|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждаю  Директор МАОУ лицея № 4 (ТМОЛ)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Киселева |  | Утверждаю  ИП Галова Е.В.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Галова |

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**БЕСПЛАТНОГО ПИТАНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ КАТЕГОРИЙ УЧАЩИХСЯ**

**МАОУ ЛИЦЕЯ № 4 (ТМОЛ)**

**Таганрог**

**2023г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |  | | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для малоимущих детей, детей участников СВО | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: лицей №4(53) | | | | День: | понедельник | | |  | Сезон: | |  | | | | |
|  | | | Неделя: | | 1 | |  | | Возраст: | |  | | | | |
| № 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 | 4 | 12 | 120 |  | 30 | 1 |  | 36 | 56 | 27 | 1 |
| 256 | тефтели мясные с томатным соусом | | 60 | 13 | 10 | 12 | 191 |  | 5 | 1 |  | 27 | 173 | 38 | 2 |
| 112,01 | Каша гречневая вязкая | | 100 | 3 | 3 | 17 | 109 |  |  |  |  | 8 | 80 | 53 | 2 |
| 1 | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 14 | 56 |  |  |  |  | 10 | 16 | 9 | 2 |
| 4 | хлеб пшеничный- | | 30 | 2 |  | 15 | 71 |  |  |  |  | 6 | 20 | 4 |  |
| Итого за Обед | | | | 21 | 18 | 69 | 548 |  | 35 | 3 |  | 87 | 345 | 131 | 6 |
| Итого за день | | | | 21 | 18 | 69 | 548 |  | 35 | 3 |  | 87 | 345 | 131 | 6 |
|  | | | | | | | | | | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: лицей №4(53) | | | | День: | вторник | | |  | Сезон: | |  | | | | |
|  | | | Неделя: | | 1 | |  | | Возраст: | |  | | | | |
| № 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 | | 200 | 5 | 10 | 16 | 200 |  | 11 | 1 |  | 33 | 71 | 29 | 2 |
| 40,03 | Плов с курицей | | 150 | 11 | 9 | 32 | 256 |  | 2 | 1 |  | 19 | 127 | 32 | 1 |
|  | Овощная закуска | | 30 | 1 | 1 | 1 | 11 |  | 8 |  |  | 14 | 10 | 5 |  |
| 1 | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 14 | 56 |  |  |  |  | 10 | 16 | 9 | 2 |
| 4 | хлеб пшеничный- | | 40 | 3 |  | 19 | 95 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 19 | 20 | 83 | 618 |  | 22 | 2 |  | 84 | 251 | 80 | 5 |
| Итого за день | | | | 19 | 20 | 83 | 618 |  | 22 | 2 |  | 84 | 251 | 80 | 5 |
|  | | | | | | | | | | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: лицей №4(53) | | | | День: | среда | | |  | Сезон: | |  | | | | |
|  | | | Неделя: | | 1 | |  | | Возраст: | |  | | | | |
| № 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 | 17 | 160 |  | 14 | 1 |  | 23 | 58 | 23 | 1 |
| 11 | Макароны отварные | | 100 | 3 | 2 | 23 | 131 |  |  |  |  | 9 | 30 | 5 | 1 |
| 235 | Мясо куриное тушенные в сметанном соусе | | 60 | 22 | 13 | 3 | 215 |  | 4 |  |  | 42 | 174 | 22 | 2 |
| 7 | чай с лимоном | | 200 |  |  | 15 | 59 |  | 3 |  |  | 6 | 6 | 3 | 1 |
| 4 | хлеб пшеничный- | | 40 | 3 |  | 19 | 95 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 31 | 18 | 78 | 660 |  | 21 | 1 |  | 87 | 294 | 59 | 4 |
| Итого за день | | | | 31 | 18 | 78 | 660 |  | 21 | 1 |  | 87 | 294 | 59 | 4 |
|  | | | | | | | | | | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: лицей №4(53) | | | | День: | четверг | | |  | Сезон: | |  | | | | |
|  | | | Неделя: | | 1 | |  | | Возраст: | |  | | | | |
| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Щи из свежей капусты с картофелем | | 200 | 2 | 4 | 8 | 150 |  | 33 | 1 |  | 34 | 42 | 20 | 1 |
| 230 | каша пшенная вязкая | | 100 | 2 | 2 | 13 | 85 |  |  |  |  | 8 | 47 | 17 | 1 |
