


Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

  
/Степкина О.Г./

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ № 22  
г.о. Чапаевск Самарской области  
  
Уваровский М.Ю.

## 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.



Сезон: осенне - зимний  
Дети с 12 лет и старше

N рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда (масса порции)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е			
											4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
	<b>1 НЕДЕЛЯ</b>												
	Понедельник												
	завтрак:												
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			
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13					
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						
	Всего в завтрак	590гр.	10,77	16,84	83,60	533,46	0,49	14,03	111,60	0,70			
	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	250/3гр.	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83					
297	Тефтели из птицы	60/50гр.	6,86	10,24	4,05	136,00	0,02	1,06	39,90				
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.	27,27	23,36	138,68	817,08	0,56	20,11	39,90	3,22			
	Всего в день		38,04	40,20	222,28	1350,54	1,04	34,14	151,50	3,92			



Вторник										
73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26		1,20
16	Колбаса вареная	50гр.	6,78	6,27		84,00			0,78	
309	Макаронные изделия отварные	200гр.	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07			1,95
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60	0,02	0,38		20,00
15	Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14		0,10
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Всего в завтрак	590гр.	28,89	23,93	94,50	713,83	0,19	3,78		72,78 3,25
	обед:									
29	Салат из свежих овощей	50гр.	0,55	3,02	1,89	36,95	0,02	6,61		0,56
96	Рассольник ленинградский	250/3/10гр.	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38		
291	Плов из птицы	50/200гр.	21,18	13,08	44,67	381,67	0,13	7,53		24,33
342	Компот из свежих яблок	200гр.	0,16	0,16	23,88	114,60	0,01	1,80		
	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.	27,96	21,98	111,73	779,58	0,32	24,32		24,33 1,22
	Всего в день		56,85	45,91	206,23	1493,41	0,50	28,10		97,11 4,47

Среда										
	завтрак:									
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72				40,00 0,10
173	Каша вязкая молочная из овс. хлопьев геркулес	200/10гр.	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21	0,96		54,80 0,86
382	Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		
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 завтрак	590гр.	19,76	22,35	116,69	751,57	0,32	12,29		94,80 1,16
	обед:									
54	Салат из свеклы с яблоками	50гр.	0,33	1,29	3,03	25,03	0,01	2,14		0,58
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 0,70
282	Оладьи из пчени	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.	20,16	18,61	118,78	699,29	1,48	59,82		4008,15 364,02
	Всего в день		39,92	40,96	235,47	1450,86	1,79	72,11		4102,95 365,18



Четверг													
завтрак:													
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			
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/15гр.	20,55	6,47	13,07	126,00	0,03	0,22	30,33				
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	595гр.	33,52	17,96	106,08	658,34	0,16	1,66	88,33	37,98			
	обед:												
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленью	50гр.	0,43	2,61	3,94	40,95	0,03	3,48		1,25			
88	Щи 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	152,00	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	740,31	0,30	79,19	26,30	4,06			
	Всего в день		53,43	42,90	210,07	1398,65	0,45	80,85	114,63	42,04			

Пятница													
завтрак:													
309	Макаронные изделия отварные	200гр.	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07			1,95			
210	Омлет натуральный	105/5гр.	10,78	19,20	2,04	224,00	0,08	0,20	251,00				
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	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	580гр.	27,52	27,85	98,82	759,94	0,23	0,58	261,00	1,95			
	обед:												
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50гр.	1,51	3,18	11,86	82,10	0,01	0,04	2,89				
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	250/3гр.	2,69	2,84	17,46	106,25	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			
310	Картофель отварной	160гр./5гр	3,00	0,60	23,70	156,59	0,15	21,75		0,15			
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	828гр.	23,84	13,71	104,28	703,30	0,43	134,70	10,16	234,55			
	Всего в день		51,36	41,56	203,10	1463,24	0,66	135,28	271,16	236,50			







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.	34,08	23,83	135,75	822,77	0,52	26,72	9527,00
	Всего в день		48,96	36,59	233,07	1392,11	0,79	40,02	9585,00

