

Примерное меню

Рацион: 1-7

День: понедельник Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возрастная категория 1-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша манная вязкая*** т/карта №256	250	10	15	44	349	2	7
	Какао с молоком*** т/карта14/10	180	4	3	21	122		14
	Бутерброд с джемом***б/н	20			14	58		1,04
	Хлеб пшеничный*1-7*** рец436,стр339	50	4	1	24	118		436,01
Итого за Завтрак1			18	19	103	647	2	
Завтрак2								
	Сок фруктовый***1-7 б/н	200	1		29	120		
Итого за Завтрак2			1		29	120		
Обед								
	Салат из моркови*** т/карта№19	60	1	6	5	79	2	19
	Суп картофельный с горохом*** т/карта №28	200/250	7	4	18	141	5	28
	Бульон мясокостный***т/карта129	100	17.3	10.6	0.04	166.2		129
	Бефстроганов из отв. говядины в смет. соусе***т/карта №103	100	15	13	3	188		103
	Каша гречневая рассыпчатая*** т/карта59	100	5	4	29	175		59
	Компот из свежемороженных ягод*** т/карта166	200			8	35	24	10
	Хлеб пшеничный*1-7*** рец436,стр339	50	4	1	24	118		436,01
	Хлеб ржаной ***1-3,3-7	50	2		10	52		
Итого за Обед			35	28	97	792	31	
Полдник								
	Булочка дорожная*** т/карта275	60	4	8	34	345		275
	чай с молоком***т/карта394	200	3	2	14	89	1	394
Итого за Полдник			7	10	48	434	1	
Итого за день			61	57	277	1993	34	

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-7

День: вторник Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возрастная категория 1-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша вязкая молочная овсяная с курагой***т/карта	210	9	13	42	315		46
	Каша вязкая молочная овсяная с курагой***т/карта	210	9	13	42	315		46
	Чай черный байховый с лимоном и	180			8	35	1	138
	Бутерброд с маслом***1-7т/карта1/1	5	3	9	18	170		1
	Хлеб пшеничный*1-7*** рец436,стр339	50	4	1	24	118		436,01
Итого за Завтрак1			25	36	134	953	1	
Завтрак2								
	Яблоко*1-7 вне сборника	100			9	40		
Итого за Завтрак2					9	40		
Обед								
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом***т/карта18	60	1	4	5	62		18,01
	Суп с рыбными консервами(горбуша)1-7*** т/карта32	200	8	4	14	124		32
	Котлеты из говядины***1-7т/карта№106	75	14	12	11	209		106
	Макароны отварные ***т/карта№56	150	5	5	35	208		56
	Соус красный основной** *1-7,т/карта131	20	1	1	3	22	1	11
	Напиток из плодов шиповника***т/карта№398	180	1		19	79	90	398
	Хлеб ржаной ***1-3,3-7	50	2		10	52		
	Хлеб пшеничный*1-7*** рец436,стр339	50	4	1	24	118		436,01
Итого за Обед			36	27	121	874	91	
Полдник								
	Кофейный напиток с молоком***т/карта№164	180	3	3	10	82		164
	Печенье витаминизированное*б/н	45	2	3	20	114		
Итого за Полдник			5	6	30	196		
Итого за день			66	69	294	2063	92	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-7

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с макаронными	200	6	5	17	146	1	171
	Чай черный байховый с сахаром***1-7т/карта№136	150			6	26	25	136
	Бутерброд с сыром***т/карта№3	12	5	7		139		3
	Хлеб пшеничный*1-7*** рец436,стр339	50	4	1	24	118		436,01
Итого за Завтрак1			15	13	47	429	26	
Завтрак2								
	Банан***б/н	100	1		20	87		
Итого за Завтрак2			1		20	87		
Обед								
	Суп крестьянский с крупой со сметаной***т/карта31/2	250	1	2	5	44	8	31,2
	Бульон мясокостный***т/карта129	100	17.3	10.6	0.4	166.2		129
	Котлета рыбная с морковью (горбуша)***т/карта№93	50	9	4	2	84		93
	Картофельное пюре***т/карта№66	150	3	6	24	158	10	66
	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.74	1.96	26.2		
	Компот из черносслива***т/карта №161	200	1		26	108		161
	Хлеб пшеничный*1-7*** рец436,стр339	50	4	1	24	118		436,01
	Хлеб ржаной ***1-3,3-7	50	2		10	52		
Итого за Обед			21	13	91	568	18	
Полдник								
	Тесто дрожжевое*т/карта№453	100	7	2	48	241		453
	Фарш рисовый с яйцом***т/карта№502	25	1	2	6	42		502
	чай с молоком***т/карта394	200	3	2	14	89	1	394
Итого за Полдник			11	6	68	372	1	
Итого за день			64.3	42.6	230	1744.2	45	

