

Утверждено

Директор ООО "Мета-сити С"



Истрелкин В.Н./

Согласовано

Директор МБОУ "Школа № 63"



Истрелкин В.Н./

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.

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	775гр.	16,24	19,84	105,94	674,41	1,46	58,87	4005,95	364,01
	полдник:									
415	Плюшка Московская									
378	Чай с сахаром	100гр.	7,08	13,14	55,74	370,00	0,12		18,00	
	Всего в полдник	200гр.	0,53	0,00	9,47	40,00	0,03	0,30	135,00	
	Всего в день	300гр.	7,61	13,14	65,21	410,00	0,15	0,30	153,00	0,00
			53,30	63,44	261,11	1900,86	1,82	60,83	4481,95	364,11

	Четверг									
	завтрак:									
223	Запеканка из творога со сгущенным 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	
389	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	610гр.	31,23	18,49	119,30	774,25	0,13	4,29	57,56	0,20
	обед:									
42	Салат картофельный с соевыми огурцами 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 и курицей	200/10/10/3гр.	1,74	6,34	6,43	78,49	0,04	17,87		
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	150/7гр.	8,69	6,15	39,07	246,49	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	780гр.	23,49	25,48	111,38	790,17	0,41	76,03	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		65,13	52,24	283,13	1895,22	0,68	81,75	128,66	2,54

	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04				0,27
	Итого в обед	760гр.	27,15	22,90	118,93	813,61	0,42	64,05	29,26	2,73	
	полдник:										
415	Плюшка Московская										
386	Кисломолочный продукт кефир	100гр.	7,08	13,14	55,74	370,00	0,12			18,00	
	Всего в полдник	200гр.	5,81	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00		
	Всего в день	300гр.	12,89	19,54	63,74	488,00	0,18	1,40	58,00	0,00	
			64,12	66,95	273,15	1985,73	1,03	68,36	336,78	3,48	

	Пятница											
	завтрак:											
73	Икра кабачковая порционно											
291	Плов из курицы	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26			1,20	
376	Чай с сахаром	37,5/150гр.	16,37	9,81	33,50	286,25	0,06	3,76	12,17			
	Батон	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27				
	Итого в завтрак	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06					
	обед:	507,5гр.	23,85	12,88	86,26	559,22	0,14	7,29	12,17	1,20		
45	Салат из белокачанной капусты с морковью											
103	Суп картоф. с макарон.изделиями с курицей	60гр.	0,79	3,64	5,11	56,47	0,01	14,65			1,38	
265	Азу из курицы	200/10/3гр.	4,28	4,61	14,04	158,71	0,10	6,61				
348	Компот из кураги	37,5/150гр.	12,36	12,66	19,51	241,50	0,04	0,96			3,11	
	Хлеб пшеничный	180гр.	1,17	0,07	40,21	103,32	0,02	0,90			0,90	
	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03				0,39	
	Итого в обед	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04				0,27	
	полдник:	700,5гр.	22,65	21,61	108,18	699,11	0,24	23,12	0,00	6,05		
426	Булочка Выборгская											
389	Сок яблочный	100гр.	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04				
	Всего в полдник	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00			0,20	
	Всего в день	300гр.	7,60	14,56	61,33	406,60	0,18	4,04	0,00	0,20		
			54,10	49,05	255,77	1664,93	0,56	34,45	12,17	7,45		

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

Кисломолочный продукт Йогурт													
401	Оладьи с повидлом	100гр.	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50				
383	Какао с молоком сгущенным	100/20гр.	8,19	8,10	50,32	307,05	0,16	0,44	19,41				
	Батон	200гр.	3,67	2,60	25,08	138,40	0,03	0,38	9,50				0,20
	Итого в завтрак	1/35гр.	3,22	0,32	20,30	99,17	0,03						
	обед:	500гр.	25,91	18,07	103,39	682,37	0,29	1,57	153,91				0,47
70	Огурец натуральный соленый												
113	Суп-паша домашняя	60гр.	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10					
259	Жаркое по-домашнему со свиной	200/3гр.	2,06	4,44	9,32	92,87	0,08	0,32	8,02				
376	Чай с сахаром	50/200гр.	17,57	42,14	23,68	547,14	0,04	0,96					0,24
	Хлеб пшеничный	180гр.	0,44		8,52	36,00		0,24					3,11
	Хлеб ржаной	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06						
	Итого в обед	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04						0,78
	полдник:	783гр.	26,97	47,57	86,34	891,26	0,23	3,62	8,02				0,27
	Кондитерское изделие печенье												4,40
376	Чай с сахаром	100гр.	4,80	22,60	45,20	380,00							
	Всего в полдник	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27					
	Всего в день	300гр.	5,33	22,60	54,67	420,00	0,00	0,27	0,00				0,00
	Итого за 2 недели		58,21	88,24	244,40	1993,63	0,51	5,46	161,93				4,87
	Итого за весь период		337,36	352,59	1576,12	11117,41	4,43	369,42	723,38				74,91
	Среднее значение за период		662,51	696,36	3153,50	22075,46	9,89	771,99	5927,23				754,27
			55,21	58,03	262,79	1839,62	0,82	64,33	493,94				62,86