

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Директор В.Н.И

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №13

г.о. Чапаевск

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.: 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)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11
	1 НЕДЕЛЯ										
	Понедельник										
	завтрак:										
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	0,13	65,72			40,00	0,10
182	Каша жидкая молочная пшенная	150/10гр.	5,72	8,92	28,22	28,22	217,14	0,14	0,89	44,19	28,93
379	Кофейный напиток с молоком	180гр.	2,85	2,41	14,35	14,35	90,54	0,01	0,01	18,00	
389	Сок яблочный (фрукт)	200гр.	1,00	0,20	20,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	40,60	198,34	0,06			
	Всего в завтрак	620,00	16,11	19,37	103,50	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	5,11	56,47	0,01	14,65		1,38
102	Суп картофельный с бобовыми	200/3гр.	4,40	4,22	13,27	13,27	118,95	0,18	4,67		
291	Плов из филе птицы	37,5/150гр.	15,88	9,81	33,50	33,50	338,75	0,09	5,64	18,24	
349	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,26	47,26	132,80	0,02	0,80		0,20
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	710,5гр.	26,28	18,60	128,45	128,45	786,08	0,37	25,76	18,24	2,24
	полдник:										
420	Сосиска в тесте	110гр.	9,60	13,84	26,90	26,90	271,00	0,14		7,50	19,00
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	9,47	40,00		0,27		
	Всего в полдник	310гр.	10,13	13,84	36,37	36,37	311,00	0,14	0,27	7,50	19,00
	Всего в день		52,52	51,81	268,32	268,32	1755,42	0,74	30,93	127,93	50,47

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

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	
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.	25,43	14,84	92,17	609,66	0,32	5,56	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	
378	Чай с молоком	200гр.	2,31	10,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00	
	Всего в полдник	310гр.	8,51	15,43	36,49	318,20	0,11	12,66	138,08	0,20
	Всего в день		53,63	59,05	230,86	1867,93	0,71	153,72	180,71	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:									
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60гр.	0,56	3,68	1,72	42,25	0,02	4,95		
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.		27,52	27,62	109,33	798,15	0,37	61,20	29,26	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			64,49	71,67	263,55	1970,27	0,99	65,51	336,78	1,71

[illegible]

[illegible]