

Рацион: Завтрак

День:  
НеделяСезон:  
Возрастная категория; 7-11

## Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
				Ж				
Завтрак								
	Запеканка из творога + сметана	100	16	11	17	238		е 001
	Чай с сахаром	200			10	43	3	10 015
	Печенье	40		5	26	201	22	0,03

2.4.4.3155-13 Примерное меню

Рацион: Завтрак

Сезон:

Неделя.

Возрастная категория: 7-11

Хлеб пшеничный	зо				23		
Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Завтрак		26	16	62	524	25	
Итого за день		23	16	62	524		

понедельник

: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая LRHHOC, Tь (ккал)	Витамин C	рецептуры
				Ж				
Завтрак								
	Каша вязв.ая молочная (из 150 пшени и риса) Дружба“			8	32	230	21	4 001
	Сыр	20	4	4		71		
	Чай с мопокoм	200			14	72		10020
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	зо	1		5	23		1
	хлеб руаной	10				19		13 003



Примерное меню

Рацион: Завтрак

День:

Сезон:

Неделя:

Возрастная категория: 7-11

Итого за Завтрак	14	14	65		32	
Итого за день	14	14	65	456	32	

Приложение N29 к СанПиН 2.44.3155-13

Примерное меню

Рацион: Завтрак

День: вторник

Сезон:

Неделя:

Возрастная категория: 7-11

2.4.4.3155-13 Примерное меню  
 Рацион: Завтрак

Приложение к СанПиН

Неделя:  
 День: среда

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11

1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
				Ж				
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259		8 001
	Гуляш из говядины	во	11	8	6	137		591
	Чай сахаром	200			10		3	10 015
	Банан	100	2	1	21		10	11 001
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
	Итого за Завтрак			23	17	63	577	13
Итого за день			23	17	83	577	13	

Приложение N29 к СанПиН 2.4-4.3155-

13 Примерное меню  
 Рацион: Завтрак

День: четверг  
 Неделя: 1

Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11



Примерное меню  
Рацион: Завтрак

День:  
Неделя:

Сезон:  
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
				Ж				
Завтрак								
	Сосиска отварная в соусе	50	4		1	111		536,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	10	33	237		204
	Сок фруктовый	200	1		25	110	8	
	Хлеб пшеничный		1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	1		4	47	1	1 017
Итого за Завтрак			13	19	72	547	9	
Итого за день			13	19	72	547	9	

пятница  
1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
				Ж				



2.4.4.3155-13 Примерное меню

Рацион: Завтрак

Сезон:

Неделя:

Возрастная категория: 7-11

Завтрак								
	суп молочный с лапшой	250	2	3	7	250	5	
	Чай с савром	200			10	43	3	10 015
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63		5 003
	Яблоки	100			10	41	10	363
	Клеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Клеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Завтрак		9	8	36	439	18		
Итого за день		9	8		439	18		

Приложение N29 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню

Рацион: Завтрак

День: суббота

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
				Ж				
Завтрак								

Примерное меню

Рацион: Завтрак

День:

Сезон:

Неделя:

Возрастная категория: 7-11

Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259		8 001,01
Г ЛЯИШ из говядины	80	11			137		591
Чай с сахаром				10	43	3	10 015
Яблоки	100			10	41	10	368
Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Завтрак		21	16	72	522	13	
Итого за день		21	16	72	522	13	

Примерное меню  
Рацион: Завтрак

День:  
Неделя:  
понедельник  
2

Сезон:  
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
				Ж				
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная	150			32	230	21	4 001.07
	Сыр	20	4	4		71		
	Какао с молоком	200	4	5	18	123		397
	Яблоки	100			10	41	10	ЗЕВ
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		
	Хлеб ржаной	10						13 003
Итого за Завтрак			16	17	69	507	33	
Итого за день			16	17	69	507	33	

Примерное меню





Примерное меню  
Рацион: Завтрак

День:  
Неделя:  
День; вторник  
Неделя: 2

Сезон:  
категория: 7-11  
Сезон:  
Возрастная категория: 7-11

Рацион; Завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
				ж	у			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8		37	259		8 001,01
	Биточки рубленые из птицы	60	13	13	10	93	4	7 057,0J
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	86		10 010
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10			4	19		13 003
	Итого за Завтрак			23	21	66	480	4
Итого за день			23	21		480	4	

Примерное меню  
Рацион: Завтрак

День:  
Неделя:  
среда  
2

Сезон:  
Возрастная категория:

Возрастная

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
				Ж				
Завтрак	Плов с курицей	180		17	76	377		в 002102
	Чай с сахаром	200			10	43		10 015
	Банан	100	2	1	21	93	10	11 001
	Хлеб пшеничный	30				23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
	Итого за Завтрак			13	18	116	558	13
Итого за день			13	18	116	558	13	

Приложение к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню  
Рацион: Завтрак • четверг

Сезон:



Примерное меню  
Рацион: Завтрак

День:  
Неделя:  
Неделя: ..

