|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |  | | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Обед | | | | День: | понедельник | | |  | Сезон: | |  | | | | | |
|  | | | 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 452 | Борщ из свежей капусты с картофелем | | 250 | 3 | 14 | 16 | 202 |  | 37 | 1 |  | 50 | 71 | 34 | 1 |
| 256 | тефтели мясные с томатным соусом | | 90 | 9 | 10 | 13 | 178 |  | 4 | 1 |  | 17 | 149 | 34 | 1 |
| 273,01 | каша гречневая  вязкая | | 180 | 5 | 5 | 21 | 149 |  |  |  |  | 12 | 124 | 82 | 3 |
| 1 | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 15 | 60 |  |  |  |  | 4 | 6 | 3 | 1 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 60 | 5 |  | 30 | 140 |  |  |  |  | 12 | 39 | 8 | 1 |
| Итого за Обед | | | | 22 | 29 | 95 | 729 |  | 41 | 2 |  | 95 | 389 | 161 | 7 |
| Итого за день | | | | 22 | 29 | 95 | 729 |  | 41 | 2 |  | 95 | 389 | 161 | 7 |
| Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Обед | | | | День: | вторник | | |  | Сезон: | |  | | | | | |
|  | | | 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | суп картофельный с горохом | | 250 | 5 | 8 | 24 | 188 |  | 11 | 1 |  | 33 | 71 | 29 | 2 |
| 40,03 | Плов с курицей | | 200 | 16 | 12 | 37 | 320 |  | 3 | 1 |  | 30 | 178 | 43 | 2 |
|  | Овощная закуска | | 60 | 1 | 1 | 3 | 25 |  | 17 |  |  | 28 | 19 | 9 |  |
| 7 | чай с лимоном | | 200 |  |  | 15 | 60 |  | 3 |  |  | 6 | 6 | 3 | 1 |
| 4 | хлеб пшеничный- | | 40 | 3 |  | 20 | 92 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 25 | 21 | 99 | 685 |  | 34 | 2 |  | 104 | 300 | 90 | 5 |
| Итого за день | | | | 25 | 21 | 99 | 685 |  | 34 | 2 |  | 104 | 300 | 90 | 5 |
| Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Обед | | | | День: | среда | | |  | Сезон: | |  | | | | | |
|  | | | 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Суп картофельный с рисом,зелень | | 200 | 2 | 2 | 16 | 90 |  | 14 | 1 |  | 23 | 58 | 23 | 1 |
| 273,01 | каша пшеничная | | 180 | 6 | 6 | 33 | 210 |  |  |  |  | 15 | 45 | 9 | 1 |
| 196,02 | Гуляш мясной с овощами | | 90 | 12 | 11 | 8 | 179 |  | 5 | 1 |  | 26 | 223 | 48 | 2 |
| 3 | Сок витаминизированный | | 200 | 1 |  | 18 | 76 |  | 4 |  |  | 14 | 14 | 8 | 1 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 20 | 92 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 24 | 19 | 95 | 647 |  | 23 | 2 |  | 85 | 366 | 94 | 4 |
| Итого за день | | | | 24 | 19 | 95 | 647 |  | 23 | 2 |  | 85 | 366 | 94 | 4 |
| Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Обед | | | | День: | четверг | | |  | Сезон: | |  | | | | | |
|  | | | 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощная закуска | | 60 | 1 | 1 | 3 | 25 |  | 17 |  |  | 28 | 19 | 9 |  |
| 32 | Щи из свежей капусты с картофелем | | 250 | 3 | 6 | 9 | 102 |  | 33 | 1 |  | 34 | 41 | 20 | 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 | | 60 | 5 |  | 30 | 140 |  |  |  |  | 12 | 39 | 8 | 1 |
| Итого за Обед | | | | 20 | 17 | 96 | 617 |  | 53 | 1 |  | 295 | 267 | 61 | 3 |
| Итого за день | | | | 20 | 17 | 96 | 617 |  | 53 | 1 |  | 295 | 267 | 61 | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Обед | | | | День: | пятница | | |  | Сезон: | |  |  |  |  |  |
|  | | | 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощная закуска | | 60 | 1 | 1 | 3 | 25 |  | 17 |  |  | 28 | 19 | 9 |  |
| 22,02 | Суп крестьянский с крупой | | 250 | 3 | 3 | 21 | 123 |  | 15 | 1 |  | 27 | 73 | 29 | 1 |
| 226 | каша гречневая по- купечески с мясом | | 200 | 22 | 17 | 40 | 401 |  | 3 |  |  | 28 | 351 | 153 | 5 |
| 12 | Компот из сухофруктов | | 200 |  |  | 22 | 88 |  |  |  |  | 36 | 12 | 5 | 1 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 20 | 92 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 29 | 21 | 106 | 729 |  | 35 | 1 |  | 126 | 481 | 201 | 8 |
| Итого за день | | | | 29 | 21 | 106 | 729 |  | 35 | 1 |  | 126 | 481 | 201 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Обед | | | | День: | понедельник | | |  | Сезон: | |  |  |  |  |  |
