

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 21

Бондарева М.А.

« 01 » сентября 2021 год



Утверждаю

Директор МАУ «Дербентгорснаб»

Фарухова О.Ч.

« 01 » сентября 2021 год



Примерное двухнедельное меню (завтрак) и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет

Меню разработано по сборникам рецептов:
(М.П. Могильный, В.Т. Лапшина, А.И. Здобнов,
В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный, А.В. Румянцева)

Примерное меню

Сезон: осенне-зимний

Рацион: Завтраки школа с 1.09.2021-1.10.21 День: понедельник

Возрастная категория 7-11

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	200	11,8	2,4	14,4	113	1,95	85,01
	Масло сливочное порциями	15	0,16	14,5	0,26	132,2		41
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,05	22,65	95,6	0,72	2
	Кефир промывленного производства	30	1,8	2,8	27,7	56,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5		60,01
	Фрукт	200	1,5	0,5	21	96	10	65
Итого за завтрак			19,24	20,57	105,69	587,6	12,67	
Итого за день			19,24	20,57	105,69	587,6	12,67	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

МАУ "Дербентгорснаб"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтраки школа с 1.09.2021-1.10.21 День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка картофельная с куриным фаршем	250	3,91	7,31	35,36	207,4	5,62	56
	Чай с сахаром	180			13,47	52,2		3
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8		50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60
	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	80	1,63	1,12	14,48	96,3	10,08	20,01
	Сыр твердый	20	4,74	6,08		75	0,14	42
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5		60,01
Итого за завтрак			18,45	19,43	83,27	587,7	15,84	
Итого за день			18,45	19,43	83,27	587,7	15,84	

Дербентгорснаб

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтраки школы с 1.09.2021-1.10.21 День: среда

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	3,95	1,25	23,35	48,2		21
	Сосиски отварные	50	5,41	2,45	0,42	117,5		42
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,05	22,65	95,6	0,72	2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60
	Салат из капусты белокочанной со сладким перцем с маслом растительным	80	4,19	2,08	3,08	31,6	22,06	99
	Фрукт	150	1,35	0,15	14,25	67,5	15	10
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5		60,01
	Масло сливочное порциями	15	0,16	14,5	0,26	132,2		41
	Итого за завтрак		19,04	20,8	83,69	586,6	37,78	
	Итого за день		19,04	20,8	83,69	586,6	37,78	

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

МАУ "Дербентгорснаб"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтраки школы с 1.09.2021-1.10.21 День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат фруктовый	150	7,51	10,23	34,34	159,6		17
	Макаронные изделия отварные	100	2,64	6,7	13,47	87,3	1	40
	Сосиски отварные	50	0,94	0,05	22,65	123,9	0,06	51
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,76	0,08	4,92	52,2		3
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		60,01
	Салат из свеклы с черносливом	80	1,6	2	5,32	141,3	7,84	38
	Итого за завтрак		19,04	19,33	85,29	587,7	8,9	
	Итого за день		19,04	19,33	85,29	587,7	8,9	
	Итого за день		19,04	19,33	85,29	587,7	8,9	
	Итого за день		19,04	19,33	85,29	587,7	8,9	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтраки школа с 1.09.2021-1.10.21. День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из курицы	200	10	9,5	37,25	266,5	1,37	30
	Сок	180	0,1	0,1	11,4	50	10	1
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8		50
	Шоколад молочный	1	1,2	4,95	8,1	82,5		61
	Фрукт	150	0,27	0,27	6,53	31,3	6,67	60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60,01
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5		
Итого за Завтрак			19,69	19,74	83,24	587,1	18,04	
Итого за день			19,69	19,74	83,24	587,1	18,04	

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтраки школа с 1.09.2021-1.10.21. День: суббота

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога	100	10	10,2	19,2	205	0,58	100
	Кисель	180	0,05		13,24	53,5	0,5	5
	Каша манная жидкая	200	6,74	8,95	31,69	235,6	2,08	58
	Молочная	30	0,33	0,31	14,76	70,5		60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60,01
Итого за Завтрак			19,33	19,47	83,61	588,1	18,04	
Итого за день			19,33	19,47	83,61	588,1	18,04	