Сезон:  
категория: 7-11  
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
				Ж				
Завтрак	Сосиска отварная в соусе	30		10	1	177		536,01
	Каша перловая рассыпчатая	150	8	8	37	259		8 001 юз
	Чай с сахаром	200			10	43	3	10 015
	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			17	21	61	568	4
Итого за день			17	21	61	568	4	

Примерное меню

Рацион: Завтрак

День:

Неделя:

Сезон;

Возрастная категория:

№29

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
				Ж				
Завтрак								
	Каша молочная ячневая	150			30	180	20	168
	Какао с молоком	200			18	123	2	397
	Яблоки	100			10	41	10	зав

Примерное меню  
Рацион: Завтрак

День:  
Неделя:

Сезон:  
категория: 7-11

Мед пшеничный	30				23		1
Хлеб ржаной	10				19		13 003
Итого за Завтрак		12	13	37	зв	32	
Итого за день		12	13	67	386	32	

2

7-11

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
				Ж				
Завтрак								
	Каша молочная овсяная	150			32	230	21	4 ош,ов
	Чай с м	200			10	43		10 015
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30				23		
	Хлеб ржаной	10				19		13 003
		40	8	5	26	201	22	0,03



*В.М.М.*



Примерное меню

Рацион: Завтрак

День:

Сезон;

Неделя:

Возрастная категория:

Итого за Завтрак	16	13	87	557	56	
Итого за день	16	13	87	557	56	

Примерное меню

Рацион: Завтрак

День: суббота

Сезон;

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11

Рацион: Обед

День:  
Неделя.

Сезон:  
категория:  
№9

**Примерное меню**  
понедельник

Возрастная 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
				Ж				
Обед	Суп картофельный на 250 мясном бульоне с лапшой		2	3	7	110	5	2 011,02
	Биточки из говядины	70	5	5	4	123	2	7 061
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259		8 001,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	86		10 010
	Яблоки	100			10	41	10	зве
	Кеб пшеничный		1		5			1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			17	16	77	661	17	
Итого за день			17	16	77	661	17	

Приложение к СанПиН 244.3155-13

Примерные меню

Рацион: Обед

День: вторник  
Неделя.

Сезон:  
Возрастная категория: 7-11



13 Примерное меню

Приложение

к СанПиН 2.4.4.3155-

Рацион: Обед

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
				Ж				
Обед								
	Суп гороховый	250	8	2	23	140		2 014
	Курица тушенная	70	4	4		153	2	7 025,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	10	33	237		204
	Компл из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			12	35	3	10 007
	Винегрет овощной	100	2	10	7	129	9	1 039
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Клеб рпной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			21	26	87	736	20	
Итого за день			21	26	87	736	20	

день: среда

Неделя: 1

7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
				Ж				
Обед								





Примерное меню

Рацион: Обед

день:

Сезон:

Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2	4	12	110	19	2001
Гуляш из говядины	70				120		591
Каша перловая рассыпчатая	150	8	8	37	259		э 001 юз
Кисель промышленного производства	200			10	33		10 010,01
Банан	100	2	1	21	96	10	11 001
Хлеб пшеничный	30						
Хлеб рваной	10				19		13 003
Итого за Обед		23	20	94	вво	29	
Итого за день		23	20	94		29	

Приложение N29 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню

Рацион: Обед

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
Обед								
	Суп фасолевый с овощами	250				127	11	2 010
	Рыба (филе) запеченная	70	14	4	3	153		7 003
	Пюре картофельное без молока	150	4	8	24	188	31	в 00501

13 Примерное меню

Рацион: Обед

Сезон:

Возрастная категория:

Компот из смеси сухофруктов 200			10	86		10 010
Салат из капусты белокочанной с растительным маслом 100	1	9	8	117	23	1 013
Хлеб пшеничный 30	1		5	23		1
Хлеб ржаной 10	1		4	19		13 003
Итого за Обед	23	24	59	716	35	
Итого за день	23	24	59	716	35	

пятница

Неделя.

