|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |  | | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
|  | | | | | | | |  | |  | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Завтрак 1-4 кл\*\* | | | | День: | понедельник | | |  | Сезон: | | осенний-зимний | | | | | |
|  | | | Неделя: | | 1 | |  | | Возраст: | | с 7лет до11 | | | | |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59,05 | Запеканка творожено манная | | 200 | 54 | 16 | 49 | 556 |  | 1 |  |  | 308 | 459 | 53 | 2 |
| 14 | соус вишневый | | 20 |  |  | 7 | 28 |  | 2 | 12 |  | 2 | 2 | 1 |  |
| 1 | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 15 | 60 |  |  |  |  | 4 | 6 | 3 | 1 |
| 56 | Печенье | | 30 | 1 | 1 | 7 | 41 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 208,01 | Фрукты ,ягоды | | 100 | 1 |  | 8 | 36 |  | 25 | 200 | 1 | 36 | 33 | 17 | 1 |
| Итого за Завтрак | | | | 56 | 17 | 85 | 721 |  | 28 | 212 | 1 | 351 | 500 | 74 | 3 |
| Итого за день | | | | 56 | 17 | 86 | 721 |  | 28 | 212 | 1 | 351 | 500 | 74 | 3 |
|  | | | | | | | | | | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Завтрак 1-4 кл\*\* | | | | День: | вторник | | |  | Сезон: | | осенний-зимний | | | | | |
|  | | | Неделя: | | 1 | |  | | Возраст: | | с 7лет до11 | | | | |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощная закуска | | 60 | 1 | 1 | 3 | 25 |  | 17 |  |  | 28 | 19 | 9 |  |
| 331 | Куры отварные | | 90 | 21 | 21 | 2 | 281 |  | 1 |  |  | 22 | 195 | 23 | 2 |
| 11 | Макароны отварные с маслом | | 180 | 6 | 4 | 39 | 216 |  |  |  |  | 16 | 54 | 10 | 1 |
| 7 | чай с лимоном | | 200 |  |  | 15 | 60 |  | 3 |  |  | 6 | 6 | 3 | 1 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 20 | 92 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Завтрак | | | | 31 | 26 | 79 | 674 |  | 20 | 1 |  | 79 | 300 | 51 | 4 |
| Итого за день | | | | 31 | 26 | 79 | 674 |  | 20 | 1 |  | 79 | 300 | 51 | 4 |
|  | | | | | | | | | | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Завтрак 1-4 кл\*\* | | | | День: | среда | | |  | Сезон: | | осенний-зимний | | | | | |
|  | | | Неделя: | | 1 | |  | | Возраст: | | с 7лет до11 | | | | |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощная закуска | | 60 | 1 | 1 | 3 | 25 |  | 17 |  |  | 28 | 19 | 9 |  |
| 40,02 | Плов с мясом | | 200 | 11 | 13 | 31 | 285 |  | 3 | 1 |  | 21 | 167 | 45 | 1 |
| 15 | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 18 | 98 |  | 1 |  |  | 60 | 45 | 7 |  |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 20 | 92 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Завтрак | | | | 17 | 16 | 72 | 500 |  | 20 | 1 |  | 117 | 257 | 67 | 2 |
| Итого за день | | | | 17 | 16 | 72 | 500 |  | 20 | 1 |  | 117 | 257 | 67 | 2 |
|  | | | | | | | | | | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Завтрак 1-4 кл\*\* | | | | День: | четверг | | |  | Сезон: | | осенний-зимний | | | | | |
|  | | | Неделя: | | 1 | |  | | Возраст: | | с 7лет до11 | | | | |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощная закуска | | 60 | 1 | 1 | 3 | 25 |  | 17 |  |  | 28 | 19 | 9 |  |
| 226 | каша гречневая по- купечески с мясом | | 200 | 22 | 17 | 40 | 401 |  | 3 |  |  | 28 | 351 | 153 | 5 |
| 1 | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 15 | 60 |  |  |  |  | 4 | 6 | 3 | 1 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 20 | 92 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Завтрак | | | | 26 | 18 | 78 | 578 |  | 20 |  |  | 67 | 402 | 171 | 7 |
| Итого за день | | | | 26 | 18 | 78 | 578 |  | 20 |  |  | 67 | 402 | 171 | 7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Завтрак 1-4 кл\*\* | | | | День: | пятница | | |  | Сезон: | | осенний-зимний | | | | | |
|  | | | Неделя: | | 1 | |  | | Возраст: | | с 7лет до11 | | | | |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Икра кабачковая пром.производства | | 60 | 1 | 5 | 5 | 69 | 92 | 4 | 552 |  | 25 | 22 | 9 |  |
| 147 | Яйца отварные | | 40 | 5 | 4 |  | 56 |  |  |  |  | 22 | 77 | 5 | 1 |
| 46,02 | макароны отварные с сыром | | 180/20 | 11 | 10 | 39 | 290 |  |  |  |  | 216 | 162 | 20 | 1 |
| 7 | чай с лимоном | | 200 |  |  | 15 | 60 |  | 3 |  |  | 6 | 6 | 3 | 1 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 20 | 92 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Завтрак | | | | 20 | 19 | 79 | 567 | 92 | 7 | 552 |  | 276 | 293 | 42 | 4 |
| Итого за день | | | | 20 | 19 | 79 | 567 | 92 | 7 | 552 |  | 276 | 293 | 42 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Завтрак 1-4 кл\*\* | | | | День: | понедельник | | |  | Сезон: | | осенний-зимний | | | | | |
