,53	4008,15	364,24
	ПОЛДНИК:									
415	Плюшка Московская	120гр.	8,50	15,77	66,89	444,00	0,12		18,00	
378	Чай с сахаром	230гр.	0,63	0,00	10,89	46,00	0,03	0,30	135,00	
	Всего в полдник	350гр.	9,13	15,77	77,78	490,00	0,15	0,30	153,00	0,00
	Всего в день		63,34	73,32	297,70	2139,11	1,88	66,55	4512,95	364,38

	<b>Четверг</b>									
	завтрак:									
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
380	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	10,00	
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	545гр.	33,73	20,55	121,22	810,08	0,22	11,13	112,38	64,10
	обед:									
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100гр.	1,75	6,18	9,25	99,50	0,08	13,04		0,20
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	
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			
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.	25,03	25,11	120,64	848,82	0,49	88,75	26,30	1,06
	ПОЛДНИК:									
415	Пряник	150гр.	3,75	5,63	52,50	277,50	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	350гр.	9,56	12,03	60,50	395,50	0,14	1,43	44,80	0,00
	Всего в день		68,31	57,69	302,36	2054,40	0,85	101,31	183,48	65,16

Пятница												
	завтрак:											
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72						
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 пшeна	200/10гр.	3,40	15,80	23,33	249,12	0,40	1,90	111,60	0,50		
	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						
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,68	0,07					
	Итого в завтрак	550гр.	17,53	29,68	90,69	705,18	0,48	2,51	203,60	0,70		
	обед:											
73	Икра кабачковая порционнo	100гр.	1,02	4,86	5,40	69,26	0,04	6,52		2,40		
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	250/3гр.	2,69	2,84	17,46	128,25	0,13	8,25				
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	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	878гр.	24,02	20,21	110,79	765,98	0,34	119,43	34,27	237,40		
	полдник:											
426	Булочка Выборгская	100гр.	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04				
389	Сок яблочный	250гр.	1,25	0,25	25,25	108,25	0,02	4,00		0,20		
	Всего в полдник	350гр.	7,85	14,61	66,38	428,25	0,18	4,04	0,00	0,20		
	Всего в день		49,40	64,50	267,86	1899,41	1,00	125,98	237,87	238,30		

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	150/20гр.	11,60	11,48	71,29	435,00	0,23	0,63	27,50	0,17		
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	550гр.	29,33	21,45	124,36	810,32	0,36	1,76	162,00	0,64		
	обед:											
70	Огурец натуральный соленый	100гр.	0,80	0,10	1,70	10,00	0,01	2,10				

102	Суп картофельный с фасолью	250/3гр.	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83		
289	Рагу из птицы	50/200гр.	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76		1,22
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	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	893гр.	29,44	24,39	88,09	702,50	0,46	14,96	0,00	2,27
	полдник:									
338	Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		0,20
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	355гр.	3,33	4,27	47,10	240,40	0,07	10,37	20,00	0,20
	Всего в день		62,10	50,11	259,55	1753,22	0,88	27,09	182,00	3,11
	Итого за 1 неделю		365,19	400,55	1752,34	12424,54	6,54	592,47	5342,53	779,00

<b>2 НЕДЕЛЯ</b>										
	<b>Понедельник</b>									
	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	200/10гр.	6,00	10,85	42,94	294,00	0,07	1,17	58,00	37,98
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
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	600гр.	18,01	17,79	102,81	648,40	0,15	11,44	58,00	38,18
	обед:									
73	Икра кабачковая порционно	100гр.	1,02	4,86	5,40	69,26	0,04	6,52		2,40
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10/3гр.	1,83	4,90	11,75	98,40	0,04	8,24		1,92
290	Птица тушеная в соусе	50/50гр.	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,35	30,10	0,33
309	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95
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	873гр.	24,81	29,85	125,73	807,47	0,27	15,91	30,10	7,46
	полдник:									
	Ветчина	60гр	13,56	12,54		168,00				

