

Примерное меню

Рацион: Завтрак

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			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	116
	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		
Итого за Завтрак			16	20	75	573	33	
Итого за день			16	20	75	573	33	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак

День: вторник

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	Курица, тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	7	53	325		114
	Сок фруктовый	200	1		20	104	8	271
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47	1	42
Итого за Завтрак			31	27	101	750	9	
Итого за день			31	27	101	750	9	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак

День: среда

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 ячневая	200	8	10	40	240	26	116
	Печенье	40	3	4	30	167	22	
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Фрукты или ягоды свежие по сезону	100			10	47	10	368,1
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого за Завтрак			14	18	108	638	61	
Итого за день			14	18	108	638	61	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак

День: четверг

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	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
Итого за Завтрак			22	23	77	651	42	
Итого за день			22	23	77	651	42	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№
			Б	Ж	У			

Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Пищевые вещества (г)			ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	182
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого за Завтрак			21	25	89	601	40	
Итого за день			21	25	89	601	40	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
Итого за Завтрак			16	20	72	548	14	
Итого за день			16	20	72	548	14	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Салат из моркови с яблоком	60	1	3	4	47	1	42
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 приготовляемых блюд (лист 8)

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	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого за Завтрак			23	24	70	523	31	
Итого за день			23	24	70	523	31	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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 с маслом	150	5	9	30	213		137
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241

Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Фрукты или ягоды свежие по сезону	100			10	47	10	368,1
Итого за Завтрак		14	14	88	559	11	
Итого за день		14	14	88	559	11	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

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
	Кофейный напиток	200	3	2	15	95	64	395
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
Итого за Завтрак			17	17	89	635	95	
Итого за день			17	17	89	635	95	
Итого за период			201	211	859	6178	343	
Среднее значение за период			16,8	17,6	71,6	514,8	28,6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13	31	56			

Примерное меню

Рацион: Обед 2023

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 с изделиями макаронными	250	3	3	23	122	2	85
	Курица, тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47	1	42
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			33	30	145	942	14	
Итого за день			33	30	145	942	14	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Обед 2023

День: вторник

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 гороховый	250	5	3	22	131	12	78
	Жаркое по-домашнему	170	19	19	20	330	25	174
	Сок фруктовый	200	1		20	104	8	271
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			31	28	98	802	59	
Итого за день			31	28	98	802	59	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Обед 2023

День: среда

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	Борщ со сметаной	250	2	4	9	94	19	82
	Фрикадельки из кур	90	15	8	7	160	2	200
	Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114
	Кисель	200			24	103		242
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Фрукты или ягоды свежие по сезону	100			10	47	10	368,1
Итого за Обед			25	15	101	707	31	
Итого за день			25	15	101	707	31	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Обед 2023

День: четверг

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 фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	75
	Рыба припущенная	90	23	6	5	255		157
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	38
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		

Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187		0,15
Итого за Обед		37	43	109	1105	45	
Итого за день		37	43	109	1105	45	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Обед 2023

День: пятница

Возрастная категория 7-11

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп перловый	250	2	5	10	121	7	73
	Плов с говядиной	180	21	22	29	404	3	179
	Огурцы консервированные без уксуса	60			1	8	3	53
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за Обед			29	28	112	895	24	
Итого за день			29	28	112	895	24	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Обед 2023

День: понедельник

Возрастная категория 7-11

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	78
	Курица, тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1	3	4	47	1	1 203
	Итого за Обед			31	37	125	930	18
Итого за день			31	37	125	930	18	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Обед 2023

День: вторник

Возрастная категория 7-11

Неделя: 2

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	78
	Котлеты из говядины	90	14	11	14	209	2	182
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Итого за Обед			28	26	108	907	31
Итого за день			28	26	108	907	31	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Обед 2023

День: среда

Возрастная категория 7-11

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2	4	8	85	30	66

Плов из курицы	200	21	21	31	305	5	199
Огурцы консервированные без уксуса	60			1	8	3	53
Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
Фрукты или ягоды свежие по сезону	100			10	47	10	368,1
Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед		29	26	112	760	49	
Итого за день		29	26	112	760	49	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: Обед 2023

День: четверг
 Неделя: 2

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			
Обед	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Рыба запеченная	90	17	4	3	123		160
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	38
	Сок фруктовый	200	1		20	104	8	271
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			31	18	92	762	45	
Итого за день			31	18	92	762	45	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: Обед 2023

День: пятница
 Неделя: 2

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			
Обед	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	78
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			34	24	135	926	25	
Итого за день			34	24	135	926	25	
Итого за период			308	275	1137	8736	341	
Среднее значение за период			25,7	22,9	94,8	728	28,4	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15	30	55			

Авгушев Р. Д.
 ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

В.Т. Гаджиева
 ГАДЖИЕВА В.Т.

