

Примерное меню

Рацион: Завтрак

День: понедельник

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168	36,04
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	29	211		137	7,36
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	15,14
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1	5	5	52	14	35	6,65
	Яблоко	100			10	47	10	231	8,77
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			1,82
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			0,67
Итого за Завтрак			18	24	88	698	11		76,45
Итого за день			18	24	88	698	11		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак

День: вторник

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				
Завтрак	Филе птицы отварное с соусом сметанным и томатом	90	15	8	7	160	2	200	58,6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	12	7	53	325		114	11,46
	Пряник	50	2	31	15	234		0,15	8,12
	Сок фруктовый	200	1		20	104	8	271	19,78
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			1,82
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			0,67
Итого за Завтрак			31	29	102	755	22		100,45
Итого за день			31	29	102	755	22		

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак

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				
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес с изюмом и курагой»	200	12	10	40	248	6	122	32,43
	Яблоки	100			10	47	10	231	8,77
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,8
	Оладьи с джемом	100	21	20	43	265		279	33,65
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			1,82
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			0,67
Итого за Завтрак			32	30	110	654	29		82,14
Итого за день			32	30	110	654	29		

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак

День: четверг

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				
Завтрак	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	43,22
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	29	213		137	7,36
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	15,32
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			1,82
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			0,67
	Яблоки	100			10	47	10	231	8,77
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1	5	5	52	14	35	6,65
Итого за Завтрак			27	33	71	684	18		83,81
Итого за день			27	33	71	684	18		



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (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				
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	117	28,41
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	15,14
	Яйца вареные	40	5	5		63		143	8,07
	Яблоки	100			10	47	10	231	8,77
	Бутерброд с джемом	35	2	4	15	115		1	16,04
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			0,67
Итого за Завтрак			17	20	81	521	41		77,1
Итого за день			17	20	81	521	41		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная 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	2	117	27,44
	Пряник	50	2	31	15	234		0,15	8,12
	Сок фруктовый	200	1		20	104	8	271	19,78
	Яблоки	100			10	47	10	231	8,77
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			0,67
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	18,8
Итого за Завтрак			14	46	79	702	15		83,58
Итого за день			14	46	79	702	15		

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

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	11,46
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	43,22
	Яблоки	100			10	47	10	231	8,77
	Компот из свежих ягод	200			28	114	4	236	12,14
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			1,82
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			0,67
	Салат из моркови с яблоком	60	1	3	4	47	1	42	6,91
	Итого за Завтрак			27	23	90	700	7	
Итого за день			27	23	90	700	7		

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная 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	28,25
	Вафли	40	2	31	15	234		0,15	7,16
	Запеканка из творога + сметана	100	16	11	17	238		237	33,58
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	15,32
	Яблоки	100			10	47	10	231	8,77
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			1,82
	Хлеб ржаной	10	1		3	26			0,67
Итого за Завтрак			25	19	83	654	34		95,57
Итого за день			25	19	83	654	34		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная 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	150	5	9	29	213		137
	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за Завтрак			18	24	88	698	11	
Итого за день			18	24	88	698	11	

7,36
36,04
15,14
1,82
0,67
6,65
8,77
76,45

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Завтрак

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсянная	200	6	8	32	230	21	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Итого за Завтрак			14	13	69	489	34
Итого за день			14	13	69	489	34	

27,56
15,32
8,77
18,8
0,67
8,07
79,19

839,73

Примерное меню

Рацион: Обед

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (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 картофельный с макаронным изделиями	250	3	3	23	122	2	85	9,07	
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	24,51	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114	11,46	
	Печенье	40	3	4	30	167	22		8,99	
	Компот из смеси	200	1		31	130	1	241	15,14	
	Яблоки	100			10	47	10	231	8,77	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04	
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			1,35	
				26	58	136	1036	43		82,33
				26	58	136	1036	43		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	5	3	22	131	12	78	10,17	
	Жаркое по-домашнему	170	19	19	20	330	25	174	60,02	
	Компот из смеси	200	1		31	130	1	241	15,14	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04	
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			1,35	
				27	23	97	827	47		89,72
				27	23	97	827	47		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
Обед	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2	4	9	92	20	82	8,68	
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	43,22	
	Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114	13,93	
	Яблоки	100			10	47	10	231	8,77	
	Итого за Кисель	200	1		31	130	1	241	5,8	
	Итого за Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04	
	Итого за Хлеб ржаной	20	1		7	52			1,35	
				26	15	98	685	23		84,79
				26	15	98	685	23		

Прием пищи	День: четверг		Сезон: 01.01-12.31 (Все)						
	Неделя: 1		Возрастная категория 7-11						
Обед	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на Рыба припущенная	250	2	3	5	135	11	75	10,77
	Пюре картофельное	150	4	8	24	188	31	8 005.01	40,2
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236	14,98
	Салат из белокочанной	60	1	5	5	52	14	35	12,14
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			6,65
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			3,04
			35	21	99	933	47		1,35
			35	21	99	933	47		89,13
Прием пищи	День: пятница		Сезон: 01.01-12.31 (Все)						
Обед	Неделя: 1		Возрастная категория 7-11						
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
Б			Ж	У					
	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73	9,87
	Огурцы консервированные	60			1	5	2	53	7,2
	Яблоки	100			10	47	10	231	8,77
	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199	24,51
	Сок фруктовый	200	1		20	104	8	271	19,78
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			1,35
			29	28	103	850	21		74,52
Прием пищи			29	28	103	850	21		
Обед	День: понедельник		Сезон: 01.01-12.31 (Все)						
	Неделя: 2		Возрастная категория 7-11						
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
Б			Ж	У					
	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	78	10,26
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	24,51
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	29	213		137	
	Компот из смеси	200	1		31	130	1	241	7,36
	Яблоки	100			10	47	10	231	15,14
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			8,77
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			3,04
			30	34	120	883	17		1,35
Прием пищи			30	34	120	883	17		70,43

Обед

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
		Б	Ж	У				
Суп картофельный с	250	2	3	5	127	11	78	9,17
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114	11,46
Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	46,33
Компот из ягод свежих	200			28	114	4	236	12,14
Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04
Хлеб ржаной	20	1		7	52			1,35
		30	25	111	940	23		83,49
		30	25	111	940	23		

Обед

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
		Б	Ж	У				
Щи из капусты свежей с	250	2	5	11	94	28	61	8,71
Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199	24,51
Огурцы консервированные	60			1	5	2	53	7,2
Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	15,14
Яблоки	100			10	47	10	231	8,77
Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04
Хлеб ржаной	20	1		7	52			1,35
		27	25	112	736	45		68,72
		27	25	112	736	45		

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Обед

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
		Б	Ж	У				
Рассольник	250	2	5	10	121	7	73	9,87
Рыба запеченная	90	17	4	3	123		160	44,34
Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91	14,98
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1	5	5	52	14	35	6,65
Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	15,14
Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04
Хлеб ржаной	20	1		7	52			1,35
		29	17	101	779	34		95,37
		29	17	101	779	34		

Прием пищи

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	5	3	22	131	12	78
Котлеты из говядины	90	14	11	14	209	2	182
Салат из моркови с яблоком	60	1	3	4	47	1	34
Каша пшеничная	150	6	6	25	220		114
Компот из ягод свежих	200			28	114	4	236
Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Хлеб ржаной	20	1		7	52		
		34	24	125	879	15	
		34	24	125	879	15	
		293	270	1102	8548	315	
		24,4	22,5	91,8	712,3	26,3	
		15	30	55			

 10,17
46,33

 6,91
13,93

12,14

3,04

1,35

93,87

832,37