

СОШ №15 им. Исаи

Примерное меню

День: понедельник
Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

		Неделя: 1		Возрастная категория: 7-11		№ рецептур л		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
			Б	Ж		У		
Обед	Суп картофельный на бульоне с лапшой	250	3	7	11	160	13	112
	Сосиска отварная куриная	70	7	12	1	157		168
	Каша гречневая рассычатая	150	9	6	39	249		114
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб пшеничный	45	3		21	120	11	1
	Кондитерское изделие	20	4	3	13	58		0,15
	Итого за Обед		26	28	95	787	27	
Итого за день		26	28	95	787	27		

День: вторник
Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	13	35
	Суп перловый с картофелем	250	2	5	10	121	7	73
	Курица отварная	50	3	3	2	109	1	196
	Вареники отварные	60	10	8	11	102		149
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб пшеничный	45	3		21	120		1
	Яблоки	100					10	231
Итого за Обед			19	21	69		34	
Итого за день			19	21	69		34	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Первая и вторая смены

День: среда
Неделя: 1

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13
Сезон: 01.01-12.31 (Всё)
Возрастная категория 7-11

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Салат морковный	60	1	3	4	47	1	42
	Борщ со св. капустой	250	3	5	8	94	19	62
	Гуляш из говядины	70	9	9	7	162		175
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Хлеб пшеничный	45	3		21	120		1
Итого за Обед			4	3	13	58	11	0.15
Итого за день			30	31	96	824	33	
			30	31	96	824	33	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Первая и вторая смены

День: четверг
Неделя: 1

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13
Сезон: 01.01-12.31 (Всё)
Возрастная категория 7-11

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Салат из свежих	60	3	4	6	56	5	38
	Суп рисовый с картошкой	250	5	7	12	140	6	78
	Мясо тушеное	70	9	9	7	162		173
	Макаронные отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	45	3		21	120		1
Итого за Обед			25	29	104	805	15	
Итого за день			25	29	104	805	15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур м
			Б	Ж	У			
Обед	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	13	35
	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	78
	Плов из птицы	150	16	16	23	229	3	199
	Рыцо отварное	40	5	5	0,3	63	0	
	Конфеты «Коровка» вафельные	26	1	1	15	139	11	0,15
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб пшеничный	45	3		21	120		1
Итого за Обед			31	30	96,3		42	
Итого за день			31	30	96,3		42	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)
Рацион: Первая и вторая смены

День: Суббота
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Суп рисовый с картофелем	250	5	7	12	140	6	78
	Курница отварная	50	3	3	2	109	1	196
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6	6	25	173		114
	Блинчики с джемом	80	6	11	33	200	1	276
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82		376
	Хлеб пшеничный	45	3		21	120		1
Итого за Обед			23	27	103	824	8	
Итого за день			23	27	103	824	8	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: Первая и вторая смены

День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	13	35
	Суп перловый с картофелем	250	2	5	10	121	7	73
	Курица отварная	50	3	3	2	109	1	196
	Вареники отварные	60	10	8	11	102		149
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб пшеничный	45	3		21	120		1
Итого за Обед			19	21	69	594	34	231
Итого за день			19	21	69	594	34	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: Первая и вторая смены

День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный на бульоне с лапшой	250	3	7	11	160	13	112
	Сосиска отварная куриная	70	7	12	1	157		168
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	249		114
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб пшеничный	45	3		21	120		1
	Кондитерское изделие	20	4	3	13	58	11	0,15
Итого за Обед			26	28	95	787	27	
Итого за день			26	28	95	787	27	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Первая и вторая смены

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	38
	Суп рисовый с картофелем	250	5	7	12	140	6	78
	Мясо тушеное	70	9	9	7	162		173
	Макаронные изделия с маслом	150	5	9	30	213		137
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	114	4	236
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	45	3		21	120		1
			25	29	104	805	15	
Итого за день			25	29	104	805	15	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Первая и вторая смены

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Салат морковный	60	1	3	4	47	1	42
	Борщ со св. капустой	250	3	5	8	94	19	62
	Гуляш из говядины	70	9	9	7	162		175
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Хлеб пшеничный	45	3		21	120		1
Итого за Обед			4	3	13	58	11	0,15
Итого за день			30	31	96	824	33	

Рацион: Первая и вторая смены

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Суп рисовый с картофелем	250	5	7	12	140	6	78
	Курица отварная	50	3	3	2	109	1	196
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6	6	25	173		114
	Блинчики с джемом	80	6	11	33	200	1	276
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82		376
	Хлеб пшеничный	45	3		21	120		1
Итого за Обед			23	27	103	824	8	
Итого за день			23	27	103	824	8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Первая и вторая смены

День: суббота
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	13	35
	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	78
	Плов из птицы	150	16	16	23	229	3	199
	Рйцо отварное	40	5	5	0,3	63	0	
	Конфеты «Корова» вафельные	26	1	1	15	139	11	0,15
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб пшеничный	45	3		21	120		1
Итого за Обед			31	30	96,3	777	42	
Итого за день			31	30	96,3	777	42	

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. 2022 год.