Приложение к приказу министерства образования и науки Республики Дагестан от 07.02.2024№02-02-2-143/24

Примерное меню на 10 дней для первой смены

Рацион: Первая смена 2024 День: понедельник Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная Неделя: 1 категория 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге тмческая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| Завтрак |  | | | | | | | |
|  | Каша молочная 200  пшеничная | | 6 | 8 | 29 | 220 | 21 | 116 |
| Чай с сахаром 200 | | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 2 | 261 |
| Банан 100 | | 2 | 1 | 21 | 96 | 10 | 231 |
| Хлеб ржаной 10 | | 1 |  | 3 | 26 |  |  |
| Бутерброд с сыром 50 | | 5 | 7 | 15 | 157 |  | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 18 | 21 | 86 | 527 | 33 |  |
| Итого за день | | | 18 | 21 | 86 | 527 | 33 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Первая смена 2024 День: вторник Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

Неделя: 1 категория 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| Завтрак |  | | | | | | | |
|  | Гуляш из говядины 90 | | 14 | 14 | 2 | 190 | 2 | 175 |
| Каша гречневая 150  рассыпчатая | | 9 | 6 | 39 | 243 |  | 114 |
| Компот из плодов 200  свежих (яблоки) | |  |  | 28 | 114 | 4 | 236 |
| Хлеб пшеничный 30 | | 2 |  | 14 | 80 |  |  |
| Хлеб ржаной 10 | | 1 |  | 3 | 26 |  |  |
| Овощи натуральные 40  свежие | |  | 2 | 1 | 5 | 2 | 54 |
| Итого за Завтрак | | | 26 | 22 | 87 | 658 | 8 |  |
| Итого за день | | | 26 | 22 | 87 | 658 | 8 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Первая смена 2024 День: среда Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

Неделя: 1 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 | 116 |
|  | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 | 266 |
|  | Яблоки | 100 |  |  | 10 | 47 | 10 | 231 |
|  | Бутерброд с маслом | 35 | 2 | 4 | 15 | 115 |  | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Хлеб ржаной 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |
|  | Печенье 40 | 3 | 4 | 30 | 167 | 22 |  |
| Итого за Завтрак | | 18 | 23 | 116 | 718 | 60 |  |
| Итого за день |  | 18 | 23 | 116 | 718 | 60 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Первая смена 2024 День: четверг Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная Неделя: 1 категория 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| Завтрак |  | | | | | | | |
|  | Курица, тушенная в 90  соусе | | 14 | 17 | 7 | 168 |  | 198 |
| Пюре картофельное 150 | | 3 | 4 | 22 | 173 | 25 | 91 |
| Сок фруктовый 200 | | 1 |  | 20 | 104 | 8 | 271 |
| Хлеб пшеничный 30 | | 2 |  | 14 | 80 |  |  |
| Хлеб ржаной 10 | | 1 |  | 3 | 26 |  |  |
| Салат из свеклы 60 | | 3 | 4 | 6 | 56 | 5 | 38 |
| **Итого за Завтрак** | | | 24 | 25 | 72 | 607 | 38 |  |
| Итого за день | | | 24 | 25 | 72 | 607 | 38 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Первая смена 2024 День: пятница Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

Неделя: 1 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 |
| Чай с сахаром 200 | | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 2 | 261 |
| Яйца вареные 40 | | 5 | 5 |  | 63 |  | 143 |
| Яблоки 100 | |  |  | 10 | 47 | 10 | 231 |
| Хлеб ржаной 10 | | 1 |  | 3 | 26 |  |  |
| Бутерброд с сыром 50 | | 5 | 7 | 15 | 157 |  | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 20 | 19 | 49 | 503 | 17 |  |
| Итого за день | | | 20 | 19 | 49 | 503 | 17 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Первая смена 2024 День: понедельник Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

Неделя: 2 категория 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| Завтрак |  | | | | | | | |
|  | Макаронные изделия отварные 150  с маслом | | 5 | 9 | 30 | 213 |  | 137 |
| Яйцо отварное 40 | | 5 | 5 | 0 | 63 | 2 | 143 |
| Чай с сахаром 200 | |  |  | 10 | 43 | 10 | 261 |
| Хлеб ржаной 10 | | 1 |  | 3 | 26 |  |  |
| Хлеб пшеничный 30 | | 2 |  | 14 | 80 |  |  |
| Салат 60  из тертой моркови | | 1 | 3 |  | 47 |  | 42 |
| Итого за Завтрак | | | 14 | 17 | 57 | 735 | 12 |  |
| Итого за день | | | 14 | 17 | 57 | 735 | 12 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Первая смена 2024

