# Примерное меню

**Рацион: Завтрак** **День:** понедельник **Сезон:**

**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 | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| | Каша молочная рисовая | 150 | 6 | 8 | 32 | 170 | 21 | 177 |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 | 397 |
| | Яблоки | 100 | | | 10 | 41 | 10 | 368 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1 | | 5 | 23 | | 1 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 1 | | 4 | 19 | | 13 003 |
| **Итого за Завтрак** | | | 12 | 13 | 69 | 376 | 33 | |
| **Итого за день** | | | 12 | 13 | 69 | 376 | 33 | |

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

**Примерное менк**

**Рацион: Завтрак** **День:** вторник **Сезон:**

**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 | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога + сметана | 100 | 16 | 11 | 17 | 238 | | 237 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 43 | 3 | 391 |
| | Печенье | 40 | 8 | 5 | 26 | 201 | 22 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1 | | 5 | 23 | | 1 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 1 | | 4 | 19 | | 13 003 |
| **Итого за Завтрак** | | | 26 | 16 | 62 | 524 | 25 | |
| **Итого за день** | | | 26 | 16 | 62 | 524 | 25 | |

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

**Примерное менк**

**Рацион: Завтрак** **День:** среда **Сезон:**

**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 | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8 | 8 | 34 | 166 | | 168 |
| | Гуляш из курицы | 80 | 14 | 17 | 7 | 168 | | 7 015 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 43 | 3 | 391 |
| | Яблоки | 100 | | | 10 | 41 | 10 | 368 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1 | | 5 | 23 | | 1 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 1 | | 4 | 19 | | 13 003 |
| **Итого за Завтрак** | | | 24 | 25 | 70 | 460 | 13 | |
| **Итого за день** | | | 24 | 25 | 70 | 460 | 13 | |

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

**Примерное менк**

**Рацион: Завтрак** **День:** четверг **Сезон:**

**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 | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| | Сосиска отварная в соусе | 50 | 4 | 6 | 1 | 111 | | 536,01 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 | | 204 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 25 | 110 | 8 | 399 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1 | | 5 | 23 | | 1 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 1 | | 4 | 19 | | 13 003 |
| | Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром) | 60 | 1 | 3 | 4 | 47 | 1 | 1 017 |
| **Итого за Завтрак** | | | 13 | 18 | 69 | 523 | 9 | |
| **Итого за день** | | | 13 | 18 | 69 | 523 | 9 | |

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

**Примерное менк**

**Рацион: Завтрак** **День:** пятница **Сезон:**

**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 | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| | Суп молочный с лапшой | 250 | 2 | 3 | 7 | 143 | 5 | 93 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 43 | 3 | 391 |
| | Вафли | 40 | 8 | 5 | 26 | 116 | 22 | 0,01 |
| | Яблоки | 100 | | | 10 | 41 | 10 | 368 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1 | | 5 | 23 | | 1 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 1 | | 4 | 19 | | 13 003 |
| **Итого за Завтрак** | | | 12 | 8 | 62 | 385 | 40 | |
| **Итого за день** | | | 12 | 8 | 62 | 385 | 40 | |

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

**Примерное менк**

**Рацион: Завтрак** **День:** понедельник **Сезон:**

**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 | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| | Каша молочная манная | 150 | 5 | 6 | 20 | 146 | 1 | 88 |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 | 397 |
| | Яблоки | 100 | | | 10 | 41 | 10 | 368 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1 | | 5 | 23 | | 1 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 1 | | 4 | 19 | | 13 003 |
| **Итого за Завтрак** | | | 11 | 11 | 57 | 352 | 13 | |
| **Итого за день** | | | 11 | 11 | 57 | 352 | 13 | |

**Примерное менк**

**Рацион: Завтрак** **День:** вторник **Сезон:**

**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 | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8 | 8 | 34 | 166 | | 168 |
| | Гуляш из говядины | 60 | 8 | 6 | 5 | 108 | | 277 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 10 | 82 | | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1 | | 5 | 23 | | 1 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 1 | | 4 | 19 | | 13 003 |
| | Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром) | 60 | 1 | 3 | 4 | 47 | 1 | 1 017 |
| **Итого за Завтрак** | | | 19 | 17 | 62 | 445 | 1 | |
| **Итого за день** | | | 19 | 17 | 62 | 445 | 1 | |

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

**Примерное менк**

**Рацион: Завтрак** **День:** среда **Сезон:**

**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 | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| | Плов из птицы | 180 | 15 | 21 | 30 | 214 | 3 | 304 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 43 | 3 | 391 |
| | Яблоки | 100 | | | 10 | 41 | 10 | 368 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1 | | 5 | 23 | | 1 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 1 | | 4 | 19 | | 13 003 |
| **Итого за Завтрак** | | | 17 | 21 | 59 | 340 | 16 | |
| **Итого за день** | | | 17 | 21 | 59 | 340 | 16 | |

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

**Примерное менк**

**Рацион: Завтрак** **День:** четверг **Сезон:**

**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 | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| | Сосиска отварная | 80 | 8 | 14 | 1 | 248 | | 536,02 |
| | Омлет натуральный | 100 | 14 | 11 | 2 | 206 | 2 | 216 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 43 | 3 | 391 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1 | | 5 | 23 | | 1 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 1 | | 4 | 19 | | 13 003 |
| | Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром) | 60 | 1 | 3 | 4 | 47 | 1 | 1 017 |
| **Итого за Завтрак** | | | 25 | 28 | 26 | 586 | 6 | |
| **Итого за день** | | | 25 | 28 | 26 | 586 | 6 | |

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

**Примерное менк**

**Рацион: Завтрак** **День:** пятница **Сезон:**

**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 | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| | Каша молочная овсянная | 150 | 5 | 6 | 24 | 172 | 16 | 177 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 43 | 3 | 391 |
| | Яблоки | 100 | | | 10 | 41 | 10 | 368 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1 | | 5 | 23 | | 1 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 1 | | 4 | 19 | | 13 003 |
| | Печенье | 40 | 8 | 5 | 26 | 201 | 22 | 0,03 |
| **Итого за Завтрак** | | | 15 | 11 | 79 | 499 | 51 | |
| **Итого за день** | | | 15 | 11 | 79 | 499 | 51 | |

Составил _____ Юсуф

Утвердил _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575781

Владелец Абдулаев Рашид Магомедович

Действителен С 14.04.2022 по 14.04.2023