| 92,01 | Котлеты мясные | | 60 | 10 | 4 | 11 | 122 |  | 1 |  |  | 10 | 118 | 24 | 1 |
| 1 | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 14 | 56 |  |  |  |  | 10 | 16 | 9 | 2 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 19 | 91 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 18 | 11 | 66 | 503 |  | 33 | 1 |  | 70 | 250 | 76 | 5 |
| Итого за день | | | | 18 | 11 | 66 | 503 |  | 33 | 1 |  | 70 | 250 | 76 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: лицей №4(53) | | | | День: | пятница | | |  | Сезон: | |  |  |  |  |  |
|  | | | Неделя: | | 1 | |  | | Возраст: | |  | | | | |
| № 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 | | 200 | 2 | 3 | 19 | 205 |  | 15 | 1 |  | 25 | 64 | 25 | 1 |
| 46,02 | макароны отварные с сыром | | 180/20 | 8 | 8 | 39 | 269 |  |  |  |  | 126 | 110 | 15 | 1 |
| 1 | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 14 | 56 |  |  |  |  | 10 | 16 | 9 | 2 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 19 | 91 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 14 | 12 | 91 | 620 |  | 15 | 1 |  | 170 | 217 | 54 | 4 |
| Итого за день | | | | 14 | 12 | 91 | 620 |  | 15 | 1 |  | 170 | 217 | 54 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: лицей №4(53) | | | | День: | суббота | | |  | Сезон: | |  |  |  |  |  |
|  | | | Неделя: | | 1 | |  | | Возраст: | |  | | | | |
| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | Суп картофельный с вермишелью, зелень | | 200 | 2 | 2 | 17 | 180 |  | 14 | 1 |  | 20 | 52 | 20 | 1 |
| 112,01 | Каша гречневая вязкая | | 100 | 3 | 3 | 17 | 109 |  |  |  |  | 8 | 80 | 53 | 2 |
|  | Овощная закуска | | 30 | 1 | 1 | 1 | 11 |  | 8 |  |  | 14 | 10 | 5 |  |
| 457 | Сосиска отварная | | 50 | 6 | 12 | 1 | 133 |  |  |  |  | 18 | 80 | 10 | 1 |
| 1 | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 14 | 56 |  |  |  |  | 10 | 16 | 9 | 2 |
| 4 | хлеб пшеничный- | | 40 | 3 |  | 19 | 95 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 15 | 18 | 69 | 584 |  | 23 | 1 |  | 78 | 265 | 103 | 6 |
| Итого за день | | | | 15 | 18 | 69 | 584 |  | 23 | 1 |  | 78 | 265 | 103 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: лицей №4(53) | | | | День: | понедельник | | |  | Сезон: | |  |  |  |  |  |
|  | | | Неделя: | | 2 | |  | | Возраст: | |  | | | | |
| № 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 | 4 | 12 | 120 |  | 30 | 1 |  | 36 | 56 | 27 | 1 |
| 10,02 | Котлета рубленая из мяса птицы | | 60 | 13 | 6 | 10 | 142 |  | 1 |  |  | 16 | 95 | 13 | 1 |
| 11 | Макароны отварные | | 100 | 3 | 2 | 23 | 131 |  |  |  |  | 9 | 30 | 5 | 1 |
| 1 | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 14 | 56 |  |  |  |  | 10 | 16 | 9 | 2 |
| 4 | хлеб пшеничный- | | 40 | 3 |  | 19 | 95 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 21 | 13 | 79 | 544 |  | 31 | 1 |  | 79 | 223 | 60 | 5 |
| Итого за день | | | | 21 | 13 | 79 | 544 |  | 31 | 1 |  | 79 | 223 | 60 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: лицей №4(53) | | | | День: | вторник | | |  | Сезон: | |  |  |  |  |  |
|  | | | Неделя: | | 2 | |  | | Возраст: | |  | | | | |
| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | Суп картофельный с вермишелью, зелень | | 200 | 2 | 2 | 17 | 180 |  | 14 | 1 |  | 20 | 52 | 20 | 1 |
| 90 | каша пшеничная | | 100 | 4 | 4 | 23 | 140 |  |  |  |  | 7 | 19 | 4 |  |
| 87 | Биточек мясной | | 60 | 11 | 13 | 10 | 201 |  |  |  |  | 11 | 119 | 24 | 1 |
| 1 | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 14 | 56 |  |  |  |  | 10 | 16 | 9 | 2 |