День: вторник

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| Завтрак |  | | | | | | | |
| Каша гречневая 150  рассыпчатая | | 9 | 6 | 39 | 243 |  | 114 |
| Гуляш из говядины 90 | | 14 | 14 | 2 | 190 | 2 | 175 |
| Компот из плодов 200  свежих (яблоки) | |  |  | 28 | 114 | 4 | 236 |
| Хлеб пшеничный 30 | | 2 |  | 14 | 80 |  |  |
| Хлеб ржаной 10 | | 1 |  | 3 | 26 |  |  |
| Овощи натуральные 60  свежие | |  | 4 | 2 | 7 | 3 | 54 |
| Итого за Завтрак | | | 26 | 24 | 88 | 660 | 9 |  |
| Итого за день | | | 26 | 24 | 88 | 660 | 9 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Первая смена 2024 День: среда 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 | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| Завтрак |  | | | | | | | |
| Каша молочная манная 200 | | 6 | 8 | 26 | 195 |  | 117 |
| Какао с молоком 200 | | 4 | 5 | 18 | 123  3 |  | 266 |
| Яблоки 100 | |  |  | 10 | 147 | 1 | 241 |
| Бутерброд с сыром 50 | | 5 | 7 | 15 | 157 |  | 3 |
| Хлеб ржаной 10 | | 1 |  | 3 | 26 |  |  |
| Пряник промышленного производства 40 | | 1 | 25 | 12 | 187 |  | 0,15 |
| Итого за Завтрак | | | 17 | 45 | 84 | 835 | 1 |  |
| Итого за день | | | 17 | 45 | 84 | 835 | 1 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Первая смена 2024 День: четверг Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Первая смена 2024

День: пятница

Возрастная

Неделя: 2 категория 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамин С | №  рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| Завтрак |  | | | | | | | |
|  | Плов из курицы 180 | | 19 | 19 | 28 | 275 | 4 | 199 |
| Компот из смеси 200  сухофруктов | | 1 |  | 31 | 130 | 1 | 241 |
| Яблоки 100 | |  |  | 10 | 47 | 10 | 231 |
| Хлеб пшеничный 30 | | 2 |  | 14 | 80 |  |  |
| Хлеб ржаной 10 | | 1 |  | 3 | 26 |  |  |
| Овощи натуральные 60  свежие | |  | 4 | 2 | 7 | 3 | 54 |
| Йогурт фруктовый 95 | | 5 | 3 | 4 | 63 | 1 | 0,06 |
| Итого за Завтрак | | | 28 | 26 | 92 | 628 | 19 |  |
| **Итого за день** | | | **28** | **28** | **92** | **628** | **19** |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге тмческая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | Б | Ж | У |  |  |  |
| **Завтрак** |  | | | | | | | |
|  | Каша молочная овеянная | 150 | 5 | 6 | 24 | 172 | 16 | 117 |
|  | Чай с сахаром | 200 |  |  | 10 | 43 | 3 | 261 |
|  | Сырники | 1 по | 1 б | 13 | 18 | 247 |  | 150 |
|  | Яблоки | 100 |  |  | 10 | 47 | 10 | 231 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |
| Итого за Завтрак | | | 24 | 19 | 79 | 615 | 29 |  |
| Итого за день | | | 24 | 19 | 79 | 615 | 29 |  |
| Итого за период | | | 215 | 241 | 237 | 6486 | 226 |  |
| **Среднее значение за период** | | | 21,5 | 24,1 | 23,7 | 648,6 | 22,6 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | 30,2 | 26,9 | 27,4 |  |  |  |

Примерное меню на 10 дней для второй смены

**Рацион: Вторая смена 2023 День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

**Возрастная**

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 с изделиями 250  макаронными | | 3 | 3 | 23 | 122 | 2 | 85 |
| Курица, тушенная в 90  соусе | | 14 | 17 | 7 | 168 |  | 198 |
| Каша гречневая 150  рассыпчатая | | 9 | 6 | 39 | 243 |  | 114 |
| Кисель 200 | |  |  | 24 | 103 |  | 242 |
| 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 приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Вторая смена 2024 День: вторник Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Вторая смена 2024

