

Примерное меню

Рацион: Завтрак

День: понедельник

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								
	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	29	213		137
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Банан	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого за Завтрак			18	24	88	698	11	
Итого за день			18	24	88	698	11	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак

День: вторник

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								
	Тефтели мясные с соусом собственного производства	90	14	17	7	168		198
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	7	53	325		114
	Яблоко	100			10	47	10	231
	Овощи натуральные свежие	60	1	5	5	52	14	35,01
	Сок фруктовый	200	1		20	104	8	271
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого за Завтрак			31	29	102	755	22	
Итого за день			31	29	102	755	22	

36.04

7.36

15.14

16.16

1.82

0.67

77.19

53.45

11.46

8.77

12.05

19.78

1.82

0.67

108

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак

День: среда

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	Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	116
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Оладьи с джемом	100	21	20	43	265		279
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого за Завтрак			32	30	110	654	29	
Итого за день			32	30	110	654	29	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак

День: четверг

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	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	29	213		137
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
Итого за Завтрак			27	33	71	684	18	
Итого за день			27	33	71	684	18	

27.55
8.77
4.8
33.65
1.82
0.67
77.26

43.22

7.36
15.32
1.82
0.67

6.65
75.04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак

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	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	117
	Компот из смеси	200	1		31	130	1	241
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с джемом	35	2	4	15	115		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого за Завтрак			17	20	81	521	41	
Итого за день			17	20	81	521	41	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак

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 (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117
	Пряник промышленного производства	50	2	31	15	234		0,15
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
Итого за Завтрак			14	46	79	702	15	
Итого за день			14	46	79	702	15	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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 ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Салат из моркови с яблоком	60	1	3	4	47	1	42
Итого за Завтрак			27	23	90	700	7	
Итого за день			27	23	90	700	7	

28.41
15.14
8.07
8.77
16.04
0.67
77.1

27.44
8.12

15.14
8.77
0.67
18.8
78.94

11.46
43.22

12.14
1.82
0.67
6.91
76.22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	116
	Запеканка из творога + сметана	100	16	11	17	238		237
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	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	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пюре картофельное	150	5	9	29	213		137
	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за Завтрак			18	24	88	698	11	
Итого за день			18	24	88	698	11	

28.25

33.58

15.32

8.77

1.82

0.67

88.41

14.98

36.04

15.14

1.82

0.67

8.77

77.42

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 ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная овсянная	200	6	8	32	230	21	117
	Ватрушка с творогом	100	2	31	15	234		0,15
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
Итого за Завтрак			14	13	69	489	34	
Итого за день			14	13	69	489	34	

Составил _____ Юсуфова Анжела Ра

Утвердил _____

27.56
37.8
15.32
8.77
1.82
0.67
8.07
100.01

835.59