| 4 | хлеб пшеничный- | | 40 | 3 |  | 19 | 95 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 20 | 19 | 83 | 672 |  | 14 | 1 |  | 56 | 233 | 63 | 4 |
| Итого за день | | | | 20 | 19 | 83 | 672 |  | 14 | 1 |  | 56 | 233 | 63 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: лицей №4(53) | | | | День: | среда | | |  | Сезон: | |  |  |  |  |  |
|  | | | Неделя: | | 2 | |  | | Возраст: | |  | | | | |
| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Щи из свежей капусты с картофелем | | 200 | 2 | 4 | 8 | 150 |  | 33 | 1 |  | 34 | 42 | 20 | 1 |
| 256 | тефтели мясные с томатным соусом | | 80 | 17 | 14 | 16 | 255 |  | 7 | 2 |  | 35 | 230 | 51 | 2 |
| 344 | каша ячневая | | 100 | 3 | 4 | 21 | 137 |  |  |  |  | 12 | 102 | 13 | 1 |
| 1 | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 14 | 56 |  |  |  |  | 10 | 16 | 9 | 2 |
| 4 | хлеб пшеничный- | | 40 | 3 |  | 19 | 95 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 25 | 23 | 79 | 693 |  | 39 | 3 |  | 100 | 417 | 98 | 6 |
| Итого за день | | | | 25 | 23 | 79 | 693 |  | 39 | 3 |  | 100 | 417 | 98 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: лицей №4(53) | | | | День: | четверг | | |  | Сезон: | |  |  |  |  |  |
|  | | | Неделя: | | 2 | |  | | Возраст: | |  | | | | |
| № 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 | | 200 | 5 | 10 | 16 | 200 |  | 11 | 1 |  | 33 | 71 | 29 | 2 |
| 90 | каша пшеничная | | 100 | 4 | 4 | 23 | 140 |  |  |  |  | 7 | 19 | 4 |  |
| 92,01 | Котлеты мясные | | 60 | 10 | 4 | 11 | 122 |  | 1 |  |  | 10 | 118 | 24 | 1 |
| 189 | Компот из сухофруктов витаминизированный | | 200 | 1 |  | 35 | 143 |  |  |  |  | 54 | 18 | 7 | 2 |
| 4 | хлеб пшеничный- | | 40 | 3 |  | 19 | 95 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 23 | 18 | 104 | 700 |  | 12 | 1 |  | 111 | 252 | 70 | 5 |
| Итого за день | | | | 23 | 18 | 104 | 700 |  | 12 | 1 |  | 111 | 252 | 70 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: лицей №4(53) | | | | День: | пятница | | |  | Сезон: | |  |  |  |  |  |
|  | | | Неделя: | | 2 | |  | | Возраст: | |  | | | | |
| № 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 | | 200 | 2 | 3 | 19 | 205 |  | 15 | 1 |  | 25 | 64 | 25 | 1 |
| 196,02 | Гуляш мясной | | 70 | 14 | 9 | 6 | 160 |  | 4 | 1 |  | 20 | 173 | 38 | 1 |
| 11 | Макароны отварные | | 100 | 3 | 2 | 23 | 131 |  |  |  |  | 9 | 30 | 5 | 1 |
| 1 | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 14 | 56 |  |  |  |  | 10 | 16 | 9 | 2 |
| 4 | хлеб пшеничный- | | 40 | 3 |  | 19 | 95 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 23 | 14 | 81 | 647 |  | 19 | 2 |  | 73 | 310 | 83 | 5 |
| Итого за день | | | | 23 | 14 | 81 | 647 |  | 19 | 2 |  | 73 | 310 | 83 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: лицей №4(53) | | | | День: | суббота | | |  | Сезон: | |  |  |  |  |  |
|  | | | Неделя: | | 2 | |  | | Возраст: | |  | | | | |
| № 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 | 17 | 160 |  | 14 | 1 |  | 23 | 58 | 23 | 1 |
| 46,02 | макароны отварные с сыром | | 180/20 | 8 | 8 | 39 | 269 |  |  |  |  | 126 | 110 | 15 | 1 |
|  | Овощная закуска | | 30 | 1 | 1 | 1 | 11 |  | 8 |  |  | 14 | 10 | 5 |  |
| 7 | чай с лимоном | | 200 |  |  | 15 | 59 |  | 3 |  |  | 6 | 6 | 3 | 1 |
| 4 | хлеб пшеничный- | | 40 | 3 |  | 19 | 95 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 14 | 12 | 92 | 594 |  | 26 | 1 |  | 177 | 210 | 51 | 3 |