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-7

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным***1-7лет т/карта 7/4	200	6	6	42	248	1	7
	Чай с молоком и сахаром***т/карта	200	1	2	17	89		261
	Бутерброд с маслом***1-7т/карта1/1	5	3	9	18	170		1
	Хлеб пшеничный*1-7*** рец436,стр339	50	4	1	24	118		436,01
Итого за Завтрак1			14	18	101	625	1	
Завтрак2								
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности***	180	5	5	9	95	2	534
Итого за Завтрак2			5	5	9	95	2	
Обед								
	Салат сельдь с картофелем***т/карта№68	60	3	8	6	106	5	68
	Суп молочный с макаронными	200	6	5	17	146	1	171
	Бульон мясокостный***т/карта129	100	17.3	10.6	0.4	166.2		129
	Голубцы ленивые *** 1-7 т/карта№105	200	17	13	14	243	24	105
	Компот из смеси сухофруктов*** т/карта№165	200	1		23	93		165
	Хлеб пшеничный*1-7*** рец436,стр339	50	4	1	24	118		436,01
	Хлеб ржаной ***1-3,3-7	50	2		10	52		
Итого за Обед			34	27	94	762	30	
Полдник								
	Ряженка б/н	200	5	4	8	92		
	Баранка яичная*2020	60	2	3	54	180		
Итого за Полдник			7	7	62	272		
Итого за день			76.3	67.6	230.4	1916.2	33	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-7

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Запеканка из творога т/карта№81	150	24	16	23	332		81
	Какао с молоком*** т/карта14/10	180	4	3	21	122		14
	Бутерброд с сыром***т/карта№3	12	5	7		139		3
	Хлеб пшеничный*1-7*** рец436,стр339	50	4	1	24	118		436,01
Итого за Завтрак1			37	27	68	711		
Завтрак2								
	Груша*** б/н	100			10	41		
Итого за Завтрак2					10	41		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной***т/карта №22	200	2	5	10	92	7	22
	Бульон мясостный***т/карта129	100	17	11		166		129
	Гуляш из говядины***т/карта№104	80	14	11	3	169	1	104
	каша перловая рассыпчатая***т/карта60	150	4	6	34	205		60
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром***т/карта№137	200			7	28	1	137
	Хлеб пшеничный*1-7*** рец436,стр339	50	4	1	24	118		436,01
	Хлеб ржаной ***1-3,3-7	50	2		10	52		
Итого за Обед			43	34	88	830	9	
Полдник								
	чай с молоком***т/карта394	200	3	2	14	89	1	394
	Пряник*** б/н	40	2	2	27	133		
Итого за Полдник			5	4	41	222	1	
Итого за день			85	65	207	1804	10	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-7

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 1-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Макароны отварные с	150	8	7	31	217		8
	Кофейный напиток с	180	3	3	10	82		164
	Бутерброд с джемом***б/н	20			14	58		1,04
Итого за Завтрак1			11	10	55	357		
Завтрак2								
	Банан***б/н	100	1		20	87		
Итого за Завтрак2			1		20	87		
Обед								
	Салат из капусты и моркови с	60	1	4	3	54	15	11
	Жаркое по домашнему***т/карта№111	150	21	5	19	205	7	111
	Рассольник на мясном бульоне со	200	3	2	12	95	7	32
	Бульон мясокостный***т/карта129	100	17	11		166		129
	Чай черный байховый с лимоном и	180			8	35	1	138
	Хлеб пшеничный*1-7*** рец436,стр339	50	4	1	24	118		436,01
	Хлеб ржаной ***1-3,3-7	50	2		10	52		
Итого за Обед			48	23	76	725	30	
Полдник								
	Булочка "Российская" *** т/карта276	45	3	2	29	150		276
	Чай с грушей и апельсином***т/карта	200			2	8	2	148
Итого за Полдник			3	2	31	158	2	
Итого за день			63	35	182	1769	32	

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-7

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 1-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша вязкая пшенная с маслом***т/карта №168	210	4	2	29	162		168
	чай с молоком***т/карта394	200	3	2	14	89	1	394
	Бутерброд с маслом***1-7т/карта1/1	5	3	9	18	170		1
	Хлеб пшеничный*1-7*** рец436,стр339	50	4	1	24	118		436,01
Итого за Завтрак1			14	14	85	539	1	
Завтрак2								
	Молоко стерилизованное 3,2%	180	5	5	9	95	2	534
Итого за Завтрак2			5	5	9	95	2	
Обед								
	Икра кабачковая***	50	1	4	4	60	4	4
	Щи на мясном бульоне***т/карта№21	200	2	5	6	74	12	21
	Бульон мясокостный***т/карта129	100	17	11		166		129
	Тефтели рыбные (минтай) т/карта№99	40	5	3	5	68	1	27
	Картофельное пюре***т/карта№66	150	3	6	24	158	10	66
	Соус молочный натуральный***	20		2	2	26		133
	Хлеб пшеничный*1-7*** рец436,стр339	50	4	1	24	118		436,01
	Хлеб ржаной ***1-3,3-7	50	2		10	52		
Итого за Обед			34	32	75	722	27	
Полдник								
	чай с молоком***т/карта394	200	3	2	14	89	1	394
	Кекс*б/н	45	2	3	20	114		
Итого за Полдник			5	5	34	203	1	
Итого за день			58	56	203	1852	31	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-7

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак1						
	Каша вязкая рисовая молочная с	200	6	6	42	248
	Какао с молоком*** т/карта14/10	180	4	3	21	122
	Бутерброд с сыром***т/карта№3	12	5	7		139
	Хлеб пшеничный*1-7*** рец436,стр339	50	4	1	24	118
Итого за Завтрак1			19	17	87	627
Завтрак2						
	Яблоко*1-7 вне сборника	100			9	40
Итого за Завтрак2					9	40
Обед						
	Салат из свеклы с солеными	50	1	5	4	63
	Суп картофельный с	225	3	3	13	90
	Бульон мясокостный***т/карта129	100	17	11		166
	Плов из отварной	160	19	16	27	335
	Кисель из концентрата плодового и	200	1		29	120
	Хлеб пшеничный*1-7*** рец436,стр339	50	4	1	24	118
	Хлеб ржаной ***1-3,3-7	50	2		10	52
Итого за Обед			47	36	107	944
Полдник						
	чай с молоком***т/карта394	200	3	2	14	89
	Коржик молочный***т/карта №176	40	4	4	26	152
Итого за Полдник			7	6	40	241
Итого за день			73	59	243	1852

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-7

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак1						
	Каша вязкая ячневая	205	4	4	29	170
	Чай черный байховый с ягодами	200		2	9	36
	Мармелад-мармелинка, 1-3,3-7 готовый	15			8	33
	Хлеб пшеничный*1-7*** рец436,стр339	50	4	1	24	118
Итого за Завтрак1			8	7	70	357
Завтрак2						
	Сок фруктовый***1-7 б/н	200	1		29	120
Итого за Завтрак2			1		29	120
Обед						
	Свекольник*т/карта№34.	200	2	5	8	87
	Бульон мясокостный***т/карта129	100	17	11		166
	Тефтели изговядины с	60	9	7	5	122
	Соус красный основной** *1-7,т/карта131	20	1	1	3	22
	Макароны отварные ***т/карта№56	150	5	5	35	208

	Компот из смеси сухофруктов***	200	1		23	93
	Хлеб пшеничный*1-7*** рец436,стр339	50	4	1	24	118
	Хлеб ржаной ***1-3,3-7	50	2		10	52
Итого за Обед			41	30	108	868
Полдник						
	чай с молоком***т/карта394	200	3	2	14	89
	Кекс*б/н	45	2	3	20	114
Итого за Полдник			5	5	34	203
Итого за день			55	42	241	1748

нПИН 2.3/2.4.3590-20

01.01-12.31 (Все)

1-7

Витамин С	№ рецептур ы
1	7
	14
	3
	436,01
1	
	21
	37
	129
	163
	503
	436,01
1	394
	176
1	
2	

нПИН 2.3/2.4.3590-20

01.01-12.31 (Все)

1-7

Витамин С	№ рецептур ы
	168
6	139
	436,01
6	
	34
	129
	123
1	11
	56

	165
	436,01
1	
1	394
1	
8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-7

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак1						
	Каша Дружба***т/карта№51	200	5	7	25	180
	Конфеты шоколадные*** б/н	16	11	121	212	508
	Хлеб пшеничный*1-7*** рец436,стр339	50	4	1	24	118
Итого за Завтрак1			20	129	261	806
Завтрак2						
	Груша*** б/н	100			10	41
Итого за Завтрак2					10	41
Обед						
	Суп-лапша домашняя***т/карта№47	200	2	3	14	81
	Бульон мясокостный***т/карта129	100	17	11		166
	Капуста тушеная***т/карта№200	120	3	4	16	105
	Сосиски молочные*** т/карта№9	75	9	16	1	180
	Напиток из плодов шиповника***т/карта№398	180	1		19	79
	Хлеб пшеничный*1-7*** рец436,стр339	50	4	1	24	118
Итого за Обед			36	35	74	729
Полдник						
	Хлеб ржаной ***1-3,3-7	50	2		10	52
	чай с молоком***т/карта394	200	3	2	14	89
	Зефир	52			42	170
Итого за Полдник			5	2	66	311
Итого за день			61	166	411	1887
Итого за период			678	671	2550	17729
Среднее значение за период			67,8	67,1	255	1772,9
калорийности			14	32	54	

Составил _____ Самаева А.Б.

Утвердил _____

нПИН 2.3/2.4.3590-20

01.01-12.31 (Все)

1-7

Витамин С	№ рецептур ы
	51
	436,01
	47
	129
	200
66	9
90	398
	436,01
156	
1	394
1	
157	
444	
44,4	

—