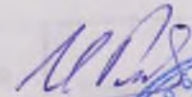


«Утверждаю»
Директор МАОУ Лицей№4 (ТМОЛ)
Киселева И.А.



Киселева И.А.

« 01 »

2020г.



«Утверждаю»
ИП Галова Е.В.



Галова Е.В.

« 01 »

2020г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для учащихся 1-4 классов
МАОУ Лицей№4 (ТМОЛ)

Таганрог 2020г.

Примерное цикличное меню

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
25	Омлет натуральный	150	16	18	3	238		1				117	266	20	3
285	зелёный горошек конс.	60	2		4	24			6			12	37	13	
32	Масло сливочное	10		8		75						1	2		
34	компот из свежих яблок	200			24	94			7			7	4	4	1
291	Хлеб пшеничный йодированный	50	3		18	89						8	24	5	
Итого за Завтрак			21	27	49	520		1	13	1		144	334	41	5
Итого за день			21	27	49	520		1	13	1		144	334	41	5

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: вторник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
59,05	Запеканка из творога со сметаной	150	21	31	30	254			1			212	315	36	1
1	Чай с сахаром	200			15	57						10	16	9	2
32	Масло сливочное	10		8		75						1	2		
291	Хлеб пшеничный йодированный	50	3		18	89						8	24	5	
Итого за Завтрак			25	40	63	475			1			230	358	51	3
Итого за день			25	40	63	475			1			230	358	51	3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: среда

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
78	Каша геркулесовая на молоке с сахаром	265	10	14	49	361			3			260	311	79	2
32	Масло сливочное	10		8		75						1	2		
291	Хлеб пшеничный йодированный	25	1		9	45						4	12	3	
153,01	Какао с молоком.	200	6	7	30	199			2			219	195	35	1

Итого за Завтрак	18	29	88	680		1	5			484	519	117	3
Итого за день	18	29	88	680		1	5			484	519	117	3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: четверг

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
271	Сыр порциями	15	3	4		54						150	81	8	
303	оладьи из печени	86	17	12	6	206		2	28	8		21	306	21	6
90	каша пшеничная	150	5	5	32	197						16	42	9	1
58	огурец соленый	75	1		1	10			4			17	18	11	
291	Хлеб пшеничный йодированный	50	3		18	89						8	24	5	
341	Кофейный напиток черный	200	2	2	18	91			1			60	45	7	
Итого за Завтрак			31	24	75	647		2	33	8		272	516	60	8
Итого за день			31	24	75	647		2	33	8		272	516	60	8

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: пятница

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
457,02	Колбаса вареная отворная	80	9	19	1	213						28	127	16	1
112,01	Каша гречневая вязкая	150	5	5	25	164						12	121	80	3
58	огурец соленый	75	1		1	10			4			17	18	11	
291	Хлеб пшеничный йодированный	50	3		18	89						8	24	5	
1	Чай с сахаром	200			15	57						10	16	9	2
Итого за Завтрак			18	24	61	533			4			75	307	121	7
Итого за день			18	24	61	533			4			75	307	121	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
59,05	Запеканка из творога со сметаной	142/22	23	34	33	278			1			231	344	40	1

271	Сыр порциями	15	3	4		54						150	81	8	
32	Масло сливочное	10		8		75						1	2		
153,01	Какао с молоком.	200	6	7	30	199			2			219	195	35	1
291	Хлеб пшеничный йодированный	50	3		18	89						8	24	5	
Итого за Завтрак			36	53	81	695			1	3	1	609	646	87	3
Итого за день			36	53	81	695			1	3	1	609	646	87	3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: вторник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
457	Сосиска отварная	80	9	22	1	237						28	128	16	1
11	Макароны отварные	200	7	10	49	319						23	65	12	1
341	Кофейный напиток черный	200	2	2	18	91			1			60	45	7	
291	Хлеб пшеничный йодированный	50	3		18	89						8	24	5	
18	Горошек зелёный консервированный	60	2		4	24			6			12	37	13	
Итого за Завтрак			23	34	90	760			7			131	299	53	4
Итого за день			23	34	90	760			7			131	299	53	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: среда

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
175	каша рисовая молочная, сахар, масло сливочное	265	8	16	51	380			2			222	228	46	1
271	Сыр порциями	15	3	4		54						150	81	8	
32	Масло сливочное	10		8		75						1	2		
291	Хлеб пшеничный йодированный	25	1		9	45						4	12	3	
1	Чай с сахаром	200			15	57						10	16	9	2
Итого за Завтрак			13	29	75	610			3			387	340	65	3
Итого за день			13	29	75	610			3			387	340	65	3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: четверг

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	(ккал)	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
25	Омлет натуральный	150	16	18	3	238		1				117	266	20	3
41	Икра кабачковая пром.производства	100	2	9	8	119	153		7	920		41	37	15	1
341	Кофейный напиток черный	200	2	2	18	91			1			60	45	7	
291	Хлеб пшеничный йодированный	25	1		9	45						4	12	3	
Итого за Завтрак			22	29	37	492	153	1	8	920		222	360	45	4
Итого за день			22	29	37	492	153	1	8	920		222	360	45	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: пятница

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
23	Биточки рыбные	75	19	12	16	252	9		9	2		63	260	50	2
181,01	картофель отварной	150	3	7	25	176			31			18	89	35	1
58	огурец соленый	75	1		1	10			4			17	18	11	
291	Хлеб пшеничный йодированный	25	1		9	45						4	12	3	
1	Чай с сахаром	200			15	57						10	16	9	2
Итого за Завтрак			25	19	66	540	10		43	2		111	396	107	6
Итого за день			25	19	66	540	10		43	2		111	396	107	6

Составил _____ Вальюн Филипп Юрьевич
М.П. Утвердил _____