

01



Примерное меню

Понедельник

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	116
	Какао с молоком	200	4	5	18	120	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Завтрак			16	20	79	599		
Итого за день			16	20	79	599		

30,4
15,73
9,69
14,67
2,09
72,58

Вторник

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Каша гречневая рассыпчатая	150	12	7	53	325		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Салат из моркови с яблоком	60	1	3	4	47	1	42
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			31	27	116	802		
Итого за день			31	27	116	802		

28,76
14,71
16,55
10,9
2,09
2,61
75,62

Среда

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	116
	Печенье	40	3	4	30	167	22	
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Бутерброд с маслом	35	2	3	15	90		1
Итого за Завтрак			14	17	112	639		
Итого за день			14	17	112	639		

28,45
9,9
4,89
9,69
2,09
13,05
68,07

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Четверг

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137
	Компот из ягод свежих	200			28	114	4	236
	Соус сметанный	20	1	3	1	36		222
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			23	26	82	685		
Итого за день			23	26	82	685		

39,67
8,41
15,69
2,88
2,09
2,61
71,35

Пятница

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
Итого за Завтрак			24	28	83	622		
Итого за день			24	28	83	622		

28,5
15,73
11,83
2,09
14,67
72,82

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Понедельник 2

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	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
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
Итого за Завтрак			16	20	72	548		
Итого за день			16	20	72	548		

27,67
15,73
9,69
2,09
14,67
69,85

Вторник 2

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Вермишель	150	5	9	30	213		204,01
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Соус сметанный	20	1	3	1	36		222
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за			22	23	81	649		
			22	23	81	649		

12,91
46,8
2,88
4,89
2,09
2,61
72,18

Среда 2

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная гречневая	200	9	12	37	292	1	116
	Запеканка из творога со сметаной	100	16	11	17	238		154
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
Итого за	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
			28	23	85	705		
			28	23	85	705		

28,42
32,73
9,69
4,89
2,09
2,61
80,43

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Приложение №12 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137
	Компот из ягод свежих	200			28	114	4	236
Итого за	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
			16	19	75	637		
			16	19	75	637		

39,67
8,41
15,69
2,09
2,61
68,47

Пятница 2

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная овсянная	200	6	8	32	230	21	117
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
Итого за	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
			21	25	72	625		
			21	25	72	625		

24,58
11,83
15,73
2,09
14,67
68,9
72,027

Составил _____

Дата _____

Примерное меню

Понедельник **Возрастная категория**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	23	122	2	85	9,7
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	28,76
	Каша пшеничная	150	6	6	25	220		114	11,98
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236	15,69
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
Итого за Обед			27	26	122	814			72,49
Итого за день			27	26	122	814			

Вторник **Возрастная категория**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	2	3	5	135	11	75	11,79
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	46,8
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137	8,41
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,89
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
Итого за Обед			26	27	78	766			78,25
Итого за день			26	27	78	766			

Среда **Возрастная категория**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	23	122	2	85	9,7
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	28,76
	Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114	13,82
	Компот из ягод свежих	200			28	114	4	236	15,69
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
Итого за Обед			25	23	109	707			74,33
Итого за день			25	23	109	707			

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Четверг **Возрастная категория**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	2	3	5	127	11	78	9,87
	Рыба припущенная	90	23	6	5	255		157	42,23
	Картофель отварной	150	4	8	24	150	31	89	12,1
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,89
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
Итого за Обед			34	18	75	760			75,45
Итого за день			34	18	75	760			

Пятница **Возрастная категория**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73	11,01
	Плов с говядиной	150	21	22	29	404	3	179	56,9
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,89
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
Итого за Обед			27	25	100	711			79,16
Итого за день			27	25	100	711			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Понедельник 2									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
			Суп рисовый	250	5				
Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	28,76	
Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137	8,41	
Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236	15,69	
Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27	
Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09	
Итого за Обед			30	34	111	836		70,18	
Итого за день			30	34	111	836			

Вторник 2									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
			Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	2				
Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	46,8	
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114	11,98	
Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,89	
Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27	
Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09	
Итого за Обед			27	24	63	772		79,9	
Итого за день			27	24	63	772			

Среда 2									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
			Щи из капусты свежей на бульоне мясным с мелкошинкованными овощами	250	2				
Плов из курицы	150	19	19	28	275	4	199	27,19	
Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236	15,69	
Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27	
Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09	
Итого за Обед			27	25	101	684		59,4	
Итого за день			27	25	101	684			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Четверг 2									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
			Рассольник	250	2				
Рыба припущенная	90	23	6	5	255		157	42,23	
Картофель отварной	150	4	8	24	150	31	89	12,1	
Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,89	
Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27	
Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09	
Итого за Обед			34	20	70	761		76,59	
Итого за день			34	20	70	761			

Пятница 2									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
			Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	5				
Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	28,76	
Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137	8,41	
Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,89	
Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27	
Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09	
Итого за Обед			29	30	118	811		59,31	
Итого за день			29	30	118	811		72,506	

Составил _____

Дата _____