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
				Ж				
Обед								
	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы 250	3	7	11	171	2	2019	
	Огурцы консервированные без уксуса				5	2	1 037	
	Плов с курицей 180	9	17	76	377		8 002.02	
	Сок фруктовый 200	1		25	110	8		
	Яблоки 100			10	41	10	368	
	Хлеб пшеничный 30	1		5	23		1	



Примерное меню

Рацион: Обед

день:

Сезон:

Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед		15	24	132	746	22	
Итого за день		15	24	132	746	22	

Приложение N29 к СанПиН 2.443155-13

Примерное меню

Рацион: Обед

День: суббота

Сезон:

Неделя: 1 Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	ВЫХОД блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
				Ж				
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2	4	12	110	19	2001
	Гуляш из говядины	70	9	7	5	120		591
	Каша перловая рассыпчатая	150	8	8	37	259		8 001,03
	Кисель промышленного производства	200			10	33		10 010,01
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13003
Итого за Обед			21	19	83	605	29	
Итого за день				19	вз	605	29	

N29

13 Примерное меню

Рацион: Обед

Приложение

к СанПиН 2.4.4.3155-

Сезон:

Возрастная категория:

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	ПИЩЕВЫЕ вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
				Ж				
Обед								
	Суп чечевичный с 250 овощами		2		5	127	11	2 010,02
	Биточки рубленые из 70 птицы		15	15	12	109	4	7 057,01
	Каша пшеничная 150 сыпчатая		6		25	173		8 001,06
	Компот из плодов свечих 200 витаминизированный (яблоки)				12	35	3	10007

Примерное меню

Рацион: Обед

день:

Сезон:

Салат из свеклы с яблоком	100	5	7	13	141	10	1 034,02
Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
Хлеб рваной	10			4	19		13 003
Итого за Обед		30	31	76	627	28	
Итого за день		30	31	76	627	28	

Неделя: 2

7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
				Ж	У			
Обед								
	Сул рисовый	250	5	7	12	140	6	2 01401
	Гуляш из говядины	70	9	7	5	120		591
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	10	33	237		204
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	1	3	4	47	1	1 017
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	86		10 010
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Хлеб ПШЕНИЧНЫЙ	30	1		5	<b>a</b>		1
	Хлеб р.аной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			22	27	в3	713		



13 Примерное меню

Рацион: Обед

Сезон:

Возрастная категория:

Итого за день	22	27	вз	713	17	
---------------	----	----	----	-----	----	--

Примерное меню

Рацион: Обед

День: вторник

Неделя: 2

Сезон:

Возрастная категория: 7-11



Примерное меню  
Рацион: Обед

Возрастная категория:

Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101)	40			32	130		0,11
Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед		23	22	93	750	55	
Итого за день		23	22	93	750	55	

Неделя

7-11

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
				Ж				
Обед								
	Щи из капусты свеней на 250 бульоне мясном с мелкошинкованными овощами		5	9	6	110	16	2 003
	Плов с говядиной 1 во		2	4	19	377		в 002,01
	Огурцы консервированные 20 баз укуса					3	1	1 037
	Компот из смеси 200 сухофруктов				10	86		10 010
	Банан 100		2	1	21	96	10	11 001
	Хлеб пшеничный 30		1		5	23		1
	Хлеб ржаной 10		1		4	19		13 003
Итого за Обед			11	14	65	714	27	
Итого за день			11	14	65	714	27	





Примерное меню

Рацион: Обед

Сезон:

Возрастная категория:

---

Приложение к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню

Рацион: Обед

День: четверг  
Неделя

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

Примерное меню  
Рацион: Обед

Возрастная категория:  
Сезон: 7-11

День: пятница  
Неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
				Ж				
Обед								
	С гороховый	250	8	2	23	140	6	2 014
	Г лях из курицы	70	13	15	6	147		7015
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259		8 001,01
	Компот из смеси сухофр пов	200			10	86		10 010
	Яблоки	100			10	41	10	
	Кеб пшеничный	30	1		5	23		1
	кеб жаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			31	25	95	715	16	
Итого за день			31	25	95	715	16	

Приложение к СанПиН 24.4.3155-13

Примерное меню  
Рацион: Обед

День: суббота  
Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11  
Сезон:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	рецептуры
------------	--------------------	-------------	----------------------	--	--	-------------------------	-----------	-----------



Примерное меню

Рацион: Обед

Сезон:

Возрастная категория:

		Б	Ж			(ккал)		
Обед								
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	5	9		110	16	2 003
	Плов с говядиной	180	2	4	19	377		в 002,01
	Огурцы консервированные без	20					1	1 037
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	86		10 010
	Яблоки	100			10	41	10	36В
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Эфеб рчаной	10	1		4	1.9		13 003
Итого за Обед			9	13	54	659	27	
Итого за день				13	54	659	27	