

Примерное меню

Рацион: Завтрак

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			
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	150	6	8	32	230	21	4 001
	Сыр	20	4	4		71		
	Чай с молоком	200	2	2	14	72	1	10 020
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Завтрак			14	14	65	456	32	
Итого за день			14	14	65	456	32	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню

Рацион: Завтрак

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			
Завтрак	Запеканка из творога + сметана	100	16	11	17	238		6 001
	Чай с сахаром	200			10	43	3	10 015
	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 меню
Рацион: Завтрак

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			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259		8 001,01
	Гуляш из говядины	80	11	8	6	137		591
	Чай с сахаром	200			10	43	3	10 015
	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 Завтрак		23	17	83	577	13	
Итого за день			23	17	83	577	13	

Примерное меню
Рацион: Завтрак

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			
Завтрак	Сосиска отварная в соусе	50	4	6	1	111		536,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	10	33	237		204
	Сок фруктовый	200	1		25	110	8	
	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	19	72	547	9	
Итого за день			13	19	72	547	9	

Примерное меню
Рацион: Завтрак

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			
Завтрак								
	суп молочный с лапшой	250	2	3	7	250	5	2 011,01
	Чай с сахаром	200			10	43	3	10 015
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63		5 003
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Завтрак			9	8	36	439	18	
Итого за день			9	8	36	439	18	

Примерное меню
Рацион: Завтрак

День: суббота
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			
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259		8 001,01
	Гуляш из говядины	80	11	8	6	137		591
	Чай с сахаром	200			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: 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			
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150	6	8	32	230	21	4 001,07
	Сыр	20	4	4		71		
	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			16	17	69	507	33	
Итого за день			16	17	69	507	33	

Примерное меню
Рацион: Завтрак

День: вторник
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			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259		8 001,01
	Биточки рубленные из птицы	60	13	13	10	93	4	7 057,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	86		10 010
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
	Итого за Завтрак		23	21	66	480	4	
Итого за день			23	21	66	480	4	

Примерное меню
Рацион: Завтрак

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			
Завтрак	Плов с курицей	180	9	17	76	377		8 002,02
	Чай с сахаром	200			10	43	3	10 015
	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 Завтрак			13	18	116	558	13	
Итого за день			13	18	116	558	13	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню
Рацион: Завтрак

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			
Завтрак	Сосиска отварная в соусе	80	6	10	1	177		536,01
	Каша перловая рассыпчатая	150	8	8	37	259		8 001,03
	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: 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			
Завтрак	Каша молочная овсянная	150	6	8	32	230	21	4 001,08
	Чай с сахаром	200			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
	Печенье	40	8	5	26	201	22	0,03
Итого за Завтрак			16	13	87	557	56	
Итого за день			16	13	87	557	56	

Примерное меню
Рацион: Завтрак

День: суббота
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			
Завтрак	Каша молочная ячневая	150	6	8	30	180	20	168
	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	67	386	32	
Итого за день			12	13	67	386	32	

Составил _____ Юсуфс

Утвердил _____