

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Первая смена 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	250	7	7	7	182	5	87
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
Итого за Завтрак			22	24	53	598	17	
Итого за день			22	24	53	598	17	

21,18
15,32
8,77
0,67
18,8
64,74

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Первая смена 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого за Завтрак			17	45	84	735	14	
Итого за день			17	45	84	735	14	

27,44
15,32
8,77
18,8
0,67
71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Первая смена 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная							
	Запеканка творожная	150	14	14	2	190	2	237
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за Завтрак			26	24	88	660	9	
Итого за день			26	24	88	660	9	

28,41
33,58
4,8
1,82
0,67
8,77
78,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Первая смена 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168
	Овощи							
	Компот из смеси	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого за Завтрак			19	27	83	698	2	
Итого за день			19	27	83	698	2	

7,36
36,04
12
15
1,82
0,67
72,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Первая смена 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	19	19	28	220	21	172	28,25
	Какао с молоком	200	1		31	130	1	241	15,32
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			1,82
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			0,67
	Оладьи с джемом	100	16	13	18	247		150	33,65
Итого за Завтрак			28	26	92	628	19		79,71
Итого за день			28	26	92	628	19		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Первая смена 2023

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	5	6	24	172	16	117	27,56
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,8
	Яблоки	100			10	47	10	231	8,77
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			1,82
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			0,67
	Пряник	40	1	25	12	187		0,15	8
Итого за Завтрак			24	19	79	615	29		51,62
Итого за день			24	19	79	615	29		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

710,79

09

Вторая смена 2023

Примерное меню

День: понедельник

Сезон: 01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная кате 07.ноя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур	
			Б	Ж	У				
Обед	Суп с изделиями макаронными	250	3	3	23	122	2	85	9,07
	Курица, тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198	24,51
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114	27,25
	Кисель	200			24	103		248	5,8
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			1,35
Итого за Обед			31	27	124	821	2		71,02
Итого за день			31	27	124	821	2		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Вторая смена 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур	
			Б	Ж	У				
Обед	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	78	10,17
	Жаркое по-домашнему	170	19	19	20	330	25	175	60,02
	чай с сахаром	200	1		31	130	1	241	4,8
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			1,35
Итого за Обед			30	23	114	823	48		79,38
Итого за день			30	23	114	823	48		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Вторая смена 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур	
			Б	Ж	У				
Обед	Борщ	250	3	5	8	94	19	63	8,68
	Котлета куринная	90	15	8	7	160	2	200	34,53
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3	2	20	118		114	7,36
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	15
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			1,35
Итого за Обед			27	16	97	687	22		69,96
Итого за день			27	16	97	687	22		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Вторая смена 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур	
			Б	Ж	У				
Обед	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	75	10,77
	Рыба припущенная	90	18	5	4	200		157	40,2
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91	14,98
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236	12,14
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			1,35
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			3,04
Итого за Обед			29	18	95	859	54		82,48
Итого за день			29	18	95	859	54		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Вторая смена 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур	
			Б	Ж	У				
Обед	Суп картофельный с макаронными	250	2	5	10	121	7	73	9,07
	Плов с курицей	150	18	18	24	337	2	179	20,43
	Яблоки	100			10	47	10	231	8,77

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
Итого за Обед		26	24	98	783	20		48,46
Итого за день		26	24	98	783	20		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Вторая смена 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур	
			Б	Ж	У				
Обед	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	52	10,26
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	43,22
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137	7,36
	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
Итого за Обед		30	34	121	883	17		80,37	
Итого за день		30	34	121	883	17			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Вторая смена 2023

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	№ рецептур	
			Б	Ж	У				
Обед	Суп чечевичный	250	2	3	5	127	11	78	9,17
	Овощное рагу с курицей	210	14	11	14	209	2	268	45,13
	Кисель	200			28	114	4	236	5,8
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			1,35
Итого за Обед			28	26	108	907	31		64,49
Итого за день			28	26	108	907	31		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Вторая смена 2023

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	№ рецептур	
			Б	Ж	У				
Обед	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2	4	8	85	30	88	8,71
	Рис отварной	150							14,19
	Котлета из говядины	90	16	16	24	229	4	199	46,33
	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
Итого за Обед		24	21	95	637	38		88,76	
Итого за день		24	21	95	637	38			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Вторая смена 2023

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	№ рецептур	
			Б	Ж	У				
Обед	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73	9,87
	Рыба припущенная	90	17	4	3	123		160	40,34
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91	14,98
	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
Итого за Обед			31	18	103	788	38		75,38
Итого за день			31	18	103	788	38		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Вторая смена 2023

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	№ рецептур	
			Б	Ж	У				
Обед	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	102	10,17
	Гуляш из курицы	90	14	14	2	190	2	175	24,51
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9	6	39	243		114	13,98
	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
Итого за Обед			34	24	125	879	15		68,19
Итого за день			34	24	125	879	15		

728,49