

Утверждаю

Директор ООО "Мета-сити С"

Истепкина О.Г.



Согласовано

Директор ГБОУ СФУ

г.о. Чаровета

12.09.2012 Н.В.



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.: 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	65,72			40,00	0,10	
182	Каша жидкая молочная пшениная	200/10гр.	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	37,98	
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60	0,02	0,38	20,00		
338	Фрукт	150гр.	1,92	0,42	17,36	81,00	0,08	128,58		0,42	
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06				
	Всего в завтрак	640,00	19,14	22,66	111,09	730,66	0,35	130,13	118,00	38,50	
	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	
	подлинк:										
420	Сосиска в тесте	110гр.	9,60	13,84	26,90	271,00	0,14		7,50	19,00	
389	Сок яблочный	240гр.	1,20	0,24	24,24	103,92	0,24	4,80		0,24	
	Всего в подлинк	350гр.	10,80	14,08	51,14	374,92	0,38	4,80	7,50	19,24	
	Всего в День		63,15	62,10	308,52	2071,53	1,20	173,52	149,83	60,91	

312	Пюре картофельное	150гр.	3,08	2,33	19,13	109,73	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	883гр.	21,37	23,11	121,43	749,06	1,50	64,53	4008,15	364,24
	полдник:									
338	Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		0,20
446	Кеас 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	350гр.	5,76	19,65	53,51	413,40	0,10	10,30	194,33	0,20
	Всего в день		59,97	77,20	273,43	2062,51	1,82	76,55	4554,28	364,58

	Четверг									
	завтрак:									
223	Запеканка из творога со слущеным молоком	150/15гр.	23,03	17,42	44,10	426,00	0,11	0,75	102,38	63,90
380	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	10,00	
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	545гр.	33,73	20,55	121,22	810,08	0,22	11,13	112,38	64,10
	обед:									
42	Салат картофельный с соевыми огуцами 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	250/10/3гр.	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78		
295	Котлета куринная с соусом	50/50гр.	8,04	9,07	9,50	172,00	0,06	0,53	26,30	
302	Каша распычатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	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	873гр.	25,03	25,11	120,64	848,82	0,49	88,75	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		70,61	55,53	296,31	2019,20	0,86	101,66	193,48	65,16

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	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	557гр.	25,70	12,79	93,88	599,00	0,32	5,77	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		1,55
388	Напиток из плодов шиповника	200гр.	0,40	0,27	17,20	88,00	0,01	100,00		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	863гр.	20,77	31,83	109,88	980,98	0,35	152,01	12,63	5,26
	полдник:									
338	Фрукт яблоко	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 молоком	200гр.	2,31	10,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00	
	Всего в полдник	360гр.	8,71	15,63	41,39	340,40	0,11	12,66	138,08	0,20
	Всего в день		55,18	60,25	245,15	1920,38	0,77	170,44	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 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	226,88	0,07			
	Итого в завтрак	555гр.	24,89	28,28	96,04	743,44	0,53	3,37	276,10	0,87
	обед:									
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	100гр.	0,93	6,13	2,87	70,41	0,04	18,05	0,00	3,14
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	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	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	863гр.	30,09	30,44	117,65	892,23	0,45	82,05	36,84	4,17
	ПОЛДНИК:									
417	Пончик со стученкой	100гр.	9,18	14,13	50,30	366,00	0,15	0,28	57,50	
386	Кисломолоочный продукт кефир	250гр.	7,26	8,00	10,00	147,50	0,07	1,75	50,00	
	Всего в полдник	350гр.	16,44	22,13	60,30	512,50	0,22	2,03	107,50	0,00
	Всего в день		71,41	80,85	273,99	2148,17	1,20	87,45	420,44	5,04

	Питицца																		
	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 Белокочанной капусты с морковью	100гр.	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31									
104	Суп картофельный с куринными фрикадельками	20/250/3гр.	2,20	2,78	15,39	136,00	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	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	893гр.	18,48	17,28	126,06	808,76	1,34	38,21	45,85	4,12									
	ПОЛДНИК:																		
426	Булочка Выборгская	100гр.	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04		0,25									
389	Сок яблочный	250гр.	1,25	0,25	25,25	108,25	0,02	5,00											
	Всего в полдник	350гр.	7,85	14,61	66,38	428,25	0,18	5,04	0,00	0,25									
	Всего в день		54,98	48,04	289,88	1961,65	1,73	54,31	70,18	5,57									

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	
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	0,47
	обед:											
71	Помидор натуралный свежий	100гр.	1,10	0,20	3,80	22,00	0,05	14,58				
113	Сул-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
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.	27,11	23,56	94,71	709,00	0,31	16,53			10,00	5,50
	полдник:											
338	Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00				0,20
1	Бутерброд с маслом сливочным	50гр.	2,95	9,36	18,61	170,00	0,03				50,00	
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27				
	Всего в полдник	350гр.	3,88	9,76	37,88	254,40	0,06	10,27			50,00	0,20
	Всего в День		60,31	54,77	256,95	1773,72	0,72	28,56			222,00	6,17
	Итого за 2 неделю		361,03	363,32	1662,10	11818,45	6,23	510,31			1107,73	70,16
	Итого за весь период		719,49	725,93	3353,94	23700,06	12,94	1174,36			6477,25	829,25
	Среднее значение за период		59,96	60,49	279,49	1975,01	1,08	97,86			539,77	69,10