

Примерное менюРацион: Колледж Департамента
культуры гоода МосквыДень: понедельник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория Колледж Департамента куль

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.								
	Печенье (в индивидуальной упаковке)	60	4,8	9,6	43,2	276		14 004
	Яблоко свежее	190	0,76	0,76	18,62	89,3		10,01
	Сок фруктовый (порционный)	200	1	0,2	20,2	92		11,09
	Йогурт МДЖ 2,0-3,2% с фруктово-ягодными добавками	125	3	2,5	16,3	100		5,08
	Итого за Обед.		9,56	13,06	98,32	557,3		
	Итого за день		9,56	13,06	98,32	557,3		

ООО "Вкусный выбор"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Колледж Департамента культуры

День: вторник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория Колледж Департамента куль

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.								
	Ватрушка с джемом собственного производства.	100	6,15	8,14	52,89	329,99		12 007,02
	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожжевом тесте собственного производства	100	9,68	12,61	22,58	248,55	2	12 009,01
	Груша свежая	150	0,55	0,41	13,95	63,64	5	10,02
	Сок фруктовый (порционный)	200	1	0,2	20,2	92		11,09
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	1	230 105
	Итого за Обед.		23,38	27,76	119,02	854,18	8	
	Итого за день		23,38	27,76	119,02	854,18	8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Колледж Департамента культуры День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Колледж Департамента куль

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Пирожок с капустой печёный. 100	100	7,03	9,59	38,73	272,38	1	9,06
	Кекс с цукатами 100	100	6,8	19,49	56,05	426,47		170 607
	Яблоки свежие 190	190	0,38	0,38	9,31	44,65	10	11 001
	Сок фруктовый (порционный) 200	200	1	0,2	20,2	92		11,09
	Йогурт МДЖ 2,0-3,2% с фруктово-ягодными добавками 125	125	3	2,5	16,3	100		5,08
Итого за Обед.			18,21	32,16	140,59	935,5	11	
Итого за день			18,21	32,16	140,59	935,5	11	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Колледж Департамента культуры День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Колледж Департамента куль

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Ватрушка с сыром 75	75	9,34	10,16	21,97	226,44		190 307
	Булочка 50	50	2,93	3,8	29	161,9		190 103
	Фрукты свежие (бананы) 210	210	3,15	1,05	44,1	201,6		10,11
	Сок фруктовый (порционный) 200	200	1	0,2	20,2	92		11,09
	Молоко 200	200	6	6,4	9,4	120	1	230 105
Итого за Обед.			22,42	21,61	124,67	801,94	1	
Итого за день			22,42	21,61	124,67	801,94	1	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Колледж Департамента культуры День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Колледж Департамента куль

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Пирожок с повидлом печёный	50	2,91	4,38	29,66	167,7		9,03
	Апельсины свежие	180	0,42	0,36	15	77,4	108	10,01
	Сок фруктовый (порционный)	200	1	0,2	20,2	92		11,09
	Творожок детский фруктовый	100	7,3	3,9	38,65	105		13 017
	Пирожок с капустой печёный.	100	7,03	9,59	38,73	272,38	1	9,06
Итого за Обед.			18,66	18,43	142,24	714,48	109	
Итого за день			18,66	18,43	142,24	714,48	109	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Колледж Департамента культуры День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Колледж Департамента куль

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Пирожок вишневый или пирожок с вишневым джемом...	50	3,18	1,64	21,75	125,25	1	12 024,01
	Яблоко свежее	190	0,76	0,76	18,62	89,3		10,01
	Сок фруктовый (порционный)	200	1	0,2	20,2	92		11,09
	Йогурт МДЖ 2,0-3,2% с фруктово-ягодными добавками	125	3	2,5	16,3	100		5,08
	Печенье (в индивидуальной упаковке)	60	4,8	9,6	43,2	276		14 004
Итого за Обед.			12,74	14,7	120,07	682,55	1	
Итого за день			12,74	14,7	120,07	682,55	1	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Колледж Департамента культуры День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Колледж Департамента куль

