

с 05.11.15

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



Согласовано

Директор ГБОУ СОШ №10

г.о. Чапаевск



## Примерное цикличное 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

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 пшенная	200/10гр.	7,51	11,72	37,05	286,00	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	Сок яблочный (фрукт)	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20	
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06				
	Всего в завтрак	690,00	17,99	21,75	118,90	748,66	0,29	5,55	118,00	38,28	
	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		61,43	60,95	303,46	2033,61	0,90	44,41	149,83	60,45	



Вторник													
	завтрак:												
73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26				1,20	
243	Сосиска отварная с маслом	56/5гр.	6,77	18,97	0,33	200,08	0,09			20,00		0,59	
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200/7гр.	11,46	8,12	51,52	325,00	0,27						
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						
	Всего в завтрак	598гр.	25,71	30,16	105,02	799,65	0,44	5,39	20,00			1,79	
	обед:												
306	Зеленый горошек консервированный	100гр.	3,10	0,20	6,50	40,20	0,04	3,23	4,67				
96	Рассольник ленинградский	250/3/10гр.	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38					
279	Тефтели из говядины с соусом	60/50гр.	8,32	6,02	10,06	288,00	0,05	0,71	35,06			0,40	
309	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06					1,95	
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.	23,12	19,44	95,82	816,46	0,31	12,59	39,73			3,01	
	полдник:												
406	Пончик со сгущенкой	100гр.	9,18	14,13	50,30	365,00	0,15	0,28	57,50			42,40	
352	Кисель	250гр.	0,30	0,15	44,70	181,35	0,00		100,00			0,22	
	Всего в полдник	350гр.	9,48	14,28	95,00	546,35	0,15	100,28	57,50			42,62	
	Всего в день		58,31	63,88	295,84	2162,46	0,90	118,26	117,23			47,42	

Среда													
	завтрак:												
210	Омлет натуральный	105/5гр.	10,78	19,20	2,04	284,00	0,08	0,20	261,00				
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/5гр.	11,84	13,93	29,85	292,60	0,07	0,19	100,80			0,14	
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 завтрак	555гр.	32,84	34,44	98,49	900,05	0,23	1,72	351,80			0,14	
	обед:												
52	Салат из свеклы отварной	100гр.	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65					
106	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	250/20/3гр.	2,20	2,78	15,39	128,62	0,09	5,50	12,00			0,70	



282	Печень по-строгановски	50/50г.р.	9,34	11,28	4,66	164,00	0,13	47,63	3963,00	361,73
312	Пюре картофельное	150г.р.	3,08	2,33	19,13	149,73	1,16	3,75	33,15	0,15
348	Компот из кураги	200г.р.	1,30	0,08	44,68	114,80	0,03	1,00		1,00
	Хлеб пшеничный	1/30г.р.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30г.р.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	883г.р.	21,37	23,11	121,43	789,06	1,50	64,53	4008,15	364,24
	поплавки:									
415	Плюшка Московская	100г.р.	7,08	13,14	55,74	370,00	0,12		18,00	
378	Чай с сахаром	250г.р.	0,66	0,00	11,83	50,00	0,03	0,37	168,75	
	Всего в полдник	350г.р.	7,74	13,14	67,57	420,00	0,15	0,37	186,75	0,00
	Всего в день		61,95	70,69	287,49	2109,11	1,88	66,62	4546,70	364,38

	Четверг									
	завтрак:									
223	Запеканка из творога со стуженым молоком	150/15г.р.	23,03	17,42	44,10	426,00	0,11	0,75	102,38	63,90
379	Кофейный напиток с молоком	200г.р.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	20,00	
338	Сок яблочный (фрукт)	200г.р.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20
	Батон	2/40г.р.	7,36	0,74	46,40	226,68	0,07			
	Итого в завтрак	645г.р.	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	100г.р.	1,75	6,18	9,25	99,50	0,08	13,04		0,20
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10/3г.р.	1,77	4,96	7,90	89,75	0,06	15,78		
295	Котлета куринная с соусом	50/50г.р.	8,04	9,07	9,50	172,00	0,06	0,53	26,30	
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7г.р.	8,69	6,15	39,07	246,49	0,20			
345	Компот из свежих ягод	200г.р.	0,52	0,18	24,84	116,60	0,02	59,40		0,20
	Хлеб пшеничный	1/30г.р.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30г.р.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	880г.р.	24,82	27,16	119,87	863,45	0,49	88,75	26,30	1,06
	поплавки:									
415	Роталии с повидлом	100г.р.	4,60	1,87	44,45	212,80	0,08	0,03	4,80	
386	Кисломолочный продукт кефир	250г.р.	7,26	8,00	10,00	147,50	0,07	1,75	50,00	
	Всего в полдник	350г.р.	11,86	9,87	54,45	360,30	0,15	1,78	54,80	0,00
	Всего в день		71,00	57,38	305,94	2076,03	0,86	96,66	203,48	65,16



Питания													
завтрак:													
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72						40,00	0,10
15	Сыр порционный	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 порционно	100гр.	1,02	4,86	5,40	69,26	0,04	6,52		2,40			
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	20/250/3гр.	2,20	2,78	15,39	136,00	0,01	8,86					
229	Рыба тушеная 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	888гр.	23,53	20,15	108,72	773,73	0,22	120,04	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		48,91	64,44	265,79	1907,16	0,88	126,59	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			











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	150/77гр.	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:									
67	Винегрет овощной	100гр.	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00		2,95
101	Суп картофельный с крупной 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:									
338	Фрукт	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	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 сахаром	200гр.	0,53	0,00	9,47	40,00	0,03	0,30	135,00	
	Всего в полдник	360гр.	6,93	5,61	35,86	221,40	0,11	12,66	138,08	0,20
	Всего в день		53,23	52,28	238,77	1815,21	0,76	169,88	180,71	5,46

	Четверг									
	завтрак:									
209	Яйца вареные	45гр.	5,71	5,17	0,31	70,87	0,03		112,50	0,27
15	Сыр порционно	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	3,23	4,67	
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	150/7гр.	8,69	6,15	39,07	246,49	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	870гр.	32,05	26,56	120,51	876,65	0,45	67,23	41,51	1,03
	подлинк:									
415	Плюшка Московская	100гр.	7,08	13,14	55,74	370,00	0,12		18,00	
386	Кисломолочный продукт кефир	250гр.	7,26	8,00	10,00	147,50	0,07	1,75	50,00	
	Всего в подлинк	350гр.	14,34	21,14	65,74	517,50	0,19	1,75	68,00	0,00
	Всего в день		71,28	75,98	282,29	2137,59	1,17	72,35	385,61	1,90

	Пятница									
	завтрак:									
73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26		1,20
291	Плов из птицы	200гр./50	21,18	13,08	44,67	451,67	0,13	7,53	24,33	
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	570гр.	28,66	16,15	97,44	724,64	0,21	11,06	24,33	1,20
	обед:									
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100гр.	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	250/3гр.	2,69	2,84	17,46	128,25	0,13	8,25		
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	213,73	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	873гр.	18,97	17,34	128,13	801,01	1,47	37,60	45,85	4,12
	подлинк:									
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 подлинк	350гр.	7,85	14,61	66,38	428,25	0,18	4,04	0,00	0,20
	Всего в день		55,48	48,10	291,95	1953,90	1,86	52,70	70,18	5,52



[illegible]