| Итого за день | | | | 14 | 12 | 92 | 594 |  | 26 | 1 |  | 177 | 210 | 51 | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Составил | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вальюн Филипп Юрьевич | | | | | Утвердил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | М.П. | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |  | | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей-инвалидов | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Обед овз | | | | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Суп молочный вермишелевый | | 250 | 8 | 10 | 55 | 343 |  | 2 |  |  | 177 | 163 | 26 | 1 |
| 271 | Сыр порциями | | 15 | 3 | 4 |  | 54 |  |  |  |  | 150 | 81 | 8 |  |
| 147 | Яйца отварные | | 40 | 5 | 5 |  | 63 |  |  |  |  | 22 | 77 | 5 | 1 |
| 32 | Масло сливочное | | 10 |  | 7 |  | 66 |  |  |  |  | 1 | 2 |  |  |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 19 | 91 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| 7 | чай с лимоном | | 200 |  |  | 15 | 59 |  | 3 |  |  | 6 | 6 | 3 | 1 |
| Итого за Завтрак | | | | 21 | 26 | 90 | 676 |  | 5 |  |  | 364 | 354 | 47 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 452 | Борщ из свежей капусты с картофелем | | 200 | 2 | 4 | 12 | 120 |  | 30 | 1 |  | 36 | 56 | 27 | 1 |
| 256 | тефтели мясные с томатным соусом | | 70 | 15 | 12 | 14 | 223 |  | 6 | 2 |  | 31 | 201 | 44 | 2 |
| 273,01 | каша гречневая вязкая | | 150 | 4 | 4 | 21 | 142 |  |  |  |  | 10 | 103 | 69 | 2 |
|  | Овощная закуска | | 40 | 1 | 1 | 2 | 14 |  | 11 |  |  | 18 | 13 | 6 |  |
| 189 | Компот из сухофруктов витаминизированный | | 200 | 1 |  | 35 | 143 |  |  |  |  | 54 | 18 | 7 | 2 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 19 | 91 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 26 | 21 | 103 | 733 |  | 47 | 3 |  | 158 | 418 | 159 | 7 |
| Итого за день | | | | 47 | 48 | 194 | 1408 | 1 | 52 | 3 |  | 522 | 772 | 206 | 10 |
|  | | | | | | | | | | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Обед овз | | | | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощная закуска | | 60 | 1 | 1 | 3 | 21 |  | 17 |  |  | 28 | 19 | 9 |  |
| 273,01 | каша гречневая вязкая | | 150 | 4 | 4 | 21 | 142 |  |  |  |  | 10 | 103 | 69 | 2 |
| 196,02 | Гуляш мясной | | 70 | 14 | 9 | 6 | 160 |  | 4 | 1 |  | 20 | 173 | 38 | 1 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 19 | 91 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| 1 | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 14 | 56 |  |  |  |  | 10 | 16 | 9 | 2 |
| Итого за Завтрак | | | | 23 | 14 | 63 | 470 |  | 21 | 1 |  | 76 | 338 | 130 | 6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | суп картофельный с горохом | | 200 | 5 | 10 | 16 | 200 |  | 11 | 1 |  | 33 | 71 | 29 | 2 |
| 40,03 | Плов с курицей | | 250 | 18 | 15 | 53 | 427 |  | 3 | 1 |  | 32 | 212 | 53 | 2 |
|  | Овощная закуска | | 20 |  |  | 1 | 7 |  | 6 |  |  | 9 | 6 | 3 |  |
| 1 | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 14 | 56 |  |  |  |  | 10 | 16 | 9 | 2 |
| 4 | хлеб пшеничный- | | 40 | 3 |  | 19 | 95 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 26 | 26 | 104 | 785 |  | 20 | 2 |  | 92 | 332 | 100 | 6 |
| Итого за день | | | | 49 | 40 | 167 | 1255 | 1 | 41 | 3 |  | 169 | 671 | 230 | 12 |
|  | | | | | | | | | | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Обед овз | | | | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощная закуска | | 60 | 1 | 1 | 3 | 21 |  | 17 |  |  | 28 | 19 | 9 |  |
| 286,02 | Шницель рубленый куриный | | 60 | 16 | 9 | 6 | 166 |  | 1 |  |  | 17 | 122 | 16 | 1 |
| 90 | каша пшеничная | | 150 | 6 | 6 | 34 | 210 |  |  |  |  | 10 | 28 | 6 |  |