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Пирожок вишневый или пирожок с вишневым джемом...	50	3,18	1,64	21,75	125,25	1	12 024,01
	Яблоко свежее	190	0,76	0,76	18,62	89,3		10,01
	Сок фруктовый (порционный)	200	1	0,2	20,2	92		11,09
	Йогурт МДЖ 2,0-3,2% с фруктово-ягодными добавками	125	3	2,5	16,3	100		5,08
	Печенье (в индивидуальной упаковке)	60	4,8	9,6	43,2	276		14 004
Итого за Обед.			12,74	14,7	120,07	682,55	1	
Итого за день			12,74	14,7	120,07	682,55	1	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Колледж Департамента культуры День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Колледж Департамента куль

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Пирожок с рисом и яйцом	50	4,25	3,45	20,75	131,05		17
	Яблоко свежее	190	0,76	0,76	18,62	89,3		10,01
	Сок фруктовый (порционный)	200	1	0,2	20,2	92		11,09
	Йогурт МДЖ 2,0-3,2% с фруктово-ягодными добавками	125	3	2,5	16,3	100		5,08
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	42	0,71	6,34	13,59	114,28		13 016,03
Итого за Обед.			9,72	13,25	89,46	526,63		
Итого за день			9,72	13,25	89,46	526,63		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Колледж Департамента культуры День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Колледж Департамента куль

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Груша свежая	150	0,55	0,41	13,95	63,64	5	10,02
	Пирожок с капустой печёный.	75	5,27	7,19	29,05	204,29	1	9,06
	Сок фруктовый (порционный)	200	1	0,2	20,2	92		11,09
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	1	230 105
	Печенье сахарное	25	1,88	2,45	18,6	104,25		12,1
Итого за Обед.			14,7	16,65	91,2	584,18	7	
Итого за день			14,7	16,65	91,2	584,18	7	

ООО "Вкусный выбор"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Колледж Департамента культуры День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Колледж Департамента куль

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Ватрушка с сыром	75	9,34	10,16	21,97	226,44		12 007,01
	Булочка	50	2,93	3,8	29	161,9		190 103
	Фрукты свежие (бананы)	210	3,15	1,05	44,1	201,6		10,11
	Сок фруктовый (порционный)	200	1	0,2	20,2	92		11,09
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	1	230 105
Итого за Обед.			22,42	21,61	124,67	801,94	1	
Итого за день			22,42	21,61	124,67	801,94	1	

ООО "Вкусный выбор"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Колледж Департамента культуры День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Колледж Департамента куль

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Пирожок с рисом и яйцом	50	4,25	3,45	20,75	131,05		17
	Апельсин свежий	180	0,86	0,19	7,69	40,94		10,03
	Биойогурт фруктовый питьевой ДП	500	20,5	7,5	29,5	285	3	230 104
	Булочка сдобная собственного производства	70	6,16	3,5	36,19	200,9	2	13 008
Итого за Обед.			31,77	14,64	94,13	657,89	5	
Итого за день			31,77	14,64	94,13	657,89	5	

ООО "Вкусный выбор"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Колледж Департамента культуры День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Колледж Департамента куль

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Печенье (в индивидуальной упаковке)	60	4,8	9,6	43,2	276		14 004
	Яблоко свежее	190	0,76	0,76	18,62	89,3		10,01
	Сок фруктовый (порционный)	200	1	0,2	20,2	92		11,09
	Йогурт МДЖ 2,0-3,2% с фруктово-ягодными добавками	125	3	2,5	16,3	100		5,08
Итого за Обед.			9,56	13,06	98,32	557,3		
Итого за день			9,56	13,06	98,32	557,3		

Итого за период	205,88	221,63	1362,76	8356,44	144	
Среднее значение за период	14,7	15,8	97,3	596,9	10,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10	24	66			

Составил _____ Зейналс

Утвердил _____