

Утверждаю

Директор ООО "Мета-сити С"



Истепкина О.Г.

Согласовано

Директор ГБОУ

г.о. Челябинск



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.: Делта 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)			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	66,72			40,00	0,10	
182	Каша жидкая молочная пшениная	150/10гр.	5,72	8,92	28,22	217,14	0,14	0,89	44,19	28,93	
379	Кофейный напиток с молоком	180гр.	2,85	2,41	14,35	90,54	0,01	0,01	18,00		
338	Фрукт яблоко	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	520,00	15,51	19,57	93,10	616,14	0,24	10,90	102,19	29,23	
	обед:										
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60гр.	0,79	3,64	5,11	56,47	0,01	14,65		1,38	
102	Суп картофельный с бобовыми	200/3гр.	4,40	4,22	13,27	118,95	0,18	4,67			
291	Плов из филе птицы	37,5/150гр.	15,88	9,81	33,50	338,75	0,09	5,64	18,24		
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	710,5гр.	26,28	18,60	128,45	786,08	0,37	25,76	18,24	2,24	
	полдник:										
420	Сосиска в тесте	110гр.	9,60	13,84	26,90	271,00	0,14		7,50	19,00	
389	Сок яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20	
	Всего в полдник	310гр.	10,60	14,04	47,10	357,60	0,16	4,00	7,50	19,20	
	Всего в день		52,39	52,21	268,65	1759,82	0,76	40,66	127,93	50,67	

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:									
338	Фрукт яблоко	50гр.	0,20	0,20	4,90	22,20	0,01	5,00		0,10
446	Кекс столовый	50гр.	3,05	9,23	28,71	210,00	0,04		59,33	
378	Чай с молоком	200гр.	2,31	10,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00	
	Всего в полдник	300гр.	5,56	19,45	48,61	391,20	0,08	5,30	194,33	0,10
	Всего в день		55,29	70,10	249,40	1924,55	1,75	67,72	4523,28	364,21

	Четверг									
	завтрак:									
223	Запеканка из творога со стуженным 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	
338	Фрукт	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		0,20
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,68	0,07			
	Итого в завтрак	510гр.	30,63	18,69	108,90	732,05	0,14	10,29	57,56	0,20
	обед:									
42	Салат картофельный с соевыми отруцями 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 куринная с соусом	50/50гр.	8,04	9,07	9,50	172,00	0,06	0,53	26,30	
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	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	763гр.	23,39	21,09	112,11	769,73	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		64,43	48,05	273,46	1832,58	0,68	82,66	128,66	2,54

обед:												
71	Огурец свежий	60гр.	0,42	0,06	1,14	7,20	0,03	2,94				
102	Сул картофельный с фасолью	200/3гр.	4,44	4,22	13,27	118,95	0,18	4,67				
289	Рагу из птицы	37,5/160гр.	12,79	14,29	13,09	233,05	0,09	5,34				0,96
376	Чай с сахаром	180гр.	0,44		8,52	36,00		0,24				
	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	730,5гр.	24,51	19,50	79,82	604,45	0,40	13,19	0,00			2,01
полдник:												
338	Фрукт яблоко	50гр.	0,20	0,20	4,90	22,20	0,01	5,00				0,10
2	Бутерброд с повидлом	55гр.	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00			
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27				
	Всего в полдник	305гр.	3,13	4,07	42,20	218,20	0,05	5,37	20,00			0,10
	Всего в день		53,55	41,64	226,41	1505,02	0,73	20,13	173,91			2,70
	Итого за 1 неделю		320,80	316,78	1522,81	10676,64	5,56	444,23	5210,75			683,65

2 НЕДЕЛЯ												
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	150/10гр.	4,57	8,26	32,71	224,00	0,05	0,89	44,19			28,93
376	Чай с сахаром	180гр.	0,47		8,52	36,00		0,24				
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	530гр.	16,52	15,20	91,63	574,40	0,14	11,13	44,19			29,13
обед:												
71	Помидор натуральный свежий	60гр.	0,82	0,15	2,85	16,50	0,04	13,12				
82	Борщ с капустой и картофелем	200/10/3гр.	1,48	3,96	9,51	79,69	0,03	6,67				1,55
290	Птица тушенная в соусе	40/50гр.	10,38	10,49	3,15	149,40	0,03	0,30	27,08			0,28
309	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06					1,95
349	Компот из смеси сухофруктов	180гр.	1,04	0,27	42,53	119,52	0,01	0,72				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	753гр.	22,87	23,00	115,85	706,12	0,24	20,81	27,08			4,62

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	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	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	537гр.	25,64	12,79	92,94	595,03	0,32	5,56	30,00	0,00
	обед:									
67	Винегрет овощной	60гр.	0,97	3,72	6,34	82,72	0,06	7,80		1,77
101	Суп картофельный с крутой рисовой	200/3гр.	1,68	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		1,55
388	Напиток из плодов шиповника	180гр.	0,36	0,24	15,48	79,20	0,01	90,00		0,39
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			
	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		53,84	57,00	231,63	1853,30	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 порционнно	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.	3,64		2,18	42,42	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	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			

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	100/20гр.	8,19	8,10	50,32	307,05	0,16	0,44			19,41	
383	Какао с молоком стуженным	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	500гр.	25,91	18,07	103,39	682,37	0,29	1,57			153,91	0,47
Обед:												
71	Помидор натуральный свежий	60гр.	0,82	0,15	2,85	16,50	0,04	13,12				
113	Суп-лапша домашняя	200/3гр.	2,06	4,44	9,32	92,87	0,08	0,32			8,02	0,24
265	Азу из птицы	37,5/150гр.	12,36	12,66	19,51	241,50	0,04	0,96				3,11
376	Чай с сахаром	180гр.	0,44		8,52	36,00		0,24				0,78
	Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06					0,27
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04					0,27
	Итого в обед	720,5гр.	22,10	18,18	84,00	596,12	0,26	14,64			8,02	4,40
Полдник:												
338	Фрукт яблоко	60гр.	0,24	0,24	5,88	26,64	0,01	6,00				0,12
1	Бутерброд с маслом сливочным	40гр.	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03				40,00	
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27				
	Всего в полдник	300гр.	3,13	7,73	30,24	202,64	0,04	6,27			40,00	0,12
	Всего в день		51,14	43,98	217,63	1481,13	0,58	22,48			201,93	4,99
	Итого за 2 недели		331,76	319,51	1517,25	10708,84	5,61	420,24			1017,37	53,53
	Итого за весь период		652,56	636,28	3040,05	21385,48	11,18	864,47			6228,12	737,18
	Среднее значение за период		54,38	53,02	253,34	1782,12	0,93	72,04			519,01	61,43