| 1 | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 14 | 56 |  |  |  |  | 10 | 16 | 9 | 2 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 19 | 91 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Завтрак | | | | 26 | 16 | 76 | 544 |  | 18 |  |  | 73 | 212 | 45 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощная закуска | | 10 |  |  |  | 4 |  | 3 |  |  | 5 | 3 | 2 |  |
| 22 | Суп картофельный с рисом,зелень | | 200 | 2 | 2 | 17 | 160 |  | 14 | 1 |  | 23 | 58 | 23 | 1 |
| 11 | Макароны отварные | | 150 | 5 | 4 | 35 | 196 |  |  |  |  | 13 | 45 | 8 | 1 |
| 235 | Мясо куриное тушенные в сметанном соусе | | 60 | 22 | 13 | 3 | 215 |  | 4 |  |  | 42 | 174 | 22 | 2 |
| 12 | Компот из сухофруктов | | 200 |  |  | 22 | 87 |  |  |  |  | 36 | 12 | 5 | 1 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 19 | 91 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 33 | 19 | 96 | 753 |  | 21 | 1 |  | 126 | 318 | 65 | 5 |
| Итого за день | | | | 59 | 35 | 172 | 1296 |  | 39 | 1 |  | 200 | 531 | 110 | 9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Обед овз | | | | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 238 | Лапшевник с творогом | | 200 | 17 | 22 | 48 | 463 |  |  |  |  | 147 | 238 | 29 | 2 |
| 32 | Масло сливочное | | 10 |  | 7 |  | 66 |  |  |  |  | 1 | 2 |  |  |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 19 | 91 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| 7 | чай с лимоном | | 200 |  |  | 15 | 59 |  | 3 |  |  | 6 | 6 | 3 | 1 |
| 208 | Фрукты | | 100 | 1 |  | 8 | 36 |  | 25 | 200 | 1 | 36 | 33 | 17 | 1 |
| Итого за Завтрак | | | | 22 | 30 | 91 | 715 |  | 28 | 200 | 1 | 198 | 305 | 54 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощная закуска | | 50 | 1 | 1 | 2 | 18 |  | 14 |  |  | 23 | 16 | 8 |  |
| 32 | Щи из свежей капусты с картофелем | | 200 | 2 | 4 | 8 | 150 |  | 33 | 1 |  | 34 | 42 | 20 | 1 |
| 230 | каша пшенная вязкая | | 150 | 3 | 3 | 20 | 127 |  |  |  |  | 12 | 71 | 25 | 1 |
| 92,01 | Котлеты мясные | | 70 | 12 | 5 | 13 | 143 |  | 1 |  |  | 11 | 137 | 28 | 1 |
| 7 | чай с лимоном | | 200 |  |  | 15 | 59 |  | 3 |  |  | 6 | 6 | 3 | 1 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 19 | 91 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 22 | 14 | 78 | 587 |  | 50 | 1 |  | 94 | 298 | 90 | 4 |
| Итого за день | | | | 43 | 44 | 168 | 1302 | 1 | 79 | 201 | 1 | 292 | 603 | 145 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Обед овз | | | | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | рыба тушеная с томатным соусом | | 90 | 18 | 12 | 9 | 218 | 10 | 8 |  |  | 37 | 211 | 35 | 2 |
| 181,01 | картофель отварной | | 150 | 15 | 5 | 16 | 253 |  | 21 |  |  | 12 | 59 | 23 | 1 |
|  | Овощная закуска | | 60 | 1 | 1 | 3 | 21 |  | 17 |  |  | 28 | 19 | 9 |  |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 19 | 91 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| 62 | чай с молоком | | 200 | 2 | 2 | 17 | 86 |  | 1 |  |  | 65 | 53 | 11 | 1 |
| Итого за Завтрак | | | | 39 | 20 | 64 | 669 | 10 | 46 |  |  | 149 | 369 | 85 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощная закуска | | 30 | 1 | 1 | 1 | 11 |  | 8 |  |  | 14 | 10 | 5 |  |
| 22,02 | Суп крестьянский с крупой | | 200 | 2 | 3 | 19 | 205 |  | 15 | 1 |  | 25 | 64 | 25 | 1 |
| 46,02 | макароны отварные с сыром | | 180/20 | 8 | 8 | 39 | 269 |  |  |  |  | 126 | 110 | 15 | 1 |