|  | | | 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 452 | Борщ из свежей капусты с картофелем | | 200 | 2 | 11 | 13 | 159 |  | 30 | 1 |  | 40 | 57 | 27 | 1 |
|  | Овощная закуска | | 40 | 1 | 1 | 2 | 21 |  | 11 |  |  | 18 | 13 | 6 |  |
| 10 | Котлета рубленая из куриного филе | | 90 | 19 | 3 | 17 | 171 |  | 1 |  |  | 36 | 150 | 23 | 2 |
| 273,01 | каша пшеничная | | 180 | 6 | 6 | 33 | 210 |  |  |  |  | 15 | 45 | 9 | 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 Обед | | | | 31 | 21 | 100 | 713 |  | 45 | 1 |  | 122 | 295 | 74 | 5 |
| Итого за день | | | | 31 | 21 | 100 | 713 |  | 45 | 1 |  | 122 | 295 | 74 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Обед | | | | День: | вторник | | |  | Сезон: | |  |  |  |  |  |
|  | | | 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Суп картофельный с рисом,зелень | | 250 | 2 | 3 | 20 | 115 |  | 18 | 1 |  | 28 | 73 | 29 | 1 |
| 11 | Макароны отварные с маслом | | 180 | 6 | 4 | 39 | 216 |  |  |  |  | 16 | 54 | 10 | 1 |
| 235 | Мясо куриное тушенные  в сметанном соусе | | 90 | 18 | 13 | 4 | 205 |  | 3 | 1 |  | 41 | 148 | 22 | 2 |
| 1 | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 15 | 60 |  |  |  |  | 4 | 6 | 3 | 1 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 20 | 92 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 29 | 20 | 98 | 688 |  | 21 | 2 |  | 97 | 307 | 69 | 5 |
| Итого за день | | | | 29 | 20 | 98 | 688 |  | 21 | 2 |  | 97 | 307 | 69 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Обед | | | | День: | среда | | |  | Сезон: | |  |  |  |  |  |
|  | | | 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 208 | Фрукты | | 100 | 1 |  | 8 | 36 |  | 25 | 200 | 1 | 36 | 33 | 17 | 1 |
| 26 | Суп картофельный с вермишелью, зелень | | 250 | 3 | 3 | 23 | 131 |  | 14 | 1 |  | 20 | 52 | 20 | 1 |
| 35,01 | ленивые голубцы с мясом и рисом | | 200 | 12 | 12 | 18 | 228 |  | 60 | 1 |  | 90 | 87 | 36 | 1 |
| 3 | Сок витаминизированный | | 200 | 1 |  | 18 | 76 |  | 4 |  |  | 14 | 14 | 8 | 1 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 20 | 92 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 20 | 15 | 87 | 563 |  | 103 | 202 | 1 | 168 | 213 | 87 | 4 |
| Итого за день | | | | 20 | 15 | 87 | 563 |  | 103 | 202 | 1 | 168 | 213 | 87 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Обед | | | | День: | четверг | | |  | Сезон: | |  |  |  |  |  |
|  | | | 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощная закуска | | 60 | 1 | 1 | 3 | 25 |  | 17 |  |  | 28 | 19 | 9 |  |
| 9 | суп картофельный с горохом | | 250 | 5 | 8 | 24 | 188 |  | 11 | 1 |  | 33 | 71 | 29 | 2 |
| 226 | каша гречневая по- купечески с мясом | | 200 | 22 | 17 | 40 | 401 |  | 3 |  |  | 28 | 351 | 153 | 5 |
| 7 | чай с лимоном | | 200 |  |  | 15 | 60 |  | 3 |  |  | 6 | 6 | 3 | 1 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 20 | 92 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 31 | 26 | 102 | 766 |  | 34 | 1 |  | 102 | 473 | 200 | 8 |
| Итого за день | | | | 31 | 26 | 102 | 766 |  | 34 | 1 |  | 102 | 473 | 200 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Обед | | | | День: | пятница | | |  | Сезон: | |  |  |  |  |  |
|  | | | 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22,02 | Суп крестьянский с крупой | | 250 | 3 | 3 | 21 | 123 |  | 15 | 1 |  | 27 | 73 | 29 | 1 |
| 256 | тефтели мясные с томатным соусом | | 90 | 9 | 10 | 13 | 178 |  | 4 | 1 |  | 17 | 149 | 34 | 1 |
| 11 | Макароны отварные с маслом | | 180 | 6 | 4 | 39 | 216 |  |  |  |  | 16 | 54 | 10 | 1 |
| 1 | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 15 | 60 |  |  |  |  | 4 | 6 | 3 | 1 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 20 | 92 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 21 | 17 | 108 | 669 |  | 19 | 2 |  | 72 | 308 | 81 | 4 |
| Итого за день | | | | 21 | 17 | 108 | 669 |  | 19 | 2 |  | 72 | 308 | 81 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Составил | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вальюн Филипп Юрьевич | | | | | Утвердил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | М.П. | | | | | | | | | | |