

Примерное меню

Рацион: Обед

День: понедельник
Неделя: 1
Сезон:
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	8	2	23	140	6	214
	Гуляш из курицы	70	13	15	6	147		7 015
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82		376
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			31	25	92	618	16	
Итого за день			31	25	92	618	16	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное менк

Рацион: Обед

День: вторник
Неделя: 1
Сезон:
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 картофельный на бульоне с лапшой	250	2	3	7	110	5	2 011,02
	Гуляш из говядины	70	9	7	5	126		277
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			12	35	3	372
	Винегрет овощной	100	1	6	8	95	9	45
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			19	25	71	621	17	
Итого за день			19	25	71	621	17	

Примерное меню
Рацион: Обед

День: среда
Неделя: 1
Сезон:
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	4	12	110	19	2 001
	Курица тушенная	70	4	4	3	153	2	7 025,01
	Каша перловая рассыпчатая	150	8	8	37	259		169
	Кисель промышленного производства	200			24	103		376
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			16	16	95	708	31	
Итого за день			16	16	95	708	31	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню
Рацион: Обед

День: четверг
Неделя: 1
Сезон:
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	3	5	127	11	2 010
	Рыба (филе) запеченная	70	14	4	3	156		7 003
	Пюре картофельное без молока	150	4	8	24	188	31	8 005,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82		376
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1	9	8	87	23	20
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			23	24	59	682	65	
Итого за день			23	24	59	682	65	

Примерное меню
Рацион: Обед

День: пятница
Неделя: 1
Сезон:
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 с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	250	3	7	11	171	2	2 019
	Огурцы свежие	40			1	6	2	1 044
	Плов из птицы	180	15	21	30	214	3	304
	Сок фруктовый	200	1		25	110	8	399
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			21	28	86	584	25	
Итого за день			21	28	86	584	25	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню
Рацион: Обед

День: понедельник
Неделя: 2
Сезон:
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 рисовый	250	5	7	12	140	6	2 014,01
	Гуляш из курицы	70	13	15	6	147		7 015
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	1	3	4	47	1	1 017
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82		376
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			26	34	81	712	17	
Итого за день			26	34	81	712	17	

Примерное меню
Рацион: Обед

День: вторник
Неделя: 2
Сезон:
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	3	5	127	11	2 010,02
	Гуляш из говядины	70	9	7	5	126		277
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		172
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			12	35	3	372
	Салат из свеклы с яблоком	100	5	7	13	141	10	1 034,02
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			24	23	69	691	24	
Итого за день			24	23	69	691	24	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню
Рацион: Обед

День: среда
Неделя: 2
Сезон:
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	2	5	11	94	28	61
	Плов из птицы	180	15	21	30	214	3	304
	Огурцы свежие	40			1	6	2	1 044
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82		376
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			19	26	71	479	43	
Итого за день			19	26	71	479	43	

Примерное меню
Рацион: Обед

День: четверг
Неделя: 2
Сезон:
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Рыба (филе) запеченная	70	14	4	3	156		7 003
	Картофель отварной	150	4	8	24	146	31	318
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	5	5	52	14	20
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			23	22	61	560	55	
Итого за день			23	22	61	560	55	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню
Рацион: Обед

День: пятница
Неделя: 2
Сезон:
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	8	2	23	140	6	214
	Гуляш из курицы	70	13	15	6	147		7 015
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82		376
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			31	25	92	618	16	
Итого за день			31	25	92	618	16	

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