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтраки школа с 1.09.2021-1.10.21. День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных	200	6,58	4,56	23,19	80,1	0,38	297,02
	"Геркулес" с изюмом и	20	4,74	6,08		75	0,14	42
	Сыр порциями	180	0,94	0,05	22,65	95,6	0,72	2
	Компот из смеси	150	1,35	0,15	4,25	67,5	15	10
	Фрукт	50	3,05	9,4	14,05	175		12
	Печенье	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		60,01

Завтрак	19,7	20,56	83,82	587,2	16,24	
Итого за день	19,7	20,56	83,82	587,2	16,24	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11

Неделя: 2

Рацион: Завтраки школа с 1.09.2021-1.10.21. День: вторник

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
Завтрак	Вареники со сливочным маслом	150	2,75	1,16	5,43	12,8			22
	Котлеты куриные из фарша	80	3,01	1,82	15,43	31,2			10
	Масло сливочное порциями	15	0,16	14,5	0,26	132,2			41
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8			50
	Какао с молоком	180	5,05	5,15	20,61	150,7	1,87		4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5			60
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5			60
	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	80	1,41	0,96	21,87	107	27		43
	Итого за Завтрак		20,5	28,51	83,56	590,7	28,87		
	Итого за день		20,5	28,51	83,56	590,7	28,87		

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11

Неделя: 2

Рацион: Завтраки школа с 1.09.2021-1.10.21. День: среда

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
Завтрак	Сосиски отварные	50	5,41	7,45	0,42	117,5			42
	Пюре картофельное	180	4,06	8,43	16,8	133,8	34,26		6
	Салат из свежих помидоров	80	1,5	0,5	21	96	10		1
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5			60
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5			60,01
	Салат из свежих помидоров	80	5,68	3,12	14,48	96,3	10,08		20,01
	Итого за Завтрак		19,79	19,92	83,78	587,6	64,34		
	Итого за день		19,79	19,92	83,78	587,6	64,34		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Сезон: осенне-зимний

Рацион: Завтраки школы с 1.09.2021-1.10.21 День: четверг

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Возрастная категория					Витамин С	№ рецептуры
				Неделя: 2						
				Пищевые вещества (г)						
			Б	Ж	У	Энергетическая				
Завтрак		Каша пшеничная	150	5,06	6,3	25,1	220,6			19
		Гуляш из говядины	100	10,56	12,7	2,42	117,2		1	40
		Бутерброд с повидлом	50	2,38	0,32	27,92	126,9		0,06	51
		Компот из смеси	180	0,94	0,05	22,65	95,6		0,72	2
		Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5			60,01
Итого за Завтрак			19,7	19,45	83,01	583,8		1,78		
Итого за день			19,7	19,45	83,01	583,8		1,78		

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Сезон: осенне-зимний

Рацион: Завтраки школы с 1.09.2021-1.10.21 День: пятница

Неделя: 2									
Возрастная категория									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Рис отварной	150	1,25	3	24,55	138		31	
	Курица отварная	80	4,42	1,96	10,05	47,6	1,94	26	
	Сыр порциями	20	4,74	6,08		75	0,14	42	
	Шоколад молочный	1	1,2	3,95	8,1	82,5		60,01	
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5		60	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		4	
	Итого за завтрак		5,03	5,15	20,51	150,7	1,87		
Итого за день			2,28	0,24	20,51	70,5	1,87		

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Завтраки школы с 1.09.2021-1.10.21 День: суббота

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	80	8,4	15,1	11,85		182	0,52	41
	Бутерброд с вареной	50	4,7	2,94	24,76		184,5		44
	Сок	180	0,1	0,1	11,4		50	10	1
	Сок	150	0,27	0,27	6,53		31,3	6,67	61
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92		23,5		60,01
	Рогалик	1	5,5	2,4	21,05		118		13,02
Итого за Завтрак			19,73	20,89	80,51		589,3	17,19	
Итого за день			19,73	20,89	80,51		589,3	17,19	
Итого за период			235,28	249,13	1022,76		7051,2	225,6	
Среднее значение за период			19,6066667	20,7608333	85,23		587,6	18,8	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за									

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 21

Бондарева М.А.

« 01 » сентября 2021 год

Утверждаю

Директор МАУ «Дербентгорснаб»

Фарухова О.Ч.

