

*Утверждено
М.В.Медведева*

Примерное меню на 12 дней для учащихся 1-4 классов

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			10	82		376
	Яблоки	100			10	41		368
	Хлеб пшеничный	100	2	1	15	77		1
	помидоры свежие	100	1		4	24		25
Итого за день			28	33	91	718		



Понедельник 1 день

Примерное меню на 12 дней для учащихся 1-4 классов

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
	Курица тушеная	80	4	5	3	174	2	7025.1
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204
	Сок фруктовый	200	1		25	110	8	399
	Хлеб пшеничный	100	2	1	15	77		1
	Салат из капусты с горошком	50	1	4	4	43	11	20
	Итого за день		21	21	100	757		

Вторник 2 день

Примерное меню на 12 дней для учащихся 1-4 классов

Сезон:
Возрастная
категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Борщ	250	3	5	8	94	19	56,01
	Плов с говядиной	180	2	4	19	377		59,1
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,4	0,3	12	35	3	372
	Банан	100	2	1	21	96	10	368
	Хлеб пшеничный	100	2	1	15	77		1
	Салат из свеклы с яблоками	60	3	4	8	85	6	1034,02
Итого за день			12,4	15,3	83	764		

Среда 3 день

Примерное меню на 12 дней для учащихся 1-4 классов

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
	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162	6	277
	Пюре картофельное	150	5	13	36	282	46	321
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82		376
	Хлеб пшеничный	100	2	1	15	77		1
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
Итого за день			21,4	26,3	83	779		

Четверг - 4 день

Примерное меню на 12 дней для учащихся 1-4 классов

Сезон:
Возрастная
категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп чечевичный с овощами	250	2	3	5	127	11	39,1
		180	2	4	19	377		59,01
		200	1		25	110	8	399
		100	2	1	21	96	10	368
		100	2	1	15	77		1
	Хлеб пшеничный	50	1	4	4	43	11	20
	Салат из капусты с горошком	50	1	4	4	43	11	20
Итого за день			10	13	89	830		

Пятница 5 день

Примерное меню на 12 дней для учащихся 1-4 классов

Сезон:
Возрастная
категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	52
		200	32	38	16	373		56
		150	5	9	30	213		204
		200	0,4	0,2	10	82		376
		100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	100	2	1	15	77		1
	салат из свежих помидоров и огурцов	50		3	2	37	2	15
Итого за день			44,8	58,5	95	963		

Суббота 6 день

Примерное меню на 12 дней для учащихся 1-4 классов

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
	Курица тушеная	80	4	5	3	174	2	7025.1
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204
	Сок фруктовый	200	1		25	110	8	399
	Хлеб пшеничный	100	2	1	15	77		1
	Салат из капусты с горошком	50	1	4	4	43	11	20
Итого за день			21	21	100	757		

Понедельник 7 день

Примерное меню на 12 дней для учащихся 1-4 классов

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			10	82		376
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	100	2	1	15	77		1
	помидоры свежие	100	1		4	24	25	1038
Итого за день			28	33	91	718		

Вторник 8 день

Примерное меню на 12 дней для учащихся 1-4 классов

Сезон:
Возрастная
категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп перловый с овощами	250	2	3	5	135	11	39,2
	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162	6	277
	Пюре картофельное	150	5	13	36	282	46	321
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82		376
	Хлеб пшеничный	100	2	1	15	77		1
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
Итого за день			21,4	26,3	83	779		

Примерное меню на 12 дней для учащихся 1-4 классов

Сезон:
Возрастная
категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Борщ	250	3	5	8	94	19	56,01
	Плов с говядиной	180	2	4	19	377		59,1
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,4	0,3	12	35	3	372
	Банан	100	2	1	21	96	10	368
	Хлеб пшеничный	100	2	1	15	77		1
	Салат из свежклы с яблоками	60	3	4	8	85	6	1034,02
Итого за день			12,4	15,3	83	764		

Четверг 10 день

Среда 9 день

Примерное меню на 12 дней для учащихся 1-4 классов

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
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	10	82		376
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	100	2	1	15	77		1
	салат из свежих помидоров и огурцов	50		3	2	37	2	15
Итого за день			44,8	58,5	95	963		

Примерное меню на 12 дней для учащихся 1-4 классов

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
	Каша молочная манная	150	5	6	20	147	1	88
	Сок фруктовый	200	1		25	110	8	399
	Банан	100	2	1	21	96	10	368
	Хлеб пшеничный	100	2	1	15	77		1
	Салат из капусты с горошком	50	1	4	4	43	11	20
Итого за день			13	15	90	600		

Суббота 12 день

Пятница 11 день