

Примерное меню

Рацион: Обед

День: понедельник
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			
Обед	Суп картофельный на Курином бульоне с лапшой	250	2	3	7	110	5	2 011,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259		8 001,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	86		10 010
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
	Итого за Обед			17	16	77	661	17
Итого за день			17	16	77	661	17	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню

Рацион: Обед

День: вторник
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			
Обед	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	2 014
	Курица тушеная	70	4	4	3	153	2	7 025,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	10	33	237		204
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			12	35	3	10 007
	Винегрет овощной	100	2	10	7	129	9	1 039
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			21	26	87	736	20	
Итого за день			21	26	87	736	20	

Утверждено
 Директор ООО "Семаслов" Н.В.



Примерное меню
Рацион: Обед

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			
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2	4	12	110	19	2 001
	Каша перловая рассыпчатая	150	8	8	37	259		8 001,03
	Кисель промышленного производства	200			10	33		10 010,01
	Банан	100	2	1	21	96	10	11 001
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			23	20	94	660	29	
Итого за день			23	20	94	660	29	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню
Рацион: Обед

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			
Обед								
	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	127	11	2 010
	Пюре картофельное без молока	150	4	8	24	188	31	8 005,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	86		10 010
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1	9	8	117	23	1 013
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			23	24	59	716	65	
Итого за день			23	24	59	716	65	



Примерное меню
Рацион: Обед

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			
Обед	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из курицы	250	3	7	11	171	2	2 019
	Огурцы консервированные без уксуса	40			1	5	2	1 037
	Плов с курицей	180	9	17	76	377		8 002,02
	Сок фруктовый	200	1		25	110	8	
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			15	24	132	746	22	
Итого за день			15	24	132	746	22	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню
Рацион: Обед

День: суббота
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			
Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2	4	12	110	19	2 001
	Каша перловая рассыпчатая	150	8	8	37	259		8 001,03
	Кисель промышленного производства	200			10	33		10 010,01
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			21	19	83	605	29	
Итого за день			21	19	83	605	29	

Утверждено:



Примерное меню
Рацион: Обед

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			
Обед								
	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	2 014,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	10	33	237		204
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	1	3	4	47	1	1 017
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	86		10 010
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			22	27	83	713	17	
Итого за день			22	27	83	713	17	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню
Рацион: Обед

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			
Обед								
	Суп чечевичный с овощами	250	2	3	5	127	11	2 010,02
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	173		8 001,06
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			12	35	3	10 007
	Салат из свеклы с яблоком	100	5	7	13	141	10	1 034,02
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			30	31	76	627	28	
Итого за день			30	31	76	627	28	

Завершено.



Примерное меню

Рацион: Обед

День: среда

Сезон:

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	Щи из капусты свежей на бульоне мясным с мелко шинкованными овощами	250	5	9	6	110	16	2 003
	Плов с говядиной	180	2	4	19	377		8 002,01
	Огурцы консервированные без уксуса	20				3	1	1 037
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	86		10 010
	Банан	100	2	1	21	96	10	11 001
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
Итого за Обед			11	14	65	714	27	
Итого за день			11	14	65	714	27	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню

Рацион: Обед

День: четверг

Сезон:

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	каша с крупой перловой	250	2	5	10	121	7	2 008
	Картофель отварной	150	4	8	24	188	31	8 005,02
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	5	5	70	14	1 013
	Чай с сахаром	200			10	43	3	10 015
	Зефир, обогащенный микроэлементами (витаминизированный) (152217101)	40			32	130		0,11
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
	Итого за Обед			23	22	93	750	55
Итого за день			23	22	93	750	55	

Утверждено



Примерное меню

Рацион: Обед

День: пятница

Сезон:

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 гороховый	250	8	2	23	140	6	2 014
	Гуляш из курицы	70	13	15	6	147		7 015
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259		8 001,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	86		10 010
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
	Итого за Обед			31	25	95	715	16
Итого за день			31	25	95	715	16	

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13

Примерное меню

Рацион: Обед

День: суббота

Сезон:

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	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелко шинкованными овощами	250	5	9	6	110	16	2 003
	Плов с курицей	180	2	4	19	377		8 002,01
	Огурцы консервированные без уксуса	20				3	1	1 037
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	86		10 010
	Яблоки	100			10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	30	1		5	23		1
	Хлеб ржаной	10	1		4	19		13 003
	Итого за Обед			9	13	54	659	27
Итого за день			9	13	54	659	27	

Составила повар Хаметова З.Ш.

Утвердил директор

МКОУ «Хкемская ООШ»

Исмаилов А.И.

