

Утверждено  
Директор ООО "Мега-сити С"  
*И.О.С. Дюк*  
Истепкина О.Г./

Согласовано  
Директор МБОУ "Школа № 8"  
Г.О. Самара  
*И.О.С. Дюк*

**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.



N рецепта урры	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	
	<b>1 НЕДЕЛЯ</b>										
	<b>Понедельник</b>										
	<b>завтрак:</b>										
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	
182	Каша жидкая молочная пшенная	200/10гр.	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	37,98	
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	20,00		
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	590,00	17,39	21,95	108,50	706,46	0,30	11,55	118,00	38,28	
	<b>обед:</b>										
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 с курицей	250/10/3гр.	5,34	5,14	16,13	145,23	0,33	5,67			
291	Плов из курицы	50/200гр.	23,18	13,41	45,56	395,00	0,08	4,52	14,60		
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13			
	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	913гр.	36,80	25,56	123,88	885,20	0,53	36,75	14,60	3,36	
	<b>полдник:</b>										
429	Булочка с изюмом	110гр.	7,80	6,12	47,80	278,00	0,14	0,27	7,50	19,00	
376	Чай с сахаром	240гр.	0,63		11,36	48,00					
	Всего в полдник	350гр.	8,43	6,12	59,16	326,00	0,14	0,27	7,50	19,00	
	Всего в день		62,62	53,63	291,54	1917,66	0,96	48,57	140,10	60,64	







312	Пюре картофельное	180гр.	3,69	2,79	22,95	179,67	1,40	4,50	39,78	0,18
348	Компот из кураги	200гр.	1,30	0,08	44,68	117,80	0,03	1,00		1,00
	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	945гр.	20,08	21,16	132,22	816,53	1,77	62,13	4014,78	364,66
	полдник:									
415	Плюшка Московская	100гр.	7,08	13,14	55,74	370,00	0,12		18,00	
378	Чай с сахаром	250гр.	0,66	0,00	11,83	50,00	0,03	0,37	168,75	
	Всего в полдник	350гр.	7,74	13,14	67,57	420,00	0,15	0,37	186,75	0,00
	Всего в день		60,66	68,74	298,28	2136,58	2,15	64,22	4553,33	364,80

	Четверг									
	завтрак:									
223	Запеканка из творога со ступренным молоком	150/15гр.	23,03	17,42	44,10	426,00	0,11	0,75	102,38	63,90
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	20,00	
338	Сок яблочный	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	645гр.	34,33	20,35	131,62	852,28	0,22	5,13	122,38	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	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	250/10/10/3гр.	2,13	7,76	7,87	96,08	0,03	21,87		
295	Котлета куриная с соусом	50/50гр.	8,04	9,07	9,50	172,00	0,06	0,53	26,30	
302	Каша распычатая из гречневой крупы	180/7гр.	10,35	7,32	46,53	293,59	0,23			
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	920гр.	26,84	31,14	127,30	916,88	0,49	94,84	26,30	1,06
	полдник:									
415	Рогалик с повидлом	100гр.	4,60	1,87	44,45	212,80	0,08	0,03	4,80	
386	Кисломолочный продукт кефир	250гр.	7,26	8,00	10,00	147,50	0,07	1,75	50,00	
	Всего в полдник	350гр.	11,86	9,87	54,45	360,30	0,15	1,78	54,80	0,00
	Всего в день		73,02	61,36	313,37	2129,46	0,86	101,75	203,48	65,16



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	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		0,27				
	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		
104	Суп картофельный с куринными фрикадельками	20/250/3гр.	2,20	2,78	15,39	136,00	0,01	8,86				
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	180/5гр.	4,38	6,46	43,76	252,77	0,03		32,22	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	918гр.	24,24	21,19	115,81	816,39	0,22	120,04	39,49	237,40		
	полдник:											
426	Булочка Выборгская	100гр.	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04			0,20	
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		49,62	65,48	272,88	1949,82	0,88	126,59	243,09	238,30		

Суббота												
	завтрак:											
209	Яйца вареные	45гр.	5,71	5,17	0,31	70,87	0,03		112,50	0,27		
	Кисломологичный 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 гущенным	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	0,03	3,50				



102	Супл картофельный с фасолью	250/3гр.	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83				
289	Рагу из филе 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	0,48	16,36	0,00			2,27
	полдник:											
	Кондитерское изделие печенье	150гр.	7,20	33,90	67,80	570,00						
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27				
	Всего в полдник	350гр.	7,73	33,90	77,27	610,00	0,00	0,27	0,00			0,00
	Всего в день		66,50	79,74	289,72	2122,82	0,83	18,39	162,00			2,91
	Итого за 1 неделю		373,25	403,24	1806,81	12649,14	6,58	481,73	5414,56			779,82

