

Примерное меню

Вторая смена 2023

День: понедельник

Сезон: 01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	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		248
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			31	27	124	821	2	
Итого за день			31	27	124	821	2	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Вторая смена 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	78
	Жаркое по-домашнему	170	19	19	20	330	25	175
	чай с сахаром	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			30	23	114	823	48	
Итого за день			30	23	114	823	48	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Вторая смена 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ	250	3	5	8	94	19	63
	Котлета куриная	90	15	8	7	160	2	200
	Макаронные изделия отварные с маслом	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	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Вторая смена 2023

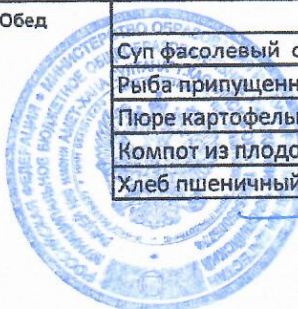
День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	75
	Рыба припущенная	90	18	5	4	200		157
	Пюре картофельное	150		4	22	173	25	91
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	50			24	133		



Handwritten signature

	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			29	18	95	859	54	
Итого за день			29	18	95	859	54	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Вторая смена 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с макаронными	250	2	5	10	121	7	73
	Плов с курицей	150	18	18	24	337	2	179
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Кисель	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	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Вторая смена 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	52
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	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			30	34	121	883	17	
Итого за день			30	34	121	883	17	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Вторая смена 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Суп чечевичный	250	2	3	5	127	11	78
	Овощное рагу с курицей	210	14	11	14	209	2	268
	Кисель	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Итого за Обед			28	26	108	907	31
Итого за день			28	26	108	907	31	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Вторая смена 2023

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	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2	4	8	85	30	88



Рис отварной	150						
Котлета из говядины	90	16	16	24	229	4	199
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	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Вторая смена 2023

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	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед								
	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Рыба припущенная	90	17	4	3	123		160
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Кисель	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			31	18	103	788	38	
Итого за день			31	18	103	788	38	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Вторая смена 2023

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	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	102
	Гуляш из курицы	90	14	14	2	190	2	175
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9	6	39	243		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			34	24	125	879	15	
Итого за день			34	24	125	879	15	