« 01 » сентября 2021 год

Примерное двухнедельное меню (обед) и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет

Меню разработано по сборникам рецептов:

(М.П. Могильный, В.Т. Лапшина, А.И. Здобнов,

В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный, А.В. Румянцева)

Примерное меню

Рацион: Обед 6-дневка с 01.09.2021-01.10, День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний
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 бобовыми (фасоль) на бульоне	250	3,75	9,5	15	101	8	10
	Плов из курицы	200	14	15,5	23,25	311,5	1,37	30
	Салат из капусты	80	2,13	2,48	13,67	66,9	22,06	99
	Белокочанной со сладким перцем с маслом растительным	180	1,04	0,06	15,17	106,3	0,72	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5	0,5	21	96	10	65
	Фрукт	40	3,04	0,32	19,68	94		60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		60,01
	Хлеб ржаной	20	26,98	28,52	117,61	822,7	42,15	
	Итого за Обед		26,98	28,52	117,61	822,7	42,15	
	Итого за день							

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Обед 6-дневка с 01.09.2021-01.10, День: вторник
Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	5,25	7,25	25,75	170,5	27,07	13
	Гуляш из говядины	100	7,56	3,7	14,42	173,2	1	40
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,61	10,23	27,34	159,6		17
	Винегрет	80	1,4	6,15	6,97	125,7	12,25	59
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		60
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47		60,01
	Чай с сахаром	180			13,47	52,2		3
	Итого за Обед		26,38	27,81	117,47	822,2	40,32	
	Итого за день		26,38	27,81	117,47	822,2	40,32	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Обед 6-дневка с 01.09.2021-01.10, День: среда

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

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 рисовый на бульоне	250	7,25	3,15	28,5	106	9,82	14
	Какао с молоком	180	5,05	5,15	5,61	50,7	1,87	4
	Котлеты куриные из фарша	80	3,01	10,82	5,43	171,2		10
	Макаронные изделия отварные	150	3,95	5,25	20,35	248,2		21
	Кекс промышленного производства	30	1,8	2,8	27,7	105,8		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		60
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47		60,01
	Итого за Обед		25,62	27,65	117,11	822,9	11,69	
Итого за день			25,62	27,65	117,11	822,9	11,69	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Обед 6-дневка с 01.09.2021-01.10, День: четверг

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

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 бобовыми (горох) на бульоне	250	6,25	7,25	14,5	106,5	8,01	9
	Филе курицы, тушенное в соусе томатном	100	5,3	7,9	12,3	171,7	6	32
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,06	6,3	35,1	220,6		19
	Салат "Школьный"	80	2,9	5,2	6,01	98,8	8,05	36
	Фрукт	150	0,27	0,27	6,53	31,3	6,67	61
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		60
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47		60,01
	Чай с сахаром	180			13,47	* 52,2		3
	Итого за Обед		27,34	27,4	117,43	822,1	28,73	
	Итого за день		27,34	27,4	117,43	822,1	28,73	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Обед 6-дневка с 01.09.2021-01.10, День: пятница

Сезон: осенне-зимний

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-хинкал	250	4,28	1,05	24,27	44,5	4	84
	Рыба запеченная	80	10,85	10,48	0,48	155,2	0,99	34
	Пюре картофельное	180	4,06	8,43	28,8	207,8	34,26	6
	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	80	1,68	3,12	4,48	96,3	10,08	20,01
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,05	22,65	95,6	0,72	2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		60
	Шоколад молочный	1	1,2	4,95	8,1	82,5		60,01
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47	50,05	
	Итого за Обед		27,57	28,56	118,3	822,9	50,05	
	Итого за день		27,57	28,56	118,3	822,9	50,05	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Обед 6-дневка с 01.09.2021-01.10, День: суббота

Сезон: осенне-зимний

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 картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	4,89	8,69	17,96	152	9,36	11
	Курица отварная	80	7,42	6,96	0,05	141,6	1,94	26
	Вермишель со сливочным маслом	150	7,75	9,16	29,43	232,8		22
	Салат из свеклы с черносливом	80	1,6	2	15,32	41,3	7,84	38
	Сок	180	0,1	0,15	11,4	50	10	1
	Фрукт	150	1,35	0,32	14,25	67,5	15	10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,16	19,68	94		60
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47		60,01
	Итого за Обед		27,67	27,54	117,93	826,2	44,14	
	Итого за день		27,67	27,54	117,93	826,2	44,14	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Обед 6-дневка с 01.09.2021-01.10, День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

