

Примерное меню

Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	7-11лет							
	Омлет натуральный.	150	21,62	36,21	4,24	210,34		210
	Зеленый горошек	60	1,95	2,24	3,61	42,6	6,54	131,02
	Компот из свежих плодов(яблок).	200	0,16	0,16	27,89	114,63	4,09	342
	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131		560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1		14
	Итого за Завтрак		27,67	47,36	60,77	564,67	10,63	
Обед	от 11 лет и старше							
	Суп картофельный рисовый	250	0,53	0,85	4,35	27,77	4	546,05
	Котлеты мясные	120	21,21	20,37	22,64	360,98	0,02	268,04
	Картофельное пюре	200	4,34	8,88	29,08	219,3	33,8	226
	Орлец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13		21,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67	0,49	349
	Хлеб пшеничный(ужаной)	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
Итого за Обед		33,22	32,57	121,64	928,22	38,31		
Итого за день		60,89	79,93	182,41	1492,89	48,94		

ИП Шаповалов Н.Н.
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Приложение №12 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	7-11лет							
	Запеканка из творога со сметаной	150/20	23,84	16,28	28,19	353,57		545
	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131		560
	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68	0,09	197
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1		14
Итого за Завтрак			27,96	25,08	66,87	602,35	0,09	
Обед	от 11 лет и старше							
	Борщ с капустой и картофелем...	250	1,99	5,18	13,27	108,57	8,39	82
	Печень тушенная в соусе	100/50	1,22	13,4	5,28	146,54	0,96	255,01
	Макаронь отварные...	200	7,01	7,66	46,61	287,62		108,01
	Икра свекольная	100	2,57	7,6	14,14	135,64	13	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67	0,49	349
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
Итого за Обед			19,13	36,21	143,27	985,54	22,84	
Итого за день			47,09	61,29	210,14	1587,89	22,93	

ИП Шаповалов Н.Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Район: МЕНЮ ШКОЛЫ

Приложение №12 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	7-11 лет							
	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	265	10,95	13,99	64,53	427,79	1,39	173
	Какао с молоком	200	0,39	0,31	3,51	18,89		204,03
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5		560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1		14
	Итого за Завтрак			13,35	22,3	80,62	578,28	1,39
Обед	от 11 лет и старше							
	Суп картофельный с макаронами на кур.б	250	1,7	2,82	13,83	90,08	8,5	103,07
	Котлеты рубленые из куринной грудки(Сельская)	120	13,87	20,21	10,3	279,46	0,02	294
	Картофель отварной	200	3,9	7,54	30,7	205,71	28	125
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13		21,01
	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,16	0,16	27,89	114,63	4,09	342
	Хлеб пшеничный/држаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
	Итого за Обед			26,33	33,2	119,39	890,38	40,61
Итого за День			39,68	55,5	200,01	1468,66	42	

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	7-11 лет								
		Оладьи из пшена (Печень тушеная в соусе)	86	0,1	19,04	0,15	172,36		282
		Каша рассыпчатая пшеничная	150	5,87	7,36	38,2	246,47		171
		Кофейный напиток	200						
		Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	19,96	79,8		379,01
		Огурец соленый	75	0,6	0,08	24,9	131		560
		Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35	1,2	9,75		21,01
				13,88	32,33	84,41	693,38		15
		Итого за Завтрак							
	Обед	от 11 лет и старше							
		Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,35	16,14	133,25	5,81	87
		Шницель натуральный рубленый(отбивная с филе курицы)	120	28,27	33,35	13,46	459,5		267
		Рис отварной.	200	5,07	7,24	51,1	295,11		304
		Салат из квашеной капусты	100	0,14	5,02	5,9	69	1	47
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67	0,49	349
		Хлеб пшеничный(ржаной)	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
		Итого за Обед		44,94	53,33	150,57	1264,03	7,3	
		Итого за день		58,82	85,66	234,98	1957,41	7,3	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	7-11 лет							
	Колбаса отварная (порциями)	80	10,24	17,76	1,2	205,6		16
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,47	8,99	41,46	284,95		171
	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131		560
	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68	0,09	197
	Огурец соленый	75	0,6	0,08	1,2	9,75		21,01
	Итого за Завтрак			23,35	28,38	82,41	682,98	0,09
Обед	от 11 лет и старше							
	Рассольник ленинградский	250	2,17	5,38	17,18	128,95	15,5	82
	Сметана	10	0,38	1	0,56	13		
	Гречка	100/50	46,98	44,49	11,43	634,14	13,8	260
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,29	11,99	55,28	379,94		171
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13		21,01
	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,16	0,16	27,89	114,63	4,09	342
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
	Итого за Обед		67,68	65,49	149,01	1471,16	33,39	
	Итого за день		91,03	93,87	231,42	2154,14	33,48	

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	7-11 лет								
		Сырники из творога со сметаной(Запеканка из творога со сметаной)	150	24,38	31,08	16,15	440,53		538
		Какао с молоком	200	0,39	0,31	3,51	18,89		204,03
		Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131		560
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1		14
		Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35		54		15
		Итого за Завтрак		32,16	44,49	44,69	710,52		
		от 11 лет и старше							
		Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,35	16,14	133,25	5,81	87
		Тфтели мясные с соусом	100/50	19,44	28,56	24,56	433,14	5,29	279
	Макаронны отварные...	200	7,01	7,66	46,61	287,62		108,01	
	Икра свекольная	100	2,57	7,6	14,14	135,64	13	75	
	Сок	200	1		18,2	76	4	187,01	
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527	
	Итого за Обед		41,04	51,54	154,72	1253,15	28,1		
	Итого за день		73,2	96,03	199,41	1963,67	28,1		

ИП Шаповалов Н.Н.

Приложение №12 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
7-11 лет								
	Соуски отварные	80	0,06	5,28	0,1	48,07		243
	Макаронны отварные...	200	7,01	7,66	46,61	287,62		108,01
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8		379,01
	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131		560
	Зеленый горошек	60	1,95	2,24	3,61	42,6	6,54	131,02
			12,88	16,68	95,18	589,09	6,54	
Итого за Завтрак								
от 11 лет и старше								
	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,6	4,14	10,61	86,85	6,71	82
	Рыба , тушенная с овощами	100/50	24,51	8,91	5,1	199,14	4,13	229,01
	Картофельное пюре	200	4,34	8,88	29,08	219,3	33,8	226
	Зеленый горошек	100	3,25	3,73	6,01	71	10,9	131,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67	0,49	349
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
Итого за Обед								
			40,04	28,03	114,77	883,46	56,03	
Итого за День								
			52,92	44,71	209,95	1472,55	62,57	

ИП Шаповалов Н.Н.

Приложение №12 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	7-11 лет							
	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	265	7,3	13,12	62,89	403,69		174
	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68	0,09	197
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5		560
	Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35		54		15
Итого за Завтрак			12,86	18,27	88,99	574,87	0,09	
Обед	от 11 лет и старше							
	Суп картофельный рисовый	250	0,53	0,85	4,35	27,77	4	546,05
	Жаркое по домашнему	250/50	26,79	24,47	33,65	467,57	43,05	259,02
	Орех соленый	100	0,8	0,1	1,6	13		21,01
	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,16	0,16	27,89	114,63	4,09	342
Итого за Обед			5,9	2,37	35,07	187,5	51,14	527
Итого за день			47,04	46,22	191,55	1385,34	51,23	

ИП Шаповалов Н.Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Приложение №12 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	7-11 лет							
	Омлет натуральный.	150	21,62	36,21	4,24	210,34		210
	Икра кабачковая.	100	1,9	8,9	7,7	119	7	528
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8		379,01
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5		560
Итого за Завтрак			25,45	45,86	44,35	474,64	7	
Обед	от 11 лет и старше							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	3,19	8,62	15,73	155,72	13,47	88
	Котлеты рубленые из куриной грудки(Сельская)	120	13,87	20,21	10,3	279,46	0,02	294
	Рис отварной.	200	5,07	7,24	51,1	295,11		304
	Зеленый горошек	100	3,25	3,73	6,01	71	10,9	131,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67	0,49	349
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/50	5,9	2,37	35,07	187,5		527
	Итого за Обед		31,72	42,17	147,11	1108,46	24,88	
	Итого за день		57,17	88,03	191,46	1583,1	31,88	

ИП Шаповалов Н.И.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: МЕНЮ ШКОЛЫ

Приложение №12 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
Завтрак	7-11 лет	Котлеты (Биточки) рыбные-(Рыба тушеная с овощами)	78	14,91	13,11	18,35	253,37	0,37	234	
			150	3	5,77	24,07	164,93	29,43	125	
			75	0,6	0,08	1,2	9,75		21,01	
			25	1,93	0,75	12,45	65,5		560	
			200	0,18	0,05	13,65	51,68	0,09	197	
			Итого за Завтрак							
			от 11 лет и старше							
Обед	от 11 лет и старше	Рассолыник ленинградский .	250	2,17	5,38	17,18	128,95	15,5	82	
			10	0,38	1	0,56	13			
			120	21,21	20,37	22,64	360,98	0,02	268,04	
			200	7,83	9,81	50,94	328,63		171	
			100	0,8	0,1	1,6	13		21,01	
			200	0,16	0,16	27,89	114,63	4,09	342	
			Итого за Обед							
			от 11 лет и старше							
			Итого за день							
						59,07	58,95	225,6	1691,92	49,5

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