	Вторник								
	завтрак:								
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200/10гр.	8,64	11,06	44,32	312,00	0,14	0,96	54,80
222	Пудинг из творога с яблоками с молоком стуженным	100/15гр.	6,04	4,73	15,47	128,67	0,03	0,21	27,80
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	595гр.	24,29	19,11	116,34	739,61	0,25	1,55	102,60
	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	180,75	0,05	7,64	4,70
290	Птица тушенная в соусе	50/50гр.	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10
199	Пюре из гороха с маслом	150гр.	13,64	6,86	35,03	255,00	0,53		30,00
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.	39,43	26,65	115,01	899,86	0,72	70,72	64,80
	Всего в день		63,71	45,76	231,34	1639,47	0,97	72,27	167,40

	Среда								
	завтрак:								
15	Сыр колбасный порционно	20гр.	4,10	4,60	0,46	59,33	0,08	0,12	30,00
73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26	1,20
243	Сосиска отварная	45/5гр.	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09		20,00
309	Макаронные изделия отварные	200гр.	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07		1,95
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 в завтрак	590гр.	27,73	29,91	105,27	806,01	0,34	4,71	50,00
	обед:								
67	Винегрет овощной	50гр.	0,81	3,10	4,45	48,94	0,05	6,50	1,48



101	Суп картофельный с крупной рисовой	250/3гр.	1,97	2,71	12,11	85,75	0,07	6,60	
296	Котлета куриная с соусом	50/50гр.	9,50	12,64	9,73	191,00	0,07	0,51	81,40
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	813гр.	21,08	31,35	106,01	811,04	0,33	146,01	81,40
	Всего в день		48,81	61,26	211,28	1617,05	0,67	150,72	131,40

	Четверг								
	завтрак:								
181	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10гр.	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00
210	Омлет натуральный	105/5гр.	10,78	19,20	2,04	224,00	0,08	0,20	251,00
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	590гр.	23,86	30,56	84,49	713,34	0,22	1,64	309,00
	обед:								
41	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	50гр.	1,68	3,20	12,38	84,95	0,04	7,97	
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
302	Каша рассыпчатая из перловой крупы	150гр.	4,46	4,34	31,69	183,60	0,04		40,00
342	Компот из свежих яблок	200гр.	0,16	0,16	23,88	114,60	0,01	1,80	
	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	813гр.	26,04	27,73	118,05	856,51	0,28	14,37	76,84
	Всего в день		49,90	58,29	202,54	1569,85	0,50	16,01	385,84

	Пятница								
	завтрак:								
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00
15	Сыр порционнно	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00
16	Колбаса вареная	50гр.	6,78	6,27		84,00			0,78
309	Макаронные изделия отварные	200гр./10	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07		1,95
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	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.	28,26	28,02	96,01	757,32	0,16	0,72	102,78	2,15
	обед:									
29	Салат из свежих овощей	50гр.	0,55	3,02	1,89	36,95	0,02	6,61		0,56
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	20/250/3гр.	2,20	2,78	15,39	106,00	0,01	8,86		
234	Котлета из минтая с соусом красным	60/50гр.	6,52	5,38	9,03	111,00	0,06	0,17	12,70	
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	843гр.	17,56	14,44	122,01	635,59	1,33	20,19	45,85	1,57
	Всего в день		45,81	42,46	218,92	1392,91	1,50	20,71	148,63	3,72

	Суббота									
	завтрак:									
209	Яйца вареные	40гр.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,24
	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 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	545гр.	28,70	20,88	124,33	802,45	0,36	1,76	149,50	0,44
	обед:									
20	Салат из свежих огурцов	50гр.	0,38	3,01	1,18	33,30	0,02	2,35		0,03
113	Суп-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
346	Напиток из апельсина	200гр.	0,45	0,10	33,99	141,20	0,02	12,00		
	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	813гр.	23,94	26,17	102,12	751,36	0,27	16,03	10,00	5,14
	Всего в день		52,63	47,05	226,45	1553,81	0,62	17,79	159,50	5,58
	Итого за 2 неделю		309,82	291,40	1323,60	9165,20	5,05	317,52	10577,77	69,02
	Итого за весь период		604,85	550,96	2623,78	17886,76	10,31	703,38	15464,62	723,62
	Среднее значение за период		50,40	45,91	218,65	1498,56	0,86	58,61	1288,72	60,30