

Примерное меню на декабрь



Рацион: Завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Неделя: 1						
			Б	Ж	У				
		День: понедельник		Сезон: 01.01-12.31 (Все)		Возрастная категория: 7-11			
Завтрак	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168	16,0
	Макаронные изделия	150	5	9	29	213		137	7,36
	Компот из смеси	200	1		31	130		241	18,14
	Салат из белокочанной	60	1	5	5	52	14	35	6,65
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			1,82
Итого за Завтрак	Хлеб ржаной	10	1		3	26			0,67
Итого за день			18	24	88	698	11		67,68
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд			18	24	88	698	11		

Рацион: Завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Неделя: 1						
			Б	Ж	У				
		День: вторник		Сезон: 01.01-12.31 (Все)		Возрастная категория: 7-11			
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	6	8	32	230	21	117	27,25
	Вафли	40	2	31	15	234		0,15	7,16
	Яблоки	100			10	47	10	231	8,77
Итого за Завтрак	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	15,32
Итого за день	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			1,82
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			0,67
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд			31	29	102	755	22		60,99

Рацион: Завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Неделя: 1						
			Б	Ж	У				
		День: среда		Сезон: 01.01-12.31 (Все)		Возрастная категория: 7-11			
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев	200	12	10	40	248	6	122	32,43
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,8
	Оладьи с джемом	100	21	20	43	265		279	33,65
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			1,82
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			0,67
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд			32	30	110	654	29		73,37

Рацион: Завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Неделя: 1						
			Б	Ж	У				
		День: четверг		Сезон: 01.01-12.31 (Все)		Возрастная категория: 7-11			
Завтрак	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	24,51
	Макаронные изделия	150	5	9	29	213		137	7,36
	Огурцы консервированные	60			1	5	2	53	7,2
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	15,32
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			1,82
Итого за Завтрак	Хлеб ржаной	10	1		3	26			0,67
	Яблоки	100			10	47	10	231	8,77
			27	33	71	684	18		65,65
			27	33	71	684	18		

Рацион: Завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Неделя: 1						
			Б	Ж	У				
		День: пятница		Сезон: 01.01-12.31 (Все)		Возрастная категория: 7-11			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	117	28,41
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,8
	Яйца варенье	40	5	5		63		143	8,07
	Яблоки	100			10	47	10	231	8,77
	Бутерброд с джемом	35	2	4	15	115		1	16,04
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			0,67
Рацион: Завтрак			17	20	81	521	41		66,76
			17	20	81	521	41		

Рацион: Завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Неделя: 2						
			Б	Ж	У				
		День: понедельник		Сезон: 01.01-12.31 (Все)		Возрастная категория: 7-11			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117	27,44
	Пряник	50	2	31	15	234		0,15	8,12
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,8
	Яблоки	100			10	47	10	231	8,77
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			0,67
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	18,8
Итого за Завтрак			14	46	79	702	15		68,6
Итого за день			14	46	79	702	15		

Рацион: Завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Неделя: 2						
			Б	Ж	У				
		День: понедельник		Сезон: 01.01-12.31 (Все)		Возрастная категория: 7-11			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117	27,44
	Пряник	50	2	31	15	234		0,15	8,12
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,8
	Яблоки	100			10	47	10	231	8,77
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			0,67
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	18,8
Итого за Завтрак			14	46	79	702	15		68,6
Итого за день			14	46	79	702	15		

Рацион: Завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Неделя: 2						
			Б	Ж	У				
		День: понедельник		Сезон: 01.01-12.31 (Все)		Возрастная категория: 7-11			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117	27,44
	Пряник	50	2	31	15	234		0,15	8,12
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,8
	Яблоки	100			10	47	10	231	8,77
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			0,67
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	18,8
Итого за Завтрак			14	46	79	702	15		68,6
Итого за день			14	46	79	702	15		

Рацион: Завтрак

Рацион: Завтрак День: вторник Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Неделя: 2 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая	150	9	6	39	243		114
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Компот из смеси	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого за Завтрак			27	23	90	700	7	
Итого за день			27	23	90	700	7	

11,46
43,22
8,77
15,14
1,82
0,67
81,08

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: Завтрак День: среда Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Неделя: 2 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	116
	Запеканка из творога +	100	16	11	17	238		237
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Итого за Завтрак			25	19	83	654	34
Итого за день			25	19	83	654	34	

28,25
33,58
15,32
1,82
0,67
79,64

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: Завтрак День: четверг Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Неделя: 2 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия	150	5	9	29	213		137
	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168
	Компот из смеси	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Салат из белокочанной	60	1	5	5	52	14	35
	Итого за Завтрак			18	24	88	698	11
Итого за день			18	24	88	698	11	