|  | | | Неделя: | | 2 | |  | | Возраст: | | с 7лет до11 | | | | |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Масло сливочное | | 10 |  | 7 |  | 63 |  |  |  |  | 1 | 2 |  |  |
| 271 | Сыр порциями | | 20 | 5 | 6 |  | 74 |  |  |  |  | 200 | 108 | 10 |  |
| 31 | каша рисовая молочная | | 200 | 4 | 4 | 38 | 204 |  | 1 |  |  | 65 | 91 | 22 |  |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 20 | 92 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| 56 | Печенье | | 30 | 1 | 1 | 7 | 41 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Сок витаминизированный | | 200 | 1 |  | 18 | 76 |  | 4 |  |  | 14 | 14 | 8 | 1 |
| Итого за Завтрак | | | | 14 | 18 | 83 | 550 |  | 5 |  |  | 289 | 241 | 45 | 2 |
| Итого за день | | | | 14 | 18 | 83 | 550 |  | 5 |  |  | 289 | 241 | 45 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Завтрак 1-4 кл\*\* | | | | День: | вторник | | |  | Сезон: | | осенний-зимний | | | | | |
|  | | | Неделя: | | 2 | |  | | Возраст: | | с 7лет до11 | | | | |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощная закуска | | 60 | 1 | 1 | 3 | 25 |  | 17 |  |  | 28 | 19 | 9 |  |
| 10,02 | Котлета рубленая из мяса птицы | | 90 | 19 | 9 | 15 | 217 |  | 1 |  |  | 24 | 142 | 20 | 2 |
| 30 | Рис отварной | | 180 | 4 | 4 | 43 | 224 |  |  |  |  | 9 | 92 | 30 | 1 |
| 7 | чай с лимоном | | 200 |  |  | 15 | 60 |  | 3 |  |  | 6 | 6 | 3 | 1 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 20 | 92 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Завтрак | | | | 27 | 14 | 96 | 618 |  | 21 |  |  | 74 | 285 | 68 | 4 |
| Итого за день | | | | 27 | 14 | 96 | 618 |  | 21 |  |  | 74 | 285 | 68 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Завтрак 1-4 кл\*\* | | | | День: | среда | | |  | Сезон: | | осенний-зимний | | | | | |
|  | | | Неделя: | | 2 | |  | | Возраст: | | с 7лет до11 | | | | |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощная закуска | | 60 | 1 | 1 | 3 | 25 |  | 17 |  |  | 28 | 19 | 9 |  |
| 57,03 | рагу овощное с мясом | | 250 | 15 | 10 | 25 | 250 |  | 41 | 2 |  | 43 | 189 | 54 | 2 |
| 1 | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 15 | 60 |  |  |  |  | 4 | 6 | 3 | 1 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 20 | 92 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Завтрак | | | | 19 | 11 | 63 | 427 |  | 57 | 2 |  | 82 | 240 | 72 | 4 |
| Итого за день | | | | 19 | 11 | 63 | 427 |  | 57 | 2 |  | 82 | 240 | 72 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Завтрак 1-4 кл\*\* | | | | День: | четверг | | |  | Сезон: | | осенний-зимний | | | | | |
|  | | | Неделя: | | 2 | |  | | Возраст: | | с 7лет до11 | | | | |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощная закуска | | 60 | 1 | 1 | 3 | 25 |  | 17 |  |  | 28 | 19 | 9 |  |
| 304,03 | Тефтели рыбные с томатным соусом | | 100 | 16 | 8 | 19 | 212 | 8 | 6 |  |  | 40 | 185 | 31 | 2 |
| 11 | Макароны отварные с маслом | | 180 | 6 | 4 | 39 | 216 |  |  |  |  | 16 | 54 | 10 | 1 |
| 15 | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 18 | 98 |  | 1 |  |  | 60 | 45 | 7 |  |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 20 | 92 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Завтрак | | | | 28 | 15 | 99 | 643 | 8 | 24 |  |  | 151 | 329 | 63 | 3 |
| Итого за день | | | | 28 | 15 | 99 | 643 | 8 | 24 |  |  | 151 | 329 | 63 | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Завтрак 1-4 кл\*\* | | | | День: | пятница | | |  | Сезон: | | осенний-зимний | | | | | |
|  | | | Неделя: | | 2 | |  | | Возраст: | | с 7лет до11 | | | | |
| №  рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 208 | Фрукты | | 100 | 1 |  | 8 | 36 |  | 25 | 200 | 1 | 36 | 33 | 17 | 1 |
| 35,01 | ленивые голубцы с мясом и рисом | | 200 | 12 | 12 | 18 | 228 |  | 60 | 1 |  | 90 | 87 | 36 | 1 |
| 7 | чай с лимоном | | 200 |  |  | 15 | 60 |  | 3 |  |  | 6 | 6 | 3 | 1 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 20 | 92 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Завтрак | | | | 16 | 12 | 61 | 416 |  | 87 | 201 | 1 | 140 | 152 | 62 | 3 |
| Итого за день | | | | 16 | 12 | 61 | 416 |  | 87 | 201 | 1 | 140 | 152 | 62 | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Составил | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вальюн Филипп Юрьевич | | | | | Утвердил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | М.П. | | | | | | | | | | |