

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 приготовляемых 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 приготовляемых 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 приготовляемых 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 приготовляемых 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.