

Примерное меню

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: Первая и вторая смены 2023

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 | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|----------------------------|-------------|----------------------|----|----|-------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Обед | Суп картофельный на | 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 | |

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Первая и вторая смены

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 | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|----|----|-------------------------|-----------|-------------|
| | | | 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 | 47 | 10 | 231 |
| Итого за Обед | | | 19 | 21 | 69 | 594 | 34 | |
| Итого за день | | | 19 | 21 | 69 | 594 | 34 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Первая и вторая смены

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 | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|----------------------|-------------|----------------------|----|----|-------------------------|-----------|-------------|
| | | | 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 | 150 | 6 | 6 | 25 | 220 | | 114 |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 | 266 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3 | | 21 | 120 | | 1 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 4 | 3 | 13 | 58 | 11 | 0,15 |
| Итого за Обед | | | 30 | 31 | 96 | 824 | 33 | |
| Итого за день | | | 30 | 31 | 96 | 824 | 33 | |

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Первая и вторая смены

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 | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|----------------------------|-------------|----------------------|----|-----|-------------------------|-----------|-------------|
| | | | 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 |
| | Макароны отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 | | 137 |
| | Компот из смеси | 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 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Первая и вторая смены

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 | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|-------------------------|-----------|-------------|
| | | | 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 |
| | Блинчики с джемом | 80 | 6 | 11 | 33 | 200 | 1 | 276 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 43 | 3 | 261 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3 | | 21 | 120 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 31 | 35 | 114 | 775 | 32 | |
| Итого за день | | | 31 | 35 | 114 | 775 | 32 | |

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Первая и вторая смены

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|----------------------------|-------------|----------------------|-----------|-----------|-------------------------|-----------|-------------|
| | | | 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 пшеничная рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 25 | 173 | | 114 |
| | Пирожки печеные | 75 | 3 | 10 | 19 | 180 | | |
| | Курица отварная | 50 | 2 | 3 | 2 | 94 | 1 | 196 |
| | Компот из смеси | 200 | | | 10 | 82 | | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3 | | 21 | 120 | | 1 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 4 | 3 | 13 | 58 | 11 | 0,15 |
| Итого за Обед | | | 36 | 40 | 53 | 724 | 24 | |
| Итого за день | | | 36 | 40 | 53 | 724 | 24 | |

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Первая и вторая смены

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 | | | |
| 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 | 47 | 10 | 231 |
| Итого за Обед | | | 19 | 21 | 69 | 594 | 34 | |
| 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

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 | | | |
| 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 приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Первая и вторая смены

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 | | | |
| 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 |
| | Макароны отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 | | 137 |
| | Компот из смеси | 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 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Первая и вторая смены

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 | | | |
| 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 | 150 | 6 | 6 | 25 | 220 | | 114 |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 | 266 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3 | | 21 | 120 | | 1 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 4 | 3 | 13 | 58 | 11 | 0,15 |
| | Итого за Обед | | | 30 | 31 | 96 | 824 | 33 |
| Итого за день | | | 30 | 31 | 96 | 824 | 33 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Первая и вторая смены

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 | | | |
| Обед | Суп рисовый с картофелем | 250 | 5 | 7 | 12 | 140 | 6 | 78 |
| | Курица отварная | 50 | 3 | 3 | 2 | 109 | 1 | 196 |
| | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 25 | 173 | | 114 |
| | Пирожки печеные | 75 | 3 | 10 | 19 | 180 | | |
| | Курица отварная | 50 | 2 | 3 | 2 | 94 | 1 | 196 |
| | Компот из смеси | 200 | | | 10 | 82 | | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3 | | 21 | 120 | | 1 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 4 | 3 | 13 | 58 | 11 | 0,15 |
| Итого за Обед | | | 36 | 40 | 53 | 724 | 24 | |
| Итого за день | | | 36 | 40 | 53 | 724 | 24 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Первая и вторая смены

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 | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|----|-----|-------------------------|-----------|-------------|
| | | | 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 |
| | Блинчики с джемом | 80 | 6 | 11 | 33 | 200 | 1 | 276 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 43 | 3 | 261 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3 | | 21 | 120 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 31 | 35 | 114 | 775 | 32 | |
| Итого за день | | | 31 | 35 | 114 | 775 | 32 | |

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