Примерное меню

Рацион: Завтрак День: понедельник Сезон:

Неделя: 1 Возрастная категория: 7-11

| П | | Выход | Пищ | евые веществ | а (г) | Энерге- тическая | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-----------------------|-------|-----|--------------|-------|---------------------|-----------|----------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | блюда | Б | ж | У | ценность (ккал) | | |
| 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

| | | • | 200000000000000000000000000000000000000 | | | | | | |
|------------------|-----------------------------------|-------|---|----|-------------------|--------------------|-----------|-----------|--|
| Прием пищи | | Выход | Пищевые | | евые вещества (г) | | Витамин С | Nº | |
| | Наименование блюда | блюда | Б | ж | У | ценность (ккал) | Витамин С | рецептуры | |
| 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 | | |

Примерное менк Рацион: Завтрак

День: среда

Сезон: Возрастная категория: 7-11

| неделя | | | возрастная категория: 7-11 | | | | | | |
|------------------|----------------------------|-------|----------------------------|----|-----|---------------------|-----------|-----------|--|
| Прием пищи | | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | Витамин С | Nº | |
| | Наименование блюда | блюда | Б | ж | У | ценность (ккал) | Битамин С | рецептуры | |
| 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 **Неделя**: 1

Возрастная категория: 7-11

Сезон:

| | подоли. | ! | | Dospacina | и категории. | 7-11 | | | | |
|------------------|------------------------------------|----------------|-----|--------------|--------------|---------------------|-----------|----------------|--|--|
| Приом пиши | | Выход блюда | Пищ | евые веществ | за (г) | Энерге- тическая | Витамин С | № рецептуры | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Б | ж | У | ценность (ккал) | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Сосиска отварная в соусе | 50 | 4 | 6 | 1 | 111 | | 536,01 | | |
| | Макаронные изделия | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 | | 204 | | |
| | отварные с маслом | | | | | | | | | |
| | 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 | 60 | 1 | 3 | 4 | 47 | 1 | 1 017 | | |
| | растительным маслом (с сахаром) | | | | | | | | | |
| 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: Возрастная категория: 7-

| педеля: | | | возрастная категория: 7-11 | | | | | | |
|------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------------|-----------|-----------|---------------------|-----------|--------|--|
| Прием пищи | | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | Витомии С | Nº | |
| | Наименование блюда | внование олюда блюда Б Ж У | ценность (ккал) | Витамин С | рецептуры | | | | |
| 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

13

13

1

13 003

Примерное менк

Рацион: Завтрак

Итого за Завтрак

Итого за день

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

День: понедельник

Неделя: 2

30

10

Возрастная категория: 7-11

5

4

57

57

Сезон:

23

19

352

352

Энерге-Пищевые вещества (г) Выход тическая Прием пищи Наименование блюда Витамин С рецептуры блюда ценность Б Ж У (ккал) Завтрак 150 20 88 Каша молочная манная 5 6 146 1 200 4 123 2 397 Какао с молоком 5 18 Яблоки 100 10 41 10 368

11

11

1

1 11

11

Примерное менк Рацион: Завтрак

День: вторник **Неделя**: 2

Сезон: Возрастная категория: 7-11

| | подоли. | _ | | Dospacii | ил категорил. | | | | | |
|------------------|--|-------|-----|---------------|---------------|---------------------|------------|-----------------|--|--|
| П | Наименование блюда | Выход | Пиц | цевые веществ | а (г) | Энерге- тическая | Витамин С | Nº | | |
| Прием пищи | паименование олюда | блюда | Б | ж | У | ценность (ккал) | Битамин С | рецептуры | | |
| 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 | | | |
| | | | | | | П | NaO Caudid | 0 4 4 04 5 5 40 | | |

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное менк

Рацион: Завтрак День: среда Сезон:

Неделя: 2 Возрастная категория: 7-11

| Прием пищи | | Выход | Пищ | евые веществ | а (г) | Энерге- тическая | D., | Nº |
|------------------|--------------------|-------|-----|--------------|-------|---------------------|-----------|-----------------------------------|
| | Наименование блюда | блюда | Б | ж | У | ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры 304 391 368 1 13 003 |
| 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 | |
| 1 | | | | | | | | |

Примерное менк Рацион: Завтрак

День: четверг

Сезон: Возрастная категория: 7-

| неделя | | | возрастная категория: 7-11 | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--|--|--|
| | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | Витомии С | Nº | |
| паименование олюда и до на | ценность (ккал) | витамин С | рецептуры | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 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 | |
| | | 25 | 28 | 26 | 586 | 6 | | |
| | | 25 | 28 | 26 | 586 | 6 | | |
| | Омлет натуральный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром) | Наименование блюда Выход блюда Сосиска отварная 80 Омлет натуральный 100 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 10 Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром) | Наименование блюда Выход блюда Б Сосиска отварная 80 8 Омлет натуральный 100 14 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30 1 Хлеб ржаной 10 1 Салат из моркови с 60 1 растительным маслом (с сахаром) 25 | Наименование блюда Выход блюда Пищевые веществ ветопом ж Сосиска отварная 80 8 14 Омлет натуральный 100 14 11 Чай с сахаром 200 200 Хлеб пшеничный 30 1 Хлеб ржаной 10 1 Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром) 60 1 3 25 28 | Наименование блюда Выход блюда Б Ж У Сосиска отварная 80 8 14 1 Омлет натуральный 100 14 11 2 Чай с сахаром 200 10 Хлеб пшеничный 30 1 5 Хлеб ржаной 10 1 3 4 Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром) 25 28 26 | Наименование блюда Выход блюда Пищевые вещества (г) Энергетическая ценность (ккал) Сосиска отварная 80 8 14 1 248 Омлет натуральный 100 14 11 2 206 Чай с сахаром 200 10 43 Хлеб пшеничный 30 1 5 23 Хлеб ржаной 10 1 4 19 Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром) 60 1 3 4 47 25 28 26 586 | Наименование блюда Выход блюда Пищевые вещества (г) Энергетическая ценность (ккал) Витамин С Сосиска отварная 80 8 14 1 248 Омлет натуральный 100 14 11 2 206 2 Чай с сахаром 200 10 43 3 Хлеб пшеничный 30 1 5 23 Хлеб ржаной 10 1 4 19 Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром) 60 1 3 4 47 1 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

| | House on the first of | Выход | Пищ | евые веществ | за (г) | Энерге- тическая | Витамин С | 177 391 368 1 |
|------------------|------------------------|-------|-----|--------------|--------|---------------------|-----------|------------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | блюда | Б | ж | У | ценность (ккал) | Битамин С | |
| 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 | Юсуфс | Утвердил |
|----------|-------------|----------|
| | - · J - T · | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575781

Владелец Абдулаев Рашид Магомедович

Действителен С 14.04.2022 по 14.04.2023