Возрастная

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 гороховый 250 | | 5 | 3 | 22 | 131 | 12 | 78 |
| Жаркое по-домашнему 170 | | 19 | 19 | 20 | 330 | 25 | 174 |
| Компот из смеси 200  сухофруктов | | 1 |  | 31 | 130 | 1 | 241 |
| Хлеб пшеничный 50 | | 4 | 1 | 24 | 133 |  |  |
| Хлеб ржаной 20 | | 1 |  | 7 | 52 |  |  |
| Яблоки 100 | |  |  | 10 | 47 | 10 | 231 |
| Итого за Обед | | | 30 | 23 | 114 | 823 | 48 |  |
| Итого за день | | | 30 | 23 | 114 | 823 | 48 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| Обед |  | | | | | | |
|  | Борщ 250 | 3 | 5 | 8 | 94 | 19 | 62 |
| Фрикадельки из кур 90 | 15 | 8 | 7 | 160 | 2 | 200 |
| Каша перловая 150  рассыпчатая | 3 | 2 | 20 | 118 |  | 114 |
| Компот из смеси 200  сухофруктов | 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 приготовляемых блюд (лист 4)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|  |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| Обед |  | | | | | | | |
|  | 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 |  |

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Вторая смена 2024

День: четверг

Рацион: Вторая смена 2024 День: пятница Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная

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 гороховый 250 | | 5 | 3 | 22 | 131 | 12 | 78 |
| Помидоры свежие 40 | |  |  | 2 | 10 | 10 | 54 |
| Плов с говядиной 150 | | 18 | 18 | 24 | 337 | 2 | 179 |
| Компот из смеси 200  сухофруктов | | 1 |  | 31 | 130 | 1 | 241 |
| Хлеб пшеничный 50 | | 4 | 1 | 24 | 133 |  |  |
| Хлеб ржаной 20 | | 1 |  | 7 | 52 |  |  |
| Итого за Обед | | | 29 | 22 | 110 | 793 | 25 |  |
| Итого за день | | | 29 | 22 | 110 | 793 | 25 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Вторая смена 2024 День: понедельник 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 | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| Обед |  | | | | | | | |
|  | Огурцы консервированные  без уксуса 60  250 | |  |  | 1 | 8 | 3 | 53 |
| Суп хинкал с говядиной 250 | | 2 | 5 | 10 | 121 |  | 73 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Плов с курицей 150 | 16 | 16 | 24 | 229 |  | 199 |
| Компот из смеси 200  сухофруктов | 1 |  | 31 | 130 | 1 | 241 |
| Хлеб ржаной 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |
| Хлеб пшеничный 50 | 4 | 1 | 24 | 133 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед | | 24 | 22 | 97 | 673 | 17 |  |
| Итого за день | | 24 | 22 | 97 | 673 | 17 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Вторая смена 2024 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 | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| Обед |  | | | | | | | |
|  | Суп фосолевый с 250  овощами | | 2 | 3 | 5 | 135 | 11 | 75 |
| Котлеты из говядины 90 | | 14 | 11 | 14 | 209 | 2 | 182 |
| Каша пшеничная 150  рассыпчатая | | 6 | 6 | 25 | 220 |  | 114 |
| Чай с сахаром 200 | |  |  | 10 | 43 | 3 | 261 |
| Салат из капусты с 60  горошком | | 1 | 5 | 5 | 52 | 14 | 35 |
| Хлеб пшеничный 50 | | 4 | 1 | 24 | 133 |  |  |
| Хлеб ржаной 20 | | 1 |  | 7 | 52 |  |  |
| Итого за Обед | | | 28 | 26 | 90 | 844 | 30 |  |
| Итого за день | | | 28 | 26 | 90 | 844 | 30 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Вторая смена 2024 День: среда Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Вторая смена 2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  | Курица тушенная в соусе | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 |  | 198 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом 150 |  | 5 | 9 | 30 | 213 |  |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |  | 31 | 130 | 1 | 241 |
| Яблоки 100 |  |  |  | 10 | 47 |  | 231 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |
| Итого за Обед | | | 30 | 34 | 121 | 883 | 7 |  |
| Итого за день | | | 30 | 34 | 121 | 883 | 7 |  |

Возрастная Неделя: 2 категория 7-11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: четверг

Возрастная

2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| Обед |  | | | | | | | |
|  | Суп хинкал с говядиной 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 200  сухофруктов | 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 ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Вторая смена 2024 День: пятница 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 | № 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 150  рассыпчатая | | 9 | 6 | 39 | 243 |  | 114 |
| Компот из смеси 200  сухофруктов | | 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 |  |
| **Итого за период** | | | 298 | 209 | 1077 | 8105 | 258 |  |
| Среднее значение за период | | | 29,8 | 20,9 | 107,7 | 810,5 | 25,8 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | 27,2 | 38,8 | 7,5 |  |  |  |