

Утверждаю:
директор образовательного центра:
Бартиханов М.М.
пр. от 2025г

Примерное меню								
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд								
Рацион: Вторая смена 2025			День:	понедельник	Сезон:		01.01- 31.12 (Все)	
			Неделя:	1	Возрастная категория		7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп-хинкал	250	10,2	6,1	7,8	125		
	Плов с курицей	200	20,9	29,8	40,7	460	1,08	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,5	6,2	4,8	79		
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9		
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7	
	Хлеб ржаной	20	20	2	3	6	52	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	80	10	
Итого за Обед			870	57,6	45,4	101,9	876,9	70,08
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд								
Рацион: Вторая смена 2025			День:	вторник	Сезон:		01.01- 31.12 (Все)	
			Неделя:	1	Возрастная категория		7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп куриный с вермишелью	250	9,2	6,6	14,9	160	0,86	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	145	6	8	28	256	
	Котлеты из говядины	90	8,78	5,75	12	115,38	0,085	
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,8	0,1	3,1	14,2		
	Компот из плодов свежих (яблоки, груши)	200			28	114	4	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	80	10	
Итого за Обед			790	166,78	18,65	86	511,58	270,945
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд								
Рацион: Вторая смена 2025			День:	среда	Сезон:		01.01- 31.12 (Все)	
			Неделя:	1	Возрастная категория		7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп чечевичный с овощами	250	2	5	15	127	11	
	Картофельное пюре	150	3	5	20	135		
	Курица тушеная в соусе	90	14,1	5,7	4,4	125		
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	8	7	97	33	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81		
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7	
	Хлеб ржаной	20	20	2	3	6	52	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	80	10	
Итого за Обед			810	44,6	25,9	99,2	711	113,085
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд								
Рацион: Вторая смена 2025			День:	четверг	Сезон:		01.01- 31.12 (Все)	
			Неделя:	1	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	2,52	4,65	25	180	10,29	
	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5		
	Рыба запеченная	90	12,5	8	12	210		
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,5	6,2	4,8	79		
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7	
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9		
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	80	10	
Итого за Обед			790	24,12	23,95	113,8	819,4	20,29
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд								
Рацион: Вторая смена 2025			День:	пятница	Сезон:		01.01- 31.12 (Все)	
			Неделя:	1	Возрастная категория		7-11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп-хинкал	250	10,2	6,1	7,8	125		
	Макароны отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	213		
	говядина отварная	90	12	11	3,76	148,2		
	Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой	60	1,5	6,6	2,2	79		
	Компот из плодов свежих (яблоки, груши)	200			28	114	4	
	Хлеб ржаной	20	20	2	3	6	52	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	80	10	
Итого за Обед			810	52	30,8	97,56	765,2	66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд									
Рацион: Вторая смена 2025			День:	понедельник		Сезон:	01.01- 31.12 (Все)		
			Неделя:	1		Возрастная категория	7-11		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед									
	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12		
	Картофельное пюре	150	3	5	20	135			
	Котлета из курицы	90	12,3	3,2	9	104,2			
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,8	0,1	3,1	14,2			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81			
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7		
	Булочка сдобная	60	5,4	5,7	33,8	16	208		
Итого за Обед		910	28	18	117,7	541,4	227		
									-
									-
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд									
Рацион: Вторая смена 2025			День:	вторник		Сезон:	01.01- 31.12 (Все)		
			Неделя:	2		Возрастная категория	7-11		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед									
	Суп фасолевый с овощами	250	2	7	15	135	11		
	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5			
	Курица тушеная в соусе	90	14,1	5,7	4,4	125			
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,8	0,1	3,1	14,2			
	Компот из плодов свежих (яблоки, груши)	200			28	114	4		
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7		
	Булочка сдобная	60	5,4	5,7	33,8	16	208		
Итого за Обед		910	26,9	24,3	130,7	667,7	230		
									-
									-
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд									
Рацион: Вторая смена 2025			День:	среда		Сезон:	01.01- 31.12 (Все)		
			Неделя:	2		Возрастная категория	7-11		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед									
	Суп-хинкал	250	10,2	6,1	7,8	125			
	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,5	6	8	28	256		
	Гуляш из говядины	90	12	11	3,76	148,2	1,1		
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	8	7	97	33		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81			
	Хлеб ржаной	20	20	2	3	6	52		
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	80	10		
Итого за Обед		810	191,7	33,3	69,36	565,2	352,1		
									-
									-
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд									
Рацион: Вторая смена 2025			День:	четверг		Сезон:	01.01- 31.12 (Все)		
			Неделя:	2		Возрастная категория	7-11		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед									
	Борщ	250	2,52	4,65	25	180	10,29		
	Макароны отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	213			
	говядина отварная	90	12	11	3,76	148,2			
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,5	6,2	4,8	79			
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7		
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9			
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	80	10		
Итого за Обед		790	25,32	27,05	101,96	767,1	20,29		
									-
									-
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд									
Рацион: Вторая смена 2025			День:	пятница		Сезон:	01.01- 31.12 (Все)		
			Неделя:	2		Возрастная категория	7-11		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед									
	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12		
	Плов с курицей	200	20,9	29,8	40,7	460	1,08		
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,5	6,2	4,8	79			
	Фрукт (сезонный)	100	1	1	10	60	7		
	Компот из плодов свежих (яблоки, груши)	200			28	114	4		
	Булочка сдобная	60	5,4	5,7	33,8	16	208		
Итого за Обед		870	33,8	45,7	139,3	860	232,08		