| 12 | Компот из сухофруктов | | 200 |  |  | 22 | 87 |  |  |  |  | 36 | 12 | 5 | 1 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 19 | 91 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| 56 | Печенье | | 50 | 4 | 5 | 37 | 209 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед | | | | 19 | 17 | 137 | 871 |  | 24 | 1 |  | 209 | 223 | 55 | 4 |
| Итого за день | | | | 57 | 37 | 201 | 1540 | 10 | 69 | 1 |  | 359 | 592 | 140 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Обед овз | | | | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощная закуска | | 60 | 1 | 1 | 3 | 21 |  | 17 |  |  | 28 | 19 | 9 |  |
| 11 | Макароны отварные | | 150 | 5 | 4 | 35 | 196 |  |  |  |  | 13 | 45 | 8 | 1 |
| 10,01 | Котлета рубленая из филе куриного | | 70 | 15 | 2 | 13 | 133 |  | 1 |  |  | 28 | 117 | 18 | 1 |
| 15 | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2 | 2 | 18 | 91 |  | 1 |  |  | 60 | 45 | 7 |  |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 19 | 91 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Завтрак | | | | 26 | 9 | 88 | 532 |  | 18 |  |  | 137 | 253 | 48 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощная закуска | | 20 |  |  | 1 | 7 |  | 6 |  |  | 9 | 6 | 3 |  |
| 452 | Борщ из свежей капусты с картофелем | | 200 | 2 | 4 | 12 | 120 |  | 30 | 1 |  | 36 | 56 | 27 | 1 |
| 457 | Сосиска отварная | | 50 | 6 | 12 | 1 | 133 |  |  |  |  | 18 | 80 | 10 | 1 |
| 181,01 | картофель отварной | | 150 | 15 | 5 | 16 | 253 |  | 21 |  |  | 12 | 59 | 23 | 1 |
| 189 | Компот из сухофруктов витаминизированный | | 200 | 1 |  | 35 | 143 |  |  |  |  | 54 | 18 | 7 | 2 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 60 | 5 |  | 29 | 136 |  |  |  |  | 12 | 39 | 8 | 1 |
| Итого за Обед | | | | 28 | 22 | 93 | 792 |  | 56 | 1 |  | 141 | 259 | 79 | 5 |
| Итого за день | | | | 55 | 32 | 181 | 1324 | 1 | 75 | 1 |  | 278 | 511 | 127 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Обед овз | | | | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощная закуска | | 60 | 1 | 1 | 3 | 21 |  | 17 |  |  | 28 | 19 | 9 |  |
| 57 | рагу овощное с курицей | | 200 | 18 | 12 | 27 | 291 |  | 41 | 2 |  | 44 | 206 | 56 | 3 |
| 1 | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 14 | 56 |  |  |  |  | 10 | 16 | 9 | 2 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 19 | 91 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| 56 | Печенье | | 30 | 2 | 3 | 22 | 125 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак | | | | 24 | 16 | 86 | 584 |  | 58 | 2 |  | 90 | 268 | 79 | 5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощная закуска | | 40 | 1 | 1 | 2 | 14 |  | 11 |  |  | 18 | 13 | 6 |  |
| 26 | Суп картофельный с вермишелью, зелень | | 200 | 2 | 2 | 17 | 180 |  | 14 | 1 |  | 20 | 52 | 20 | 1 |
| 2 | каша пшеничная | | 150 | 5 | 4 | 31 | 177 |  |  |  |  | 13 | 40 | 8 |  |
| 87 | Биточек мясной | | 70 | 12 | 15 | 12 | 235 |  |  |  |  | 12 | 139 | 28 | 1 |
| 1 | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 14 | 56 |  |  |  |  | 10 | 16 | 9 | 2 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 19 | 91 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 23 | 22 | 94 | 753 |  | 26 | 1 |  | 82 | 287 | 77 | 5 |
| Итого за день | | | | 48 | 38 | 180 | 1336 | 1 | 83 | 3 |  | 172 | 554 | 157 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Обед овз | | | | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | каша молочная дружба | | 250 | 7 | 9 | 49 | 298 |  | 1 |  |  | 133 | 176 | 43 | 1 |
| 153,01 | Какао обогощенный витаминами | | 200 | 4 | 4 | 26 | 149 |  | 1 |  |  | 123 | 116 | 22 | 1 |
| 32 | Масло сливочное | | 10 |  | 7 |  