

Примерное меню

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

Сезон: осенне-зимний

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 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 белокочанной со сладким перцем с маслом растительным	80	2,13	2,48	13,67	66,9	22,06	99
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,06	15,17	106,3	0,72	2
	Фрукт	200	1,5	0,5	21	96	10	65
	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			26,98	28,52	117,61	822,7	42,15
Итого за день			26,98	28,52	117,61	822,7	42,15	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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

Сезон: осенне-зимний

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	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 приготавливаемых блюд (лист 3)

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

Сезон: осенне-зимний

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 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 приготавливаемых блюд (лист 4)

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

Сезон: осенне-зимний

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 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 приготовляемых блюд (лист 5)

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

Сезон: осенне-зимний

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-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		
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47		60,01
	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 приготовляемых блюд (лист 6)

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

Сезон: осенне-зимний

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 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	0,1	11,4	50	10	1
	Фрукт	150	1,35	0,15	14,25	67,5	15	10
	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			27,67	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 приготовляемых блюд (лист 7)

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

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

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 приготовляемых блюд (лист 8)

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

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

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 ценностьготавливаемых блюд (лист 9)

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

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

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		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	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

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

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

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

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

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	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

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

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

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	

... за период	323,54	332,85	1410,82	9882,06	472,7	
Среднее значение за период	26,9616667	27,7375	117,5683333	823,505	39,4	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности						