



## 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                 | Сосиска отварная                                | 90          | 9                    | 15 | 1  | 202                            |           | 168         | 36,04        |
|                         | Макаронные изделия отварные                     | 150         | 5                    | 9  | 29 | 213                            |           | 137         | 7,36         |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                     | 200         | 1                    |    | 31 | 130                            | 1         | 241         | 15,14        |
|                         | Салат из белокочанной капусты с зеленым яблоком | 60          | 1                    | 5  | 5  | 52                             | 14        | 35          | 6,65         |
|                         | Яблоко  | 100         |                      |    | 10 | 47                             | 10        | 231         | 8,77         |
|                         | Хлеб пшеничный                                  | 30          |                      | 2  |    | 14                             |           | 80          | 1,82         |
|                         | Хлеб ржаной                                     | 10          |                      | 1  |    | 3                              |           | 26          | 0,67         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |             | 18                   | 24 | 88 | 698                            | 11        |             | <b>76,45</b> |
| <b>Итого за день</b>    |   |             | 18                   | 24 | 88 | 698                            | 11        |             |              |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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                 | Филе птицы отварное с соусом сметанным и | 90          | 15                   | 8  | 7   | 160                            | 2         | 200         | 58,6          |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая               | 150         | 12                   | 7  | 53  | 325                            |           | 114         | 11,46         |
|                         | Пряник                                   | 50          | 2                    | 31 | 15  | 234                            |           | 0,15        | 8,12          |
|                         | Сок фруктовый                            | 200         | 1                    |    | 20  | 104                            | 8         | 271         | 19,78         |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 30          |                      | 2  |     | 14                             |           | 80          | 1,82          |
|                         | Хлеб ржаной                              | 10          |                      | 1  |     | 3                              |           | 26          | 0,67          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |             | 31                   | 29 | 102 | 755                            | 22        |             | <b>100,45</b> |
| <b>Итого за день</b>    |  |             | 31                   | 29 | 102 | 755                            | 22        |             |               |

## 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 из овсяных хлопьев «Геркулес с изюмом и курагой» | 200         | 12                   | 10        | 40         | 248                            | 6         | 122         |
|                         | Яблоки  | 100         |                      |           | 10         | 47                             | 10        | 231         |
|                         | Чай с сахаром   | 200         |                      |           | 10         | 43                             | 3         | 261         |
|                         | Оладьи с джемом                                       | 100         | 21                   | 20        | 43         | 265                            |           | 279         |
|                         | Хлеб пшеничный  | 30          | 2                    |           | 14         | 80                             |           |             |
|                         | Хлеб ржаной   | 10          | 1                    |           | 3          | 26                             |           |             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |             | <b>32</b>            | <b>30</b> | <b>110</b> | <b>654</b>                     | <b>29</b> |             |
| <b>Итого за день</b>    |   |             | <b>32</b>            | <b>30</b> | <b>110</b> | <b>654</b>                     | <b>29</b> |             |

32,43  
8,77  
4,8  
33,65  
1,82  
0,67  
**82,14**

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         |
|                         | Макаронные изделия отварные             | 150         | 5                    | 9         | 29        | 213                            |           | 137         |
|                         | Какао с молоком                         | 200         | 4                    | 5         | 18        | 123                            | 2         | 266         |
|                         | Хлеб пшеничный                          | 30          | 2                    |           | 14        | 80                             |           |             |
|                         | Хлеб ржаной                             | 10          | 1                    |           | 3         | 26                             |           |             |
|                         | Яблоки                                  | 100         |                      |           | 10        | 47                             | 10        | 231         |
|                         | Салат из белокочанной капусты с зеленым | 60          | 1                    | 5         | 5         | 52                             | 14        | 35          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |             | <b>27</b>            | <b>33</b> | <b>71</b> | <b>684</b>                     | <b>18</b> |             |
| <b>Итого за день</b>    |   |             | <b>27</b>            | <b>33</b> | <b>71</b> | <b>684</b>                     | <b>18</b> |             |

43,22  
7,36  
15,32  
1,82  
0,67  
8,77  
6,65  
**83,81**

## 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 блюда | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |       |
|-------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|----|----|--------------------------------|-----------|-------------|-------|
|                         |                             |             | Б                    | Ж  | У  |                                |           |             |       |
| Завтрак                 | Каша молочная рисовая       | 200         | 9                    | 11 | 43 | 227                            | 28        | 117         | 28,41 |
|                         | Компот из смеси сухофруктов | 200         | 1                    |    | 31 | 130                            | 1         | 241         | 15,14 |
|                         | Яйца вареные                | 40          | 5                    | 5  |    | 63                             |           | 143         | 8,07  |
|                         | Яблоки                      | 100         |                      |    | 10 | 47                             | 10        | 231         | 8,77  |
|                         | Бутерброд с джемом          | 35          | 2                    | 4  | 15 | 115                            |           | 1           | 16,04 |
|                         | Хлеб ржаной                 | 10          | 1                    |    | 3  | 26                             |           |             | 0,67  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                             |             | 17                   | 20 | 81 | 521                            | 41        |             | 77,1  |
| <b>Итого за день</b>    |                             |             | 17                   | 20 | 81 | 521                            | 41        |             |       |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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         | 27,44 |
|                         | Пряник               | 50          | 2                    | 31 | 15 | 234                            |           | 0,15        | 8,12  |
|                         | Сок фруктовый        | 200         | 1                    |    | 20 | 104                            | 8         | 271         | 19,78 |
|                         | Яблоки               | 100         |                      |    | 10 | 47                             | 10        | 231         | 8,77  |
|                         | Хлеб ржаной          | 10          | 1                    |    | 3  | 26                             |           |             | 0,67  |
|                         | Бутерброд с сыром    | 50          | 5                    | 7  | 15 | 157                            |           | 3           | 18,8  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                      |             | 14                   | 46 | 79 | 702                            | 15        |             | 83,58 |
| <b>Итого за день</b>    |                      |             | 14                   | 46 | 79 | 702                            | 15        |             |       |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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         | 11,46 |
|                         | Гуляш из говядины          | 90          | 14                   | 14 | 2  | 190                            | 2         | 175         | 43,22 |
|                         | Яблоки                     | 100         |                      |    | 10 | 47                             | 10        | 231         | 8,77  |
|                         | Компот из свежих ягод      | 200         |                      |    | 28 | 114                            | 4         | 236         | 12,14 |
|                         | Хлеб пшеничный             | 30          | 2                    |    | 14 | 80                             |           |             | 1,82  |
|                         | Хлеб ржаной                | 10          | 1                    |    | 3  | 26                             |           |             | 0,67  |
|                         | Салат из моркови с         | 60          | 1                    | 3  | 4  | 47                             | 1         | 42          | 6,91  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                            |             | 27                   | 23 | 90 | 700                            | 7         |             | 84,99 |
| <b>Итого за день</b>    |                            |             | 27                   | 23 | 90 | 700                            | 7         |             |       |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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                 | Каша молочная пшеничная        | 200         | 6                    | 8  | 29 | 220                            | 21        | 116         | 28,25        |
|                         | Вафли                          | 40          | 2                    | 31 | 15 | 234                            |           | 0,15        | 7,16         |
|                         | Запеканка из творога + сметана | 100         | 16                   | 11 | 17 | 238                            |           | 237         | 33,58        |
|                         | Какао с молоком                | 200         | 4                    | 5  | 18 | 123                            | 2         | 266         | 15,32        |
|                         | Яблоки                         | 100         |                      |    | 10 | 47                             | 10        | 231         | 8,77         |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 30          | 2                    |    | 14 | 80                             |           |             | 1,82         |
|                         | Хлеб ржаной                    | 10          | 1                    |    | 3  | 26                             |           |             | 0,67         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |             | 25                   | 19 | 83 | 654                            | 34        |             | <b>95,57</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                                |             | 25                   | 19 | 83 | 654                            | 34        |             |              |

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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                      | 150         | 5                    | 9  | 29 | 213                            |           | 137         | 7,36         |
|                         | Сосиска отварная                                 | 90          | 9                    | 15 | 1  | 202                            |           | 168         | 36,04        |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                      | 200         | 1                    |    | 31 | 130                            | 1         | 241         | 15,14        |
|                         | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2                    |    | 14 | 80                             |           |             | 1,82         |
|                         | Хлеб ржаной                                      | 10          | 1                    |    | 3  | 26                             |           |             | 0,67         |
|                         | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 60          | 1                    | 5  | 5  | 52                             | 14        | 35          | 6,65         |
|                         | Яблоки   | 100         |                      |    | 10 | 47                             | 10        | 231         | 8,77         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |             | 18                   | 24 | 88 | 698                            | 11        |             | <b>76,45</b> |
| <b>Итого за день</b>    |  |             | 18                   | 24 | 88 | 698                            | 11        |             |              |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

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         | 27,56         |
|                         | Какао с молоком        | 200         | 4                    | 5  | 18 | 123                            | 2         | 266         | 15,32         |
|                         | Яблоки                 | 100         |                      |    | 10 | 47                             | 10        | 231         | 8,77          |
|                         | Бутерброд с сыром      | 50          | 5                    | 7  | 15 | 157                            |           | 3           | 18,8          |
|                         | Хлеб ржаной            | 10          | 1                    |    | 3  | 26                             |           |             | 0,67          |
|                         | Яйца вареные           | 40          | 5                    | 5  |    | 63                             |           | 143         | 8,07          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                        |             | 14                   | 13 | 69 | 489                            | 34        |             | <b>79,19</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                        |             | 14                   | 13 | 69 | 489                            | 34        |             | <b>839,73</b> |

839,73