

Согласовано с руководителем образовательного учреждения

Утверждаю

Директор ООО "Мета-сити С"



Handwritten signature and initials.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13

г.о. Самары



Handwritten signature.

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 641.81:642.2:373 ББК 36.99. Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

№ рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда (масса порции)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	ПОВСЕДНЕВНОЕ									
	Повседневный завтрак:									
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,73			40,00	0,10
15	Сыр порционный	20гр.	4,44	5,90		71,66	0,01	0,14	62,00	0,10
175	Какао жидкая молочная из риса и пшени	200/10гр.	6,08	11,19	33,48	260,00	0,13	1,28	73,07	0,53
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	0,07	41,60		2,13		
338	Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	0,60	44,40	0,03	10,00		0,20
	Салат	2038гр.	5,52	9,54	34,80	170,00	0,08			
	Всего в завтрак	410гр.	17,37	23,23	88,08	603,39	0,23	13,54	164,07	0,93
	обед:									
43	Салат картофельный с соевыми стурцами с горош	100гр.	1,75	5,18	5,25	99,50	0,09	13,04		0,20
102	Суп картофельный с бобовыми из филе птицы	12,5/350/3гр.	5,49	9,37	16,54	148,25	0,12	4,85		1,05
379	Гаштеты из говядины	50/50гр.	8,32	6,03	10,06	138,00	0,05	0,71	35,04	0,40
302	Какао рассыпчатая из гречневой крупы	100гр.	8,30	4,10	38,84	231,66	0,20			
348	Компот из кураги	200гр.	1,30	0,08	44,68	114,00	0,03	1,00		1,00
	Хлеб пшеничный	1038гр.	3,37	0,30	14,40	70,14	0,03			0,59
	Хлеб ржаной	1038гр.	1,88	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	885гр.	26,81	22,28	149,67	861,32	0,55	19,42	35,04	4,23
	Всего в день		47,08	47,91	237,75	1964,96	0,80	32,97	209,13	5,15

	Вторник									
	завтрак:									
73	Яйра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26		1,20
16	Колбаса вареная	20гр.	6,78	6,37		84,00			0,79	
309	Макаронные изделия отварные	200гр.	7,36	6,03	35,26	224,60	0,07			1,95
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	18,95	100,00	0,02	0,38	20,00	

	Батон	2/30гр.	5,93	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Всего в завтрак	140гр.	23,33	17,93	88,70	613,83	0,30	3,64	28,78	3,18
	обед:									
29	Салат из свежих овощей	100гр.	1,09	0,24	3,78	73,89	0,03	13,21		1,13
95	Рассольник ленинградский из филе птицы	13,5/350/370гр.	3,60	2,90	18,90	160,80	0,13	11,44		1,94
291	Плов из птицы	75/150гр.	16,07	11,78	48,70	343,80	0,88	4,53	14,80	
342	Компот из свежих яблок	200гр.	0,16	0,16	33,88	114,60	0,01	1,83		
	Кондитерское изделие вафли	25гр.	2,91	1,19	23,13	113,40	0,36		34,06	
	Хлеб пшеничный	1/350гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/350гр.	1,88	0,33	14,82	68,87	0,04			0,27
	Итого в обед	890гр.	28,48	22,39	137,28	885,31	0,87	30,87	38,86	3,73
	Всего в день		52,80	40,33	225,98	1499,14	0,88	34,61	59,44	6,97

	Сред:									
	завтрак:									
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,38	4,13	65,73			40,00	0,10
173	Хлеб пшеничный из выс. класовых зернохлос	200/10гр.	9,04	13,44	40,16	318,80	0,21	0,96	84,80	0,86
282	Хлеб с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		
	Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.	5,13	1,88	7,38	66,68	0,04	0,73	13,60	
	Батон	2/30гр.	5,93	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого завтрак	580гр.	23,57	23,73	108,47	745,71	0,35	3,04	137,38	0,96
	обед:									
94	Салат из свежих овощей	100гр.	1,21	0,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32
106	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	30/250/3гр.	3,30	3,78	18,18	138,62	0,09	9,88	12,00	0,79
282	Оладьи из пшеницы	50/50гр.	9,34	11,38	6,66	164,00	0,13	47,63	3943,00	361,73
312	Пюре картофельное	150гр.	3,08	2,33	19,13	159,73	1,16	3,75	33,18	0,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,36	133,80	0,03	0,88		0,28
	Хлеб пшеничный	1/350гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/350гр.	1,88	0,33	14,82	68,87	0,04			0,27
	Итого в обед	893гр.	31,14	22,48	137,86	774,37	1,49	68,24	4088,15	368,78
	Всего в день		44,71	46,21	236,33	1520,08	1,84	88,28	4155,46	366,72

	Полдник:									
	завтрак:									
309	Мед варенье	40гр.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		168,00	0,24
333	Запеканка из творога со сливочным маслом	150/15гр.	23,03	17,42	44,10	428,00	0,11	0,78	162,38	63,90

376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		0,47	40,00		0,27		
338	Фрукт апельсины	150гр.	1,00	0,43	17,38	81,00	0,00	128,98		0,43
	Батон	2136гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,00			
	Итого в завтраке	815гр.	30,08	22,98	106,01	780,00	0,10	129,90	202,38	64,56
	обед:									
89	Салат из моркови с яблоками	100гр.	0,86	5,32	7,87	81,00	0,05	6,95		2,49
88	Шн из свежей капусты с картофелем из филе индейки	12,50/250/103гр.	1,80	4,28	8,13	84,00	0,00	94,78		1,80
295	Котлета рубленая из бройлер-цыпленок с соусом	750/90гр.	12,06	13,80	14,25	231,00	0,10	0,88	40,38	8,30
309	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	26,50	201,00	0,00			1,85
345	Компот из свежих ягод	200гр.	0,52	0,18	34,84	118,00	0,03	59,40		0,20
	Хлеб пшеничный	1130гр.	3,37	0,30	14,49	79,14	0,03			0,38
	Хлеб ржаной	1130гр.	1,88	0,33	14,80	69,97	0,04			0,27
	Итого в обеде	440гр.	34,79	32,11	112,90	654,99	0,41	81,81	48,35	16,50
	Всего в день		60,47	55,09	218,91	1634,99	0,70	211,41	242,73	81,06

	Питание										
	завтрак										
15	Сыр порционный	200гр.	4,64	5,96		71,64	0,01	0,14	52,00	0,10	
110	Омлет натуральный	1055гр.	10,78	18,20	3,84	234,00	0,08	0,20	281,00		
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	30010гр.	8,00	10,80	42,94	264,00	0,07	1,17	58,00	37,00	
180	Кофейный напиток с молоком сгущенным	300гр.	3,84	1,89	28,92	113,00	0,02	0,39	18,00		
	Батон	2100гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,38				
	Итого в завтрак	600гр.	29,88	35,48	108,70	872,64	0,28	1,89	271,00	38,00	
	обед										
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100гр.	1,33	8,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	
103	Суп картоф. с макаронами,деленные из филе птицы	12,525003гр.	3,69	2,84	17,46	118,23	0,12	6,60		0,98	
229	Рыба тушеная с овощами	5050гр.	12,19	6,19	4,75	131,25	0,08	4,66	7,37	233,74	
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	100гр.	6,32	4,80	38,85	221,25	0,13		40,00		
388	Напиток из плодов шиповника	200гр.	0,40	0,27	17,70	88,00	0,01	150,00			
	Хлеб пшеничный	1130гр.	2,37	0,30	14,46	70,14	0,03			0,39	
	Хлеб ржаной	1130гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27	
	Итого в обед	475гр.	26,97	20,51	116,09	791,66	0,41	135,69	47,37	237,99	
	Всего в день		56,85	55,99	218,79	1664,30	0,69	137,59	418,27	275,77	

[illegible]

	завтрак:									
15	Сыр копченый порционное	20гр.	4,10	4,60	6,46	59,33	0,08	0,12	30,00	0,16
	Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,25	12,00	
401	Оладьи с помидором	150/25гр.	11,80	11,48	71,29	435,00	0,23	0,63	37,00	0,17
383	Халва с молоком сгущенным	200гр.	3,47	3,80	25,08	138,40	0,43	0,28	5,50	0,29
	Батон	200гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого в завтрак	550гр.	30,02	21,10	139,01	883,61	0,46	1,28	75,50	0,47
	обед:									
33	Салат из свежих помидоров	100гр.	1,59	6,11	4,07	77,70	0,05	18,88		
192	Суп картофельный с фасолью из филе птицы	12,5/250/3гр.	5,49	5,27	16,54	146,25	0,12	4,66		1,96
259	Жаркое по - домашнему	80/300гр.	14,39	16,09	16,58	295,00	0,13	6,78		1,22
346	Напиток из апельсинов	200гр.	0,45	0,18	35,99	141,20	0,02	12,00		
	Хлеб пшеничный	1/300гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/300гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	875гр.	27,29	38,20	100,98	891,26	0,37	41,48	0,00	3,84
	Всего в день		57,31	59,30	239,99	1670,87	0,83	43,36	75,50	4,31
	Итого за 1 неделю		319,23	399,63	1375,75	9504,62	5,69	529,21	5133,53	739,88

	2 НЕДЕЛЯ									
	Повседневная									
	завтрак:									
14	Масло сливочное	10гр.	0,18	7,30	0,13	65,72			48,00	0,10
15	Сыр порционное	20гр.	4,64	5,90		71,68	0,01	0,14	32,00	0,10
192	Халва жидкая молочная пшеница	300/10гр.	7,61	11,72	37,65	283,00	0,19	1,17	58,00	37,58
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,00		2,13		
338	Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		0,30
	Батон	200гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого в завтрак	610гр.	18,28	25,76	91,65	678,28	0,31	13,44	150,00	38,38
	обед:									
37	Салат картофельный с огурцами солеными	100гр.	1,22	7,84	8,96	111,40	0,04	6,04		0,35
32	Борщ с капустой и картофелем из филе птицы	12,5/250/10/3гр.	1,83	4,99	11,75	90,40	0,04	8,34		1,93
266	Печень по-строгановски	80/50гр.	22,80	18,30	9,40	275,40	0,32	14,00	5488,00	1,50
304	Рис отварной	150гр.	3,67	5,42	35,67	218,11	0,03		27,00	0,60
348	Компот из кураги	300гр.	1,38	0,08	44,68	114,80	0,03	1,00		1,00
	Хлеб пшеничный	1/300гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/300гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27

	Итого в обед		885gr.	34,87	28,87	140,77	893,33	0,54	28,28	8827,00	0,88
	Всего в день			83,87	84,83	232,42	1571,60	0,85	42,72	8877,00	44,26

	Вторник										
	завтрак:										
309	Яйца варенные	40gr.	8,88	4,60	6,28	83,00	0,83		100,00	0,24	
322	Пудинг из творога с яблоками с молоком стуженным	150/15gr.	18,12	14,18	46,42	388,00	1,10	0,82	83,40	29,84	
328	Фрукт банан	15gr.	2,26	8,78	31,80	141,74	0,08	15,80		0,60	
379	Кофейный напиток с молоком	200gr.	3,17	2,68	15,88	100,80	0,03	8,38	20,00		
	Батон	200gr.	5,83	0,84	34,80	178,00	0,08				
	Итого в завтрак	615gr.	34,15	22,76	128,88	841,34	1,10	16,00	203,40	80,78	
	обед:										
82	Салат из свежих овощей	100gr.	1,41	8,01	8,78	92,80	0,02	6,65			
110	Солонка со сметаной	200/110gr.	7,23	8,13	22,38	180,78	0,08	7,84	4,70		
380	Птица тушенная в соусе	80/80gr.	11,68	11,68	3,51	164,00	0,04	0,68	30,10	0,33	
198	Пюре из картофеля с маслом	150gr.	13,84	8,84	38,03	288,00	0,83		30,00		
348	Компот из свежих ягод	200gr.	0,83	0,18	34,84	118,60	0,02	88,40		0,30	
	Хлеб пшеничный	100gr.	2,37	0,30	14,48	70,14	0,03			0,39	
	Хлеб ржаной	100gr.	1,68	0,33	14,83	88,97	0,04			0,27	
	Итого в обед	87gr.	38,48	30,47	123,34	980,38	0,72	74,37	84,80	1,19	
	Всего в день		72,63	53,23	252,19	1811,62	2,02	90,37	288,20	81,97	