<b>2 НЕДЕЛЯ</b>												
	Понедельник											
	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	3,26				1,20
82	Борщ с капустой, картофелем и курицей	250/10/10/3гр.	4,41	7,71	11,69	134,05	0,04	8,24				1,92
290	Птица тушенная в соусе	50/50гр.	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,35	30,10			0,33
309	Макаронные изделия отварные	180гр.	6,12	9,00	34,20	242,28	0,06					1,95
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13				
	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	953гр.	30,15	34,16	108,47	862,44	0,28	13,98	30,10			6,45
	полдник:											
	Булочка с маком	100гр.	7,60	11,30	53,30	347,00	0,06					
378	Чай с сахаром	250гр.	0,66	0,00	11,83	50,00	0,03	0,37	168,75			



	Всего в полдник	350гр.	8,26	11,30	66,13	397,00	0,09	0,37	168,75	0,00
	Всего в День		56,42	63,25	276,41	1907,84	0,52	25,79	256,85	44,63

	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				
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	20,00	
	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	0,16	0,38	61,30	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	250/10/3гр.	7,23	5,13	18,80	260,75	0,05	7,64	4,70	
301	Тефтели 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	180гр.	16,36	8,23	42,03	342,00	0,53		30,00	
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	913гр.	37,37	30,23	149,71	1101,46	1,00	29,09	34,70	2,36
	полдник:									
406	Пирожок с повидлом	100гр.	5,75	2,33	55,56	266,00	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.	6,05	2,48	100,26	447,35	0,10	100,03	6,00	0,22
	Всего в день		68,47	61,61	360,44	2348,47	1,26	129,50	102,00	4,63

	Среда									
	завтрак:									
71	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	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	564гр.	25,53	14,84	93,03	612,83	0,31	5,21	30,00	0,00	
	обед:										
47	Салат из квашеной капусты	100гр.	1,70	5,00	8,45	85,70	0,01	11,88			
101	Суп картофельный с крупной рисовой с курицей	250/10/3гр.	1,95	2,67	11,98	84,95	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		
310	Картофель отварной	180/5гр	3,35	0,66	26,56	175,55	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	908гр.	19,83	19,25	102,65	885,31	0,35	140,24	12,63	0,81	
	полдник:										
429	Булочка с изюмом	110гр.	8,58	6,73	52,58	305,80	0,14		7,50	19,00	
376	Чай с сахаром	240гр.	0,63		11,36	48,00		0,27			
	Всего в полдник	350гр.	9,21	6,73	63,94	353,80	0,14	0,27	7,50	19,00	
	Всего в день		54,57	40,82	259,62	1851,94	0,80	145,72	50,13	19,81	

	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:										
67	Винегрет овощной	100гр.	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00		2,95	
108	Суп картофельный с клецками и курицей	250/10/3гр.	6,14	7,43	18,66	150,08	0,08	4,60	16,84		
288	Гуляш из курицы с овощами	50/50гр.	8,88	6,90	8,60	132,00	0,04		20,00	0,17	
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/7гр.	10,35	7,32	46,53	293,59	0,23				
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	910гр.	31,56	28,66	136,84	929,26	0,54	77,00	36,84	3,98	







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	0,03	3,50		
113	Суп-лапша домашняя	250/3гр.	2,57	5,54	11,62	115,75	0,10	0,40	10,00	0,30
259	Жаркое по-домашнему со свиной	50/200гр.	17,57	42,14	23,68	547,14	0,04	0,96		3,11
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.	27,89	48,71	90,27	922,14	0,27	5,13	10,00	4,46
	полдник:									
	Кондитерское изделие печенье	150гр.	7,20	33,90	67,80	570,00				
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	Всего в полдник	350гр.	7,73	33,90	77,27	610,00	0,00	0,27	0,00	0,00
	Всего в день		64,94	104,06	291,90	2342,46	0,62	7,16	172,00	4,93
	Итого за 2 недели		382,15	408,28	1777,58	12601,89	5,10	437,33	976,52	88,37
	Итого за весь период		755,40	811,52	3584,39	25251,03	11,69	919,06	6391,08	868,19
	Среднее значение за период		62,95	67,63	298,70	2104,25	0,97	76,59	532,59	72,35