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 макаронными изделиями	250	3,08	7,25	26	130,1	8,47	12
	Овощное рагу с курицей	250	16,57	16,16	29,81	373,4	52,66	101
	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	80	1,68	3,12	14,48	96,3	10,08	20,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		60
	Сок	180	0,1	0,1	11,4	50	10	1
	Фрукт	150	0,27	0,27	6,53	31,3	6,67	61
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47		60,01
Итого за Обед			26,26	27,38	117,74	822,1	87,88	
Итого за день			26,26	27,38	117,74	822,1	87,88	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Обед 6-дневка с 01.09.2021-01.10, День: вторник

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

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 бобовыми (фасоль) на бульоне	250	6,75	4,5	30	161	8	10
	Котлеты куриные из фарша	80	5,01	5,82	15,43	206,2		10
	Салат из капусты белокочанной со сладким перцем с маслом растительным	80	1,19	4,08	8,08	55,6	22,06	99
	Пюре картофельное	180	4,06	8,43	28,8	207,8	34,26	6
	Какао с молоком	180	5,05	5,15	5,61	50,7	1,87	4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		60
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47		60,01
Итого за Обед			26,62	28,46	117,44	822,3	66,19	
Итого за день			26,62	28,46	117,44	822,3	66,19	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Обед 6-дневка с 01.09.2021-01.10, День: среда

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

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 бобовыми (горох) на бульоне	250	6,25	7,25	14,5	106,5	8,01	9
	Филе курицы, тушенное в соусе томатном	100	5,3	7,9	5,3	87,7	6	32
	Макаронные изделия отварные	150	3,95	5,25	20,35	248,2		21
	Салат "Школьный"	80	2,9	2,88	6,01	98,8	8,05	36
	Чай с сахаром	180			13,47	52,2		3
	Вафли	40	4,3	3,55	28,84	94		63
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		60
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47	22,06	60,01
	Итого за Обед		27,26	27,31	117,99	828,4	22,06	
	Итого за день		27,26	27,31	117,99	828,4	22,06	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Обед 6-дневка с 01.09.2021-01.10, День: четверг

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	7,25	7,25	13,75	116,5	27,07	13
	Рыба запеченная	80	5,85	10,48	0,48	155,2	0,99	34
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,06	6,3	35,1	220,6		19
	Кисель	180	0,05		19,24	53,5	0,5	5
	Фрукт	150	1,35	0,15	14,25	67,5	15	10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		60
	Салат из свежих огурцов с зеленью	80	0,56	3,1	4,5	71,36		
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47		60,01
	Итого за Обед		27,68	27,76	116,84	825,66	43,56	
	Итого за день		27,68	27,76	116,84	825,66	43,56	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Обед 6-дневка с 01.09.2021-01.10, День: пятница

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп-лапша домашняя	250	3,56	4,72	19,85	120,1	8,01	16
	Курица отварная	80	8,42	6,96	4,05	141,6	1,94	26
	Рис отварной	150	2,25	3	23,55	138		31
	Какао с молоком	180	5,05	5,15	5,61	50,7	1,87	4
	Кекс промышленного производства	30	1,8	2,8	27,7	105,8		
	Винегрет	80	1,4	4,15	6,97	125,7	12,25	59
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47		60,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		60
	Итого за Обед		27,04	27,26	117,25	822,9	24,07	
	Итого за день		27,04	27,26	117,25	822,9	24,07	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Обед 6-дневка с 01.09.2021-01.10, День: суббота

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

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 бобовыми (чечевица) на бульоне	250	4,89	8,69	17,96	152	9,36	11
	Гуляш из говядины	100	8,56	5,7	2,42	90,2	1	40
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,61	10,23	22,34	259,6		17
	Чай с сахаром	180			13,47	52,2		3
	Салат из моркови с яблоком	80	1,5	2,1	32	126,7	1,5	100
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		60
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47		60,01
	Итого за Обед		27,12	27,2	117,71	821,7	11,86	
	Итого за день		27,12	27,2	117,71	821,7	11,86	