	Среда										
	завтрак:										
73	Яйра кабачковая порционно	50gr.	0,81	2,43	2,70	34,83	0,02	3,29		1,20	
343	Сосиска отварная	85/5gr.	5,88	18,88	8,25	184,88	0,09		20,00	0,88	
309	Макаронные изделия отварные	200gr.	7,36	8,02	35,28	224,80	0,07			1,88	
382	Какао с молоком	200gr.	3,18	0,87	28,00	135,11	0,03	1,33			
	Батон	200gr.	5,83	0,84	34,80	178,00	0,08				
	Итого в завтрак	540gr.	22,71	25,21	99,01	718,34	0,28	4,89	28,00	3,74	
	обед:										
47	Винегрет овощной	100gr.	1,62	8,20	8,80	87,88	0,10	13,00		2,88	
101	Суп картофельный с крупой рисовой из филе птицы	12,5/250/3gr.	1,97	3,71	12,11	85,78	0,07	8,60			
388	Котлета мясная с соусом	20/50gr.	8,38	10,02	9,15	162,00	0,03		20,00		
337	Капуста тушеная	150gr.	4,38	13,00	23,21	288,34	0,04	32,40		1,88	
388	Напиток из плодов шиповника	200gr.	0,40	0,27	12,20	88,80	0,01	100,00			

	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	8,30	14,48	78,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,88	8,33	14,83	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	873гр.	28,77	31,83	168,88	830,94	0,34	182,00	20,00	5,26
	Всего в день		43,48	57,54	308,89	1549,33	0,62	184,59	40,00	9,00

	Завтрак									
	завтрак:									
18	Сыр колбасный порционно	20гр.	4,10	4,48	8,46	59,33	0,08	0,13	36,00	0,16
210	Омлет натуральный	105/5гр.	10,78	18,20	2,84	234,00	0,08	0,20	251,88	
181	Каша молочная манная с маслом сливочным	300/10гр.	8,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,16
376	Чай с сахаром	200гр.	8,63	8,47	40,88			0,37		
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого в завтрак	660гр.	27,04	28,08	78,18	744,33	0,33	1,76	339,00	0,38
	Обед									
29	Салат из свежих овощей	100гр.	1,09	8,84	3,78	73,89	0,03	13,21		1,13
108	Суп картофельный с клецками из филе птицы	12,5/250/3гр.	3,58	4,59	18,79	144,33	0,08	4,88	14,84	
288	Бефстроганов из филе птицы	50/50гр.	12,13	14,81	2,90	180,00	0,04		20,00	0,17
303	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150гр.	4,46	4,34	31,69	183,66	0,04		40,00	3,80
342	Компот из свежих яблок	300гр.	0,16	0,16	23,88	114,88	0,01	1,80		
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	8,30	14,48	78,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,88	8,33	14,83	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	873гр.	28,45	38,87	108,45	845,48	0,27	19,81	78,84	5,85
	Всего в день		53,49	65,63	188,63	1589,79	0,59	21,37	418,84	6,05

	Питание									
	завтрак:									
14	Масло сливочное	10гр.	0,18	7,20	0,13	68,72			40,00	0,10
18	Сыр порционно	20гр.	4,84	8,90		71,86	0,01	0,14	52,00	0,10
16	Колбаса полукопченая	50гр.	7,55	20,85	0,15	211,66	0,09			
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	300/10гр.	8,84	11,88	44,32	312,00	0,14	0,98	54,80	
380	Кофейный напиток с молоком сладким	200гр.	2,84	1,99	30,83	113,00	0,03	0,38	10,50	
	Батон	2/30гр.	5,52	0,54	34,80	170,00	0,08			
	Итого в завтрак	550гр.	21,38	48,74	108,32	946,94	0,34	1,46	158,80	0,76
	Обед									
41	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	188гр.	3,38	6,39	34,75	168,90	0,08	15,83		
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	20/250/3гр.	2,20	2,78	18,39	106,00	0,01	8,86		
234	Компот из мяты с соусом красным	60/50гр.	6,52	8,38	8,63	111,00	0,06	0,17	13,70	

312	Пюре картофельное	150гр.	5,88	2,33	19,13	189,73	1,16	3,75	32,15	0,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	1,56	0,30	47,38	132,89	0,82	0,80		0,20
	Хлеб пшеничный	1130гр.	2,37	0,30	14,48	78,14	0,03			0,38
	Хлеб ржаной	1130гр.	1,68	0,33	14,82	68,87	0,04			0,37
	Итого в обед	873гр.	20,37	17,81	144,87	768,54	1,46	28,61	48,85	1,83
	Всего в день		49,76	64,88	248,19	1712,88	1,74	38,98	202,65	1,21

	Суббота									
	завтрак									
359	Яйца вареные	40гр.	5,88	4,80	0,28	43,00	0,03		180,00	0,24
	Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.	5,13	1,88	7,38	68,88	0,04	0,75	12,60	
401	Оладьи с повидлом	150/20гр.	11,89	11,48	71,29	435,00	0,23	0,83	37,80	
383	Каша с молоком сгущенным	200гр.	3,67	2,89	28,08	138,40	0,03	0,18	8,50	0,30
	Батон	200гр.	0,52	0,54	34,80	179,00	0,04			
	Итого в завтрак	570гр.	31,60	21,63	138,83	873,28	0,41	1,79	149,50	0,44
	обед									
30	Салат из свежих огурцов									
113	Суп-пюре домашний из филе птицы	100гр.	0,76	0,82	2,36	66,66	0,03	4,69		0,29
		12,5/360/3гр.	2,57	5,54	11,62	119,76	0,10	0,40	18,00	0,30
385	Азу из говядины	50/360гр.	16,49	18,89	26,62	322,00	0,06	1,38		4,18
346	Напиток из апельсинов	200гр.	0,45	0,10	33,99	141,28	0,02	12,00		
	Хлеб пшеничный	1130гр.	2,37	0,30	14,48	78,14	0,03			0,38
	Хлеб ржаной	1130гр.	1,68	0,33	14,82	68,87	0,04			0,37
	Итого в обед	875гр.	24,31	26,18	103,29	784,66	0,27	18,37	18,00	8,17
	Всего в день		56,30	80,38	342,12	1657,94	0,68	20,13	167,50	8,61
	Итого за 2 недели		327,21	345,55	1369,48	9892,85	6,49	362,56	10783,15	128,10
	Итого за весь период		646,44	644,88	2749,15	22297,47	12,18	891,87	15878,30	867,98
	Среднее значение за период		53,87	53,74	228,26	1656,46	1,02	74,29	1323,28	72,33

312	Пюре картофельное	150гр.	3,88	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	32,15	0,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,28	132,89	0,02	0,80		0,20
	Хлеб пшеничный	1130гр.	2,37	0,30	14,49	79,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1130гр.	1,68	0,33	14,83	69,97	0,04			0,37
	Итого в обед	873гр.	20,37	17,81	144,87	768,54	1,40	28,61	45,85	1,81
	Всего в день		49,76	64,66	348,19	1712,68	1,74	38,99	302,65	1,21

	Суббота									
	завтрак									
209	Яйца вареные	40гр.	5,88	4,60	0,38	43,00	0,03		190,00	0,34
	Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.	5,13	1,88	7,38	68,88	0,04	0,75	12,60	
401	Оладьи с повидлом	150/20гр.	11,89	11,48	71,39	438,00	0,23	8,83	37,60	
383	Каша с молоком сгущенным	200гр.	3,67	2,90	28,08	138,40	0,03	0,18	9,50	0,30
	Батон	200гр.	0,52	0,54	34,80	170,69	0,04			
	Итого в завтрак	570гр.	31,60	21,80	138,63	873,28	0,41	1,79	149,50	0,44
	обед									
20	Салат из свежих огурцов	100гр.	0,76	0,82	2,35	66,66	0,03	4,69		0,29
113	Суп-пюре домашний из филе птицы	12,5/300/3гр.	2,57	5,54	11,62	119,78	0,10	0,40	10,00	0,30
265	Азу из говядины	50/200гр.	16,49	18,89	26,82	322,80	0,06	1,38		4,18
346	Напиток из апельсинов	200гр.	0,45	0,10	33,99	141,39	0,02	12,00		
	Хлеб пшеничный	1130гр.	2,37	0,30	14,49	79,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1130гр.	1,68	0,33	14,83	69,97	0,04			0,37
	Итого в обед	875гр.	24,31	29,16	103,29	784,66	0,27	18,37	19,00	0,17
	Всего в день		56,30	80,38	343,12	1657,94	0,68	20,13	168,50	0,61
	Итого за 2 недели		327,21	343,33	1369,49	9893,83	6,49	362,56	10783,15	128,10
	Итого за весь период		646,44	644,88	2746,15	19397,47	12,18	891,87	15878,30	867,98
	Среднее значение за период		53,87	53,74	228,76	1616,46	1,02	74,29	1323,21	72,33