

3 шк

Примерное меню на 10 дней для первой смены

Сезон:

Понедельник

Возрастная категория:

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	172
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Сыр	20	4	4		71		15
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Итого за Завтрак			17	20	72	580	33	
Итого за день			17	20	72	580	33	

Сезон:

Вторник

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		56
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Овощи по сезону	40			1	6	2	10
	Итого за Завтрак			25	25	69	528	2
Итого за день			25	25	69	528	2	

Сезон:

Среда

Возрастная категория:

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
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Печенье	40	8	5	26	201	22	0,03
	Итого за Завтрак			19	18	101	650	61
Итого за день			19	18	101	650	61	

Сезон:

Четверг

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Салат из капусты белокочанной с кукурузой	60	1	5	5	52	14	20,01
	Итого за Завтрак			21	23	69	615	14
Итого за день			21	23	69	615	14	

Сезон:

Пятница

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	177
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Яйца вареные	40	5	5		63		213
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368

Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Бутерброд с маслом	40	3	4	17	132		3
Итого за Завтрак		22	25	91	612	40	
Итого за день		22	25	91	612	40	

Сезон:

Понедельник

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	88
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Сыр	40	8	8	1	142		15
Итого за Завтрак			21	24	70	626	14	
Итого за день			21	24	70	626	14	

Сезон:

Вторник

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Биточки из говядины	90	6	6	5	158	2	7 061
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Помидоры свежие	60	1		2	14	15	1 038
	Итого за Завтрак			18	14	68	526	17
Итого за день			18	14	68	526	17	

Сезон:

Среда

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из птицы	180	15	21	30	214	3	304
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	112	14	20
Итого за Завтрак			19	26	72	656	30	
Итого за день			19	26	72	656	30	

Сезон:

Четверг

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204
	Яйцо отварное	40	5	5		63		213
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,4	0,3	12	35	3	372
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Итого за Завтрак			22	20	61	560	5
Итого за день			22	20	61	560	5	

Сезон:

Пятница

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 овсянная	200	6	8	32	230	21	177
	Кофейный напиток	200	10	10	32	160	48	10 020,02
	Сыр	20	4	4		71		15

Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
Итого за Завтрак		23	25	89	627	79	
Итого за день		23	25	89	627	79	



Примерное меню на 10 дней для второй смены

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп с изделиями макаронными	250	3	7	11	160	2	140
	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		56
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	10	82		376
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого за Обед			28	32	93	749		
Итого за день			28	32	93	749		

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	214
	Тефтели мясные	90	6	6	5	180	2	286
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190		204
	Сок фруктовый	200	1	0,2	25	110	8	399
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
	Салат из свеклы с яблоком	60	3	4	8	85	6	1 034,02
Итого за Обед			26	21	112	820		
Итого за день			26	21	112	820		

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Борщ	250	2	4	12	110	19	2 001
	Котлеты из кур	90	19	19	15	140	6	283
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		172
	Кисель промышленного производства	200			24	103		376
	Яблоко	100	2	1	21	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого за Обед			32	30	118	801		
Итого за день			32	30	118	801		

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	39
	Рыба, припущенная с овощами	90	18	5	4	200		244
	Пюре картофельное	150	5	13	36	182	46	321
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,4	0,3	12	35	3	372
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	20
Итого за Обед			29	26	83	822		
Итого за день			29	26	83	822		

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп перловый	250	2	5	10	121	7	73
	Плов с говядиной	180	2	4	19	377		59,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,2	10	82		376
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
	Огурцы свежие	60			2	8	3	10
Итого за Обед			7	9	72	761		
Итого за день			7	9	72	761		

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	52
	Гуляш из курицы	200	32	38	16	373		56
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	10	82		376
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого за Обед			40	45	69	768		
Итого за день			40	45	69	768		

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп чечевичный с овощами	250	2	3	5	127	11	39,1
	Котлеты из говядины	90	6	6	5	158	2	282
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		172
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,4	0,3	12	35	3	372
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	20
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого за Обед			18	20	73	724		
Итого за день			18	20	73	724		

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Щи из капусты свежей с картофелем	250	5	9	6	181	16	187
	Плов из птицы	200	16	24	34	238	4	304
	Огурцы консервированные без уксуса	60	0,1	0,1	1	8	3	1 037
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Яблоко	100	2	1	21	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого за Обед			26	34	93	797		
Итого за день			26	34	93	797		

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Котлеты или биточки рыбные	90	12	7	11	280	1	279

Пюре картофельное	150	5	13	36	182	46	321
Сок фруктовый	200	1	0,2	25	110	8	399
Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	33
Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
Хлеб ржаной	20	1		7	52		2

Итого за Обед		26	29	109	821		
Итого за день		26	29	109	821		

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	214
	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2
Итого за Обед			31	19	105	723		
Итого за день			31	19	105	723		

