



Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

### Примерное меню

Рацион: Обед

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 картофельный с макаронным изделиями	250	3	3	23	122	2	85	9,07
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	24,51
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114	11,46
	Печенье	40	3	4	30	167	22		8,99
	Компот из смеси	200	1		31	130	1	241	15,14
	Яблоки	100			10	47	10	231	8,77
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04
Хлеб ржаной	20	1		7	52			1,35	
			26	58	136	1036	43		<b>82,33</b>
			26	58	136	1036	43		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) на	250	5	3	22	131	12	78	10,17
	Жаркое по-домашнему	170	19	19	20	330	25	174	60,02
	Компот из смеси	200	1		31	130	1	241	15,14
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04

Хлеб ржаной	20	1		7	52		
			27	23	97	827	47
			27	23	97	827	47

1,35  
89,72

Прием пищи

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Обед

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			

Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2	4	9	92	20	82
---	-----	---	---	---	----	----	----

8,68

Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
-------------------	----	----	----	---	-----	---	-----

43,22

Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114
---------------------------	-----	---	---	----	-----	--	-----

13,93

Яблоки	100			10	47	10	231
--------	-----	--	--	----	----	----	-----

8,77

<b>Итого за</b> Кисель	200	1		31	130	1	241
------------------------	-----	---	--	----	-----	---	-----

5,8

<b>Итого за</b> Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
--------------------------------	----	---	---	----	-----	--	--

3,04

Хлеб ржаной	20	1		7	52		
-------------	----	---	--	---	----	--	--

1,35

			26	15	98	685	23
			26	15	98	685	23

84,79

Прием пищи

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Обед

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			

Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на	250	2	3	5	135	11	75
---	-----	---	---	---	-----	----	----

10,77

Рыба припущенная	90	23	6	5	255		157
------------------	----	----	---	---	-----	--	-----

40,2

Пюре картофельное	150	4	8	24	188	31	8 005,01
-------------------	-----	---	---	----	-----	----	----------

14,98

Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
----------------------------------	-----	--	--	----	-----	---	-----

12,14

Салат из белокочанной	60	1	5	5	52	14	35
-----------------------	----	---	---	---	----	----	----

6,65

Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
----------------	----	---	---	----	-----	--	--

3,04

Хлеб ржаной	20	1		7	52			
			35	21	99	933	47	
			35	21	99	933	47	

1,35  
89,13

Прием пищи  
Обед

День: пятница  
Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Неделя: 1  
Возрастная категория 7-11

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
Огурцы консервированные	60			1	5	2	53
Яблоки	100			10	47	10	231
Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199
Сок фруктовый	200	1		20	104	8	271
Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Хлеб ржаной	20	1		7	52		
		29	28	103	850	21	
		29	28	103	850	21	

9,87  
7,2  
8,77  
24,51  
19,78  
3,04  
1,35  
74,52

Прием пищи  
Обед

День: понедельник  
Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Неделя: 2  
Возрастная категория 7-11

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	78
Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
Макаронные изделия отварные	150	5	9	29	213		137
Компот из смеси	200	1		31	130	1	241
Яблоки	100			10	47	10	231

10,26  
24,51  
7,36  
15,14  
8,77

	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			1,35
			30	34	120	883	17		70,43
Прием пищи			30	34	120	883	17		

**Обед** День: вторник Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Неделя: 2 Возрастная категория 7-11

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			

	Суп картофельный с	250	2	3	5	127	11	78	9,17
	Каша гречневая	150	9	6	39	243		114	11,46
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	46,33
	Компот из ягод свежих	200			28	114	4	236	12,14
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			3,04
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			1,35
			30	25	111	940	23		83,49
Обед			30	25	111	940	23		

**День: среда** Сезон: 01.01-12.31 (Все)

**Неделя: 2** Возрастная категория 7-11

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			

	Щи из капусты свежей с	250	2	5	11	94	28	61	8,71
	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199	24,51
	Огурцы консервированные	60			1	5	2	53	7,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	15,14

Яблоки	100			10	47	10	231	
Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			
Хлеб ржаной	20	1		7	52			
			27	25	112	736	45	
			27	25	112	736	45	

8,77  
3,04  
1,35  
**68,72**

Прием пищи  
Обед

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

**День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)  
**Неделя:** 2 **Возрастная категория:** 7-11

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
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 белокочанной капусты с зеленым	60	1	5	5	52	14	35
Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Хлеб ржаной	20	1		7	52		
			29	17	101	779	34
			29	17	101	779	34

9,87  
44,34  
14,98  
6,65  
15,14  
3,04  
1,35  
**95,37**

Прием пищи  
Обед

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

**День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

**Неделя:** 2 **Возрастная категория:** 7-11

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	5	3	22	131	12	78
Котлеты из говядины	90	14	11	14	209	2	182

10,17  
46,33

	Салат из моркови с яблоком	60	1	3	4	47	1	34
	Каша пшеничная	150	6	6	25	220		114
	Компот из ягод свежих	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
			34	24	125	879	15	
			34	24	125	879	15	
			293	270	1102	8548	315	
			24,4	22,5	91,8	712,3	26,3	
			15	30	55			

6,91

13,93

12,14

3,04

1,35

**93,87**

832,37