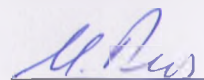


«Утверждаю»

Директор МАОУ лицей №4 (ТМОЛ)



Киселева И.А.

« 11 »



2021г.



«Утверждаю»

ИП Галова Е.В.

  
Галова Е.В.

2021г.

**Примерное десятидневное меню  
для учащихся 1-4 классов  
МАОУ лицея № 4 (ТМОЛ)**

г. Таганрог

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Горячее питание 1-4 кл

День:  
понедельник

Сезон:  
осенний-зимний

Неделя:  
1

Возраст:  
от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
*														
61	Суп молочный вермишелевый	200	5	7	38	235		1			102	97	16	1
271	Сыр порциями	15	3	4		54					150	81	8	
32	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
1	Чай с сахаром	180			13	50					9	15	8	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		10	48					4	13	3	
208	Фрукты	100	1		8	43		25	200	1	36	33	17	1
<b>Итого за *</b>			<b>11</b>	<b>20</b>	<b>68</b>	<b>505</b>		<b>26</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>303</b>	<b>241</b>	<b>51</b>	<b>3</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Горячее питание 1-4 кл

День:  
вторник  
Неделя:  
1

Сезон:  
осенний-зимний  
Возраст:  
от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
*														
193,0 1	Омлет натуральный с колбасой и помидором	150	15	18	3	236		5	1		105	244	23	3
18	Горошек зелёный консервированный	20	1		1	8		2			4	12	4	
153,0 1	Какао с молоком.	200	3	4	15	105		1			110	107	20	1
56	Печенье	30	2		15	71								
291	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		10	48					4	13	3	
<b>Итого за *</b>			23	22	44	469		9	1		223	377	51	4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Горячее питание 1-4 кл

День:

среда

Неделя:

1

Сезон:

осенний-зимний

Возраст:

от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
*														
376	Шницель рубленый куриный	80	15	3	11	136					16	108	15	1
117	соус томатный	15			1	8		1			1	2	1	
24	Картофельное пюре	150	2	9	14	135		16			40	65	21	1
	Овощная закуска	20		1		8		4			7	5	3	
83	мармелад	10		8		32								
291	Хлеб пшеничный йодированный	25	2		12	60					5	16	4	
7	Чай с лимоном	200			10	39		2			5	7	4	1
Итого за *			19	21	49	418		22			74	203	47	3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Горячее питание 1-4 кл

День:

четверг

Сезон:

осенний-зимний

Неделя:

1

Возраст:

от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
*														
378	Запеканка творожная с морковью	150	13	19	30	308		5	9		171	225	57	1
19,01	сметана	15		5		44					13	9	1	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
271	Сыр порциями	15	3	4		54					150	81	8	
291	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		10	48					4	13	3	
Итого за *			18	28	54	509		6	9		348	345	77	4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Горячее питание 1-4 кл

День:

пятница

Неделя:

1

Сезон:

осенний-зимний

Возраст:

от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
*														
379	гуляш мясной	80	13	10	3	150		1			8	9	3	
	Овощная закуска	20		1		8		4			7	5	3	
2	каша пшеничная	150	5	4	30	181					15	40	8	1
7	Чай с лимоном	200			10	39		2			5	7	4	1
291	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		10	48					4	13	3	
Итого за *			19	15	54	427		6			39	74	21	2

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Горячее питание 1-4 кл

День:  
понедельник  
Неделя:  
2

Сезон:  
осенний-зимний  
Возраст:  
от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
*														
	Овощная закуска	20		1		8		4			7	5	3	
72	Котлета рыбная	80	14	5	14	154	7	1			36	160	26	1
24	Картофельное пюре	150	2	9	14	135		16			40	65	21	1
7	Чай с лимоном	200			10	39		2			5	7	4	1
291	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		10	48					4	13	3	
380	Пастила ванильная	10		8		32								
<b>Итого за *</b>			<b>18</b>	<b>22</b>	<b>48</b>	<b>416</b>	<b>7</b>	<b>22</b>			<b>92</b>	<b>250</b>	<b>56</b>	<b>3</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Горячее питание 1-4 кл

День:  
вторник  
Неделя:  
2

Сезон:  
осенний-зимний  
Возраст:  
от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
*														
378	Запеканка творожная с морковью	150	13	19	30	308		5	9		171	225	57	1
19,01	сметана	15		5		44					13	9	1	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		10	48					4	13	3	
208	Фрукты	100	1		8	43		25	200	1	36	33	17	1
Итого за *			15	24	62	498		31	209	1	234	297	87	4



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Горячее питание 1-4 кл

День:

среда

Неделя:

2

Сезон:

осенний-зимний

Возраст:

от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
*														
8	капуста квашеная	20		2	1	22		8			14	8	5	
228	запеканка картофельная с печенью	150	16	7	25	232		49	7		31	314	46	6
381	соус сметанный с томатом	15		3	1	33					7	6	1	
153,0 1	Какао с молоком.	200	3	4	15	105		1			110	107	20	1
291	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		10	48					4	13	3	
Итого за *			22	16	52	440		59	7		167	448	75	8

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Горячее питание 1-4 кл

День:

четверг

Неделя:

2

Сезон:

осенний-зимний

Возраст:

от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
*														
296	помидор св.	20			1	5		5			3	5	4	
382	Биточки рубленые куриные	80	11	8	9	156		1			23	93	14	1
11	Макароны отварные	150	8	6	48	276					17	61	11	1
15	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	15	101		1			120	90	14	
380	Пастила ванильная	10		8		32								
291	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		10	48					4	13	3	
Итого за *			24	26	83	617		7			168	262	46	3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Горячее питание 1-4 кл

День:

пятница

Неделя:

2

Сезон:

осенний-зимний

Возраст:

от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
*														
67	каша молочная дружба	200	7	8	39	252		1			142	177	42	1
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
32	Масло сливочное	10		8		75					1	2		
271	Сыр порциями	15	3	4		54					150	81	8	
291	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		10	48					4	13	3	
169	Фрукты( яблоко)	100	1		10	43		10	1		20	34	16	1
Итого за *			13	21	72	527		12	1		327	323	77	4