

МБОУ «ЦО города Буйнакск»

# Примерное 10-ти дневное МЕНЮ



**ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПИТАНИЯ**



### Примерное меню на 10 дней для первой смены

Рацион: Первая смена 2023

День: понедельник

Возрастная Неделя: 1

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			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	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 приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Первая смена 2023

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 рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные свежие	40		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 приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Первая смена 2023

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	4	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 приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Первая смена 2023

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 соусе	90	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 приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Первая смена 2023

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 приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Первая смена 2023

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			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	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 из тертой моркови	60	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 приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Первая смена 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные свежие	60		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 приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Первая смена 2023

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		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 приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Первая смена 2023

День: четверг

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	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199
	Компот из смеси сухофруктов	200	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 свежие	60		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 приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Первая смена 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория

7-11

Неделя: 2

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

		Б	Ж	У			
Завтрак	150	5	6	24	172	16	117
	Каша молочная овсянная						
	Чай с сахаром 200			10	43	3	261
	Сырники 1 по	16	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 макаронными 250		3	3	23	122	2	85
	Курица, тушенная в соусе 90		14	17	7	168		198
	Каша гречневая рассыпчатая 150		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 приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Вторая смена 2023

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			
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 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 приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Вторая смена 2023

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория

7-11

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

		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	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)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возрастная категория 7-11

Рацион: Вторая смена 2023

День: четверг  
Неделя: 1

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	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Вторая смена 2023

День: пятница  
Возрастная  
Неделя: 1

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 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 сухофруктов	200	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 2023

День: понедельник  
Возрастная  
Неделя: 2

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	Огурцы консервированные без уксуса	60			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 сухофруктов	200	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 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	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	75
	Котлеты из говядины	90	14	11	14	209	2	182
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	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			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 2023

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			
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	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Вторая смена 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

2

Возрастная

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 сухофруктов	200	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 2023

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 рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	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			