

Примерное меню

Рацион: Завтрак

День: понедельник

Сезон:

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	150	6	8	32	170	21	177
	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	69	376	33	
Итого за день			12	13	69	376	33	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню

Рацион: Завтрак

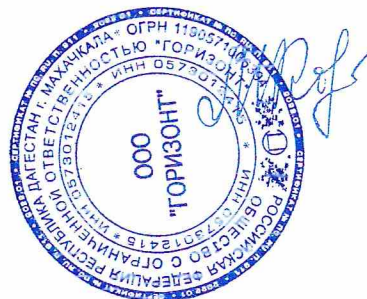
День: вторник

Сезон:

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	Запеканка из творога + сметана	100	16	11	17	238		237
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Гуляш из курицы	80	14	17	7	168		7 015
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Завтрак			24	25	70	460	13	
Итого за день			24	25	70	460	13	

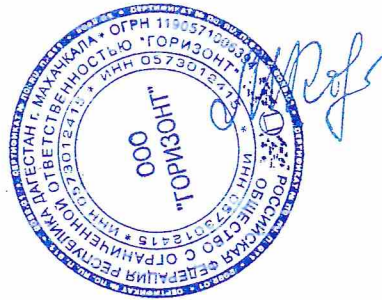
Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню
Рацион: Завтрак

День: четверг
Неделя: 1

Сезон:
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 в соусе	50	4	6	1	111		536,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204
	Сок фруктовый	200	1		25	110	8	399
	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	18	69	523	9
Итого за день			13	18	69	523	9	



Примерное меню
Рацион: Завтрак

День: пятница
Неделя: 1

Сезон:
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с лапшой	250	2	3	7	143	5	93
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Вафли	40	8	5	26	116	22	0,01
	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	8	62	385	40	
Итого за день			12	8	62	385	40	

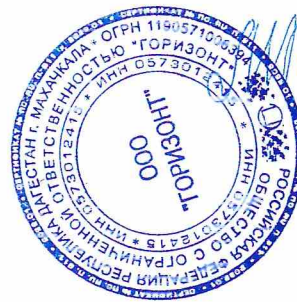
Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню
Рацион: Завтрак

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон:
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	150	5	6	20	146	1	88
	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			11	11	57	352	13	
Итого за день			11	11	57	352	13	



Примерное меню
Рацион: Завтрак

День: вторник
Неделя: 2

Сезон:
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	8	8	34	166		168
	Гуляш из говядины	60	8	6	5	108		277
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82		376
	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			19	17	62	445	1	
Итого за день			19	17	62	445	1	

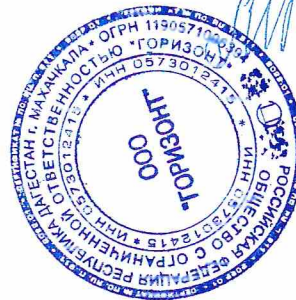
Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню
Рацион: Завтрак

День: среда
Неделя: 2

Сезон:
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 птицы	180	15	21	30	214	3	304
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Завтрак			17	21	59	340	16	
Итого за день			17	21	59	340	16	



Примерное меню
Рацион: Завтрак

День: четверг
Неделя: 2

Сезон:
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	80	8	14	1	248		536,02
	Омлет натуральный	100	14	11	2	206	2	216
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	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			25	28	26	586	6	
Итого за день			25	28	26	586	6	

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13

Примерное меню
Рацион: Завтрак

День: пятница
Неделя: 2

Сезон:
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	150	5	6	24	172	16	177
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	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			15	11	79	499	51	
Итого за день			15	11	79	499	51	