	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06					
378	Чай с молоком	200/20гр.	2,31	10,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00			
	Всего в полдник	350гр.	22,31	23,20	55,60	525,34	0,09	0,30	135,00	0,00		
	Всего в день		65,13	70,84	284,14	1981,21	0,51	27,65	223,10	45,64		

	Вторник											
	завтрак:											
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10		
16	Кобаса вареная	50гр.	6,78	6,27	0,00	84,00			1,30			
309	Макаронные изделия отварные	200гр.	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07			1,95		
	Кондитерское изделие печенье	30гр.	1,44	6,78	13,56	114,00						
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	560гр.	25,06	28,90	110,47	799,66	0,15	0,38	51,30	2,05		
	обед:											
52	Салат из свеклы 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	18,80	260,75	0,05	7,64	4,70			
301	Тертели из птицы с соусом	60/50гр.	7,16	9,93	4,05	134,00	0,32	14,00		1,50		
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	883гр.	34,01	28,56	104,92	951,66	0,98	28,56	34,70	2,16		
	полдник:											
406	Кольцо песочное	100гр.	5,70	24,10	35,00	445,00	0,10	0,03	6,00			
352	Кисель	250гр.	0,30	0,15	44,70	181,35	0,00	100,00		0,22		
	Всего в полдник	350гр.	6,00	24,25	79,70	626,35	0,10	100,03	6,00	0,22		
	Всего в день		65,07	81,71	295,09	2377,67	1,24	128,97	92,00	4,43		

	Среда											
	завтрак:											
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	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20					
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	557гр.	25,74	12,79	93,80	538,20	0,31	5,21	30,00	0,00		
	обед:											
67	Винегрет овощной	100гр.	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00		2,95		
101	Суп картофельный с крупой рисовой	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	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	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	863гр.	20,77	31,83	109,88	980,98	0,35	152,01	12,63	5,26		
	полдник:											
446	Кекс	150гр.	8,55	36,15	52,50	667,50	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	350гр.	9,08	36,15	61,97	707,50	0,07	0,30	194,33	0,00		
	Всего в день		55,59	80,77	265,65	2286,68	0,73	157,52	236,96	5,26		

	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	200/10гр.	3,40	15,80	23,33	249,12	0,40	1,90	111,60	0,50		
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	555гр.	24,89	28,28	96,04	743,44	0,53	3,37	276,10	0,87		
	обед:											
306	Зеленый горошек консервированный	100гр.	3,10	0,20	6,50	40,20	0,04	6,46	9,34			
108	Суп картофельный с клецками	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 гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20					
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		





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	150/20гр.	11,60	11,48	71,29	435,00	0,23	0,63	27,50	
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	550гр.	29,33	21,45	124,36	810,32	0,36	1,76	162,00	0,47
	обед:									
70	Огурец натуральный соленый	100гр.	0,80	0,10	1,70	10,00	0,01	2,10		
113	Сул-лапша домашняя	250/3гр.	2,57	5,54	11,62	115,75	0,10	0,40	10,00	0,30
265	Азу из птицы	50/200гр.	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28		4,15
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	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	893гр.	26,81	23,46	92,61	697,00	0,27	4,05	10,00	5,50
	полдник:									
338	Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		0,20
1	Бутерброд с маслом сливочным	50гр.	2,95	9,36	18,61	170,00	0,03		50,00	
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	Всего в полдник	350гр.	3,88	9,76	37,88	254,40	0,06	10,27	50,00	0,20
	Всего в день		60,01	54,67	254,85	1761,72	0,68	16,08	222,00	6,17
	Итого за 2 неделю		373,11	411,94	1683,01	12554,09	6,04	458,76	1224,52	68,92
	Итого за весь период		738,30	812,50	3435,35	24978,63	12,59	1051,23	6567,05	847,92
	Среднее значение за период		61,52	67,71	286,28	2081,55	1,05	87,60	547,25	70,66