

Меню на 12 дней для второй смены

Рацион: Вторая смена 2023 (лист 1)
 • Возрастная
 Неделя: 1

День: понедельник

Сезон: 01.01 -12.31 (Все)

категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп с изделиями макаронными	250	3	3	23	122	2	85
		90	14	17	7	168		198
	Курица, тушенная в соусе							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из смеси	200			7	103		242
	Хлеб пшеничный	70	4	1	24	133		
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) День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория
7-11

Неделя: 1 1

Рацион: Вторая смена 2023		День: вторник						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	ж	У			
Обед								
	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 пшеничный	70	5	1	34	180		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за Обед			30	23	114	823	46	
Итого за день			30	23	114	823	48	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Вторая смена 2023

День: среда

			Б	Ж	У			
Обед								
	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	70	5	1	31	185		
Итого за Обед			27	16	97	687	22	
Итого за день			27	16	97	687	22	

Утверждаю:
 директор: Мухоморова



Р. Рамазанова

• Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Вторая смена 2023

День: четверг
Возрастная
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1			категория 7-11					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	75
	Гуляш из курицы	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	70	5	1	31	185		
Итого за Обед			34	19	96	914	54	
Итого за день			34	19	96	914	54	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Вторая смена 2023

День: пятница
Возрастная
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

			Неделя: 1			категория 7-11		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп рисовый	250	2	5	10	121	7	73
	Винегрет	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	70	5	1	31	185		
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) День : суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп с макарон.изделиями	250	3	3	23	122	2	85
	Салат из капусты с горох.	60	1	5	5	52	14	35
	Гуляш из курицы	200	32	38	16	373		16
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	70	5	1	31	185		
Итого за Обед			42,8	49,5	84	923	42	
Итого за день			42,8	49,5	84	923	42	

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	78
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Котлеты из говядины на пару	90	14	11	14	209	2	182
	Компот из смеси Сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	70	5	1	31	185		1
Итого за Обед			30	28	128	924	19	
Итого за день			30	28	128	924	19	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Вторая смена 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

Неделя: 2

категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп чечевичный с овощами	250	2	3	5	127	11	78
	Котлеты из говядины	90	14	11	14	209	2	182
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	70	5	1	31	185		
Итого за Обед			28	26	108	907	31	
Итого за день			28	26	108	907	31	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Неделя 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория

7-11

Рацион: Вторая смена 2023

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
Обед									
	Щи из капусты свежей с картофелем		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		70	5	1	31	185		
Итого за Обед				24	21	95	637	38	
Итого за день				24	21	95	637	38	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

день: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

Рацион: Вторая смена 2023

2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп с макарон.издел.	250	3	3	23	122	2	85
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	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	70	5	1	31	185		1
Итого за Обед			29	26	115	856	35	
Итого за день			29	26	115	856	35	

Неделя: 2		категория 7-11						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	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	70	5	1	31	185		
Итого за Обед			34	24	125	879	15	
Итого за день			34	24	125	879	15	
Итого за период			295	232	1081	8122	285	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ	250	3	5	8	94	19	62
	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	70	5	1	31	185		
	Итого за Обед		25	22	95	646	27	
Итого за день			25	21	95	646	27	