

## Примерное меню

Рацион: Первая смена 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 (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	114
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Банан	100	2	1	21	96	10	231
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18</b>	<b>21</b>	<b>86</b>	<b>622</b>	<b>33</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>18</b>	<b>21</b>	<b>86</b>	<b>622</b>	<b>33</b>	

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Первая 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 ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26</b>	<b>22</b>	<b>87</b>	<b>658</b>	<b>8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>26</b>	<b>22</b>	<b>87</b>	<b>658</b>	<b>8</b>	



*[Handwritten signature in blue ink]*



*[Handwritten signature in blue ink]*

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Первая 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 ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	168
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Яблоки	100			10	47	10	231
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18</b>	<b>23</b>	<b>116</b>	<b>718</b>	<b>60</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>18</b>	<b>23</b>	<b>116</b>	<b>718</b>	<b>60</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Первая 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 ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	6	8	26	195	2	117
	Запеканка творожная	100	16	13	18	247		150
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24</b>	<b>25</b>	<b>72</b>	<b>607</b>	<b>38</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>24</b>	<b>25</b>	<b>72</b>	<b>607</b>	<b>38</b>	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Первая 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 ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	250	7	7	7	182	5	87
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22</b>	<b>24</b>	<b>53</b>	<b>598</b>	<b>17</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>22</b>	<b>24</b>	<b>53</b>	<b>598</b>	<b>17</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Первая 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 ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17</b>	<b>45</b>	<b>84</b>	<b>735</b>	<b>14</b>
<b>Итого за день</b>			<b>17</b>	<b>45</b>	<b>84</b>	<b>735</b>	<b>14</b>	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Первая 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 ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная							
	Запеканка творожная	150	14	14	2	190	2	237
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Яблоки	100			10	47	10	231
	<b>Итого за Завтрак</b>		26	24	88	660	9	
<b>Итого за день</b>		26	24	88	660	9		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Первая 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 ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168
	Овощи							
	Компот из смеси	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
<b>Итого за Завтрак</b>		19	27	83	698	2		
<b>Итого за день</b>		19	27	83	698	2		



*Handwritten signature*

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Первая 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 ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	19	19	28	220	21	172
	Какао с молоком	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Оладьи с джемом	100	16	13	18	247		150
Итого за Завтрак			28	26	92	628	19	
Итого за день			28	26	92	628	19	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Первая 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	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5	6	24	172	16	117
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Пряник	40	1	25	12	187		0,15
Итого за Завтрак			24	19	79	615	29	
Итого за день			24	19	79	615	29	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)



*[Handwritten signature]*



*[Handwritten signature]*