

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

/Степкин В.Н./

01.09.2026г.

Согласовано

Директор МБОУ "школа № 63"

г.о. Самара

/Ильина О.Ю.



Примерное цикличное 12-дневное сбалансированное меню рациона горячего питания и пищевая ценность приготовляемых блюд

(дети с 12 лет и старше).

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех
образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильского 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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	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	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	
	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 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	
	полдник:										
429	Булочка с изюмом	110гр.	7,80	6,12	47,80	278,00	0,14		7,50	19,00	
376	Чай с сахаром	240гр.	0,63		11,36	48,00		0,27			
	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	

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.	29,74	24,49	90,19	714,50	0,45	17,76	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		64,73	78,74	283,64	2081,92	0,80	19,79	162,00	2,91
	Итого за 1 неделю		358,18	391,57	1788,63	12413,19	6,24	493,74	5472,56	816,11

	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	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:									
71	Помидор свежий порционно	100гр.	1,10	0,20	3,80	22,00	0,00	4,90		
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.	30,23	29,50	106,87	815,18	0,24	15,62	30,10	5,25
	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	65,13	397,00	0,09	0,37	168,75	0,00

	Итого в завтрак	564гр.	25,49	14,84	93,11	613,63	0,31	5,77	30,00	0,00
	обед:									
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100гр.	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31
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.	19,46	20,33	102,72	893,73	0,36	152,79	12,63	3,12
	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		54,16	41,90	259,77	1861,16	0,81	158,83	50,13	22,12

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

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 полдник	350гр.	14,34	21,14	65,74	517,50	0,19	1,75	68,00	0,00
	Всего в День		70,79	78,08	298,62	2190,20	1,26	82,12	380,94	4,85

	Пятница									
	завтрак:									
73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26		1,20
291	Плов из курицы	50/200гр.	23,18	13,41	45,56	395,00	0,08	4,52	14,60	
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.	30,66	16,48	98,33	667,97	0,16	8,05	14,60	1,20
	обед:									
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	100гр.	0,91	6,11	2,86	70,40	0,03	18,05		
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		
265	Азу из птицы	50/200гр.	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28		4,15
348	Компот из кураги	200гр.	1,30	0,08	44,68	114,80	0,03	1,00		1,00
	Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06			0,39
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	913гр.	27,25	31,77	125,23	812,53	0,25	42,20	0,00	5,81
	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		65,76	62,86	289,94	1908,75	0,59	54,29	14,60	7,21

	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	
379	Кофейный напиток без молока	200гр.	1,60	1,50	16,90	85,50	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.	27,26	20,35	116,18	757,42	0,36	1,76	162,00	0,47
	обед:									
71	Огурец свежий порционно	100гр.	0,70	0,10	1,90	12,00	0,03	4,90		
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.	27,79	48,71	90,47	924,14	0,27	6,53	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		62,78	102,96	283,92	2291,56	0,62	8,56	172,00	4,93
	Итого за 2 недели		378,45	406,00	1767,50	12460,72	5,01	460,73	976,52	87,17
	Итого за весь период		736,64	797,57	3556,12	24873,91	11,25	954,47	6449,08	903,28
	Среднее значение за период		61,39	66,46	296,34	2072,83	0,94	79,54	537,42	75,27