7,36
36,04
15,14
1,82
0,67
6,65
67,68

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)
 Рацион: Завтрак День: пятница Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Неделя: 2 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсянная	200	6	8	32	230	21	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Итого за Завтрак			14	13	69	489	34
Итого за день			14	13	69	489	34	

27,56
15,32
8,07
8,77
18,8
0,67
79,19

Рацион: Завтрак

Примерное меню на декабрь

Прием пищи		День: понедельник			Сезон: 01.01-12.31 (Все)				
		Неделя: 1			Возрастная категория 7-11				
		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
Б	Ж			У					
Обед	Суп картофельный с	250	3	3	23	122	2	85	9,07
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	24,51
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114	11,46
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	15,14
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			1,35
			26	58	136	1036	43		64,57
			26	58	136	1036	43		

Прием пищи		День: вторник			Сезон: 01.01-12.31 (Все)				
		Неделя: 1			Возрастная категория 7-11				
		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
Б	Ж			У					
Обед	Суп картофельный с	250	5	3	22	131	12	78	10,17
	Жаркое по-домашнему	170	19	19	20	330	25	174	60,02
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,8
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			1,35
			27	23	97	827	47		79,38
			27	23	97	827	47		

Прием пищи		День: среда			Сезон: 01.01-12.31 (Все)				
		Неделя: 1			Возрастная категория 7-11				
		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
Б	Ж			У					
Обед	Борщ с капустой и	250	2	4	9	92	20	82	8,68
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	24,51
Итого за Обед	Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114	13,93
Итого за день	Кисель	200	1		31	130	1	241	5,8
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			1,35
			26	15	98	685	23		57,31
			26	15	98	685	23		

Прием пищи		День: четверг			Сезон: 01.01-12.31 (Все)				
		Неделя: 1			Возрастная категория 7-11				
		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
Б	Ж			У					
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на	250	2	3	5	135	11	75	10,77
	Рыба припущенная	90	23	6	5	255		157	40,2
	Пюре картофельное	150	4	8	24	188	31	8 005,01	14,98
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,8
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			1,35
			35	21	99	933	47		75,14
Прием пищи			35	21	99	933	47		

Обед	День: пятница				Сезон: 01.01-12.31 (Все)				
	Неделя: 1				Возрастная категория 7-11				
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
Б			Ж	У					
	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73	9,87
	Яблоки	100			10	47	10	231	8,77
	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199	24,51
	Компот из смеси	200	1		31	130	1	241	15,14
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			1,35
Прием пищи			29	28	103	850	21		62,68
Обед			29	28	103	850	21		

Обед	День: понедельник				Сезон: 01.01-12.31 (Все)				
	Неделя: 2				Возрастная категория 7-11				
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
Б			Ж	У					
	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	78	10,26
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	24,51
	Макаронные изделия	150	5	9	29	213		137	7,36
	Компот из смеси	200	1		31	130	1	241	15,14
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			1,35
Прием пищи			30	34	120	883	17		61,66
Обед			30	34	120	883	17		

Обед	День: вторник				Сезон: 01.01-12.31 (Все)				
	Неделя: 2				Возрастная категория 7-11				
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
Б			Ж	У					
	Суп картофельный с	250	2	3	5	127	11	78	9,17
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	43,22
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114	11,46
	Компот из ягод свежих	200			28	114	4	236	12,14
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04
Обед	Хлеб ржаной	20	1		7	52			1,35
			30	25	111	940	23		80,38
			30	25	111	940	23		

Обед	День: среда				Сезон: 01.01-12.31 (Все)				
	Неделя: 2				Возрастная категория 7-11				
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
Б			Ж	У					
	Щи из капусты свежей с	250	2	5	11	94	28	61	8,71
	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199	24,51
	Огурцы консервированные	60			1	5	2	53	7,2
	Компот из смеси	200	1		31	130	1	241	15,14
	Яблоки	100			10	47	10	231	8,77
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04
Прием пищи	Хлеб ржаной	20	1		7	52			1,35
			27	25	112	736	45		68,72
Обед			27	25	112	736	45		

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
		Б	Ж	У				
Рассольник	250	2	5	10	121	7	73	9,87
Рыба запеченная	90	17	4	3	123		160	44,34
Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91	14,98
Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,8
Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04
Прием пищи	Хлеб ржаной	20	1	7	52			1,35
			29	17	101	34		78,38
Обед			29	17	101	34		

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
		Б	Ж	У				
Суп картофельный с	250	5	3	22	131	12	78	10,17
Тефтели мясные с соусом	90	14	11	14	209	2	188	53,45
Каша пшеничная	150	6	6	25	220		114	13,93
Кисель	200	1		31	130	1	241	5,8
Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04
Хлеб ржаной	20	1		7	52			1,35
			34	24	125	15		87,74
			34	24	125	15		
			293	270	1102	315		
			24,4	22,5	91,8	26,3		
Рацион: Обед			15	30	55			

715,96