

Примерное меню на 12 дней

день: понедельник

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед Действующий понедельник	Суп с изделиями макаронными	250	3	3	23	122	2	85
	Курица, тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Кисель	200			24	103		242
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Пряники	20	1		7	52		
	Итого за обед			31	27	124	821	2
Итого за день			31	27	124	821	2	

Рацион:

день: вторник

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед Действующий вторник	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	78
	Жаркое по домашнему	170	19	19	20	330	25	174
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за обед			30	23	114	823	48	
Итого за день			30	23	114	823	48	



день: среда

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед Действующий среда	Борщ	250	3	5	8	94	19	62
	Фрикадельки из кур	90	15	8	7	160	2	200
	Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за обед			27	16	97	687	22	
Итого за день			27	16	97	687	22	

Рацион:

день: четверг

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед Действующий четверг	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	75
	Рыба припущенная	90	23	6	5	255		157
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за обед			34	19	96	914	54	
Итого за день			34	19	96	914	54	

Рацион:

день: пятница

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед Действующий пятница	Суп перловый	250	2	5	10	121	7	73
	Помидоры свежие	40			2	10	10	54
	Плов с говядиной	150	18	18	24	337	2	179
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за обед			26	24	98	783	20	
Итого за день			26	24	98	783	20	

Рацион:

день: суббота

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед Действующий суббота	Суп молочный с крупой	250	7	7	7	182	5	87
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за обед			22	24	53	598	17	
Итого за день			22	24	53	598	17	

Рацион:

день: понедельник

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Возрастная категория:



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед Действующий понедельник	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	78
	Курица, тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Хлеб ржаной	20	1		7	52			
Итого за обед			30	34	121	883	17	
Итого за день			30	34	121	883	17	

Рацион:

день: вторник

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед Действующий вторник	Щи из свежей капусты	250	2	4	8	85	30	66
	Плов из курицы	150	16	16	24	229	4	199
	Огурцы консервированные без уксуса	60			1	8	3	53
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за обед			24	21	95	637	38	
Итого за день			24	21	95	637	38	



Рацион:

день: среда

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед Действующий среда	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Рыба запеченная	90	17	4	3	123		160
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	38
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50						
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за обед			31	18	103	788	38	
Итого за день			31	18	103	788	38	

Рацион:

день: четверг

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед Действующий четверг	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	78
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Пряники	20	1		7	52		
Итого за обед			34	24	125	879	15	
Итого за день			34	24	125	879	15	

Рацион:

день: пятница

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед Действующий	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за обед			26	24	88	660	9	
Итого за день			26	24	88	660	9	

Рацион:

день: суббота

сезон: 01.01-12.31

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед Действующий суббота	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187		0,15
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за обед			17	45	84	735	14	
Итого за день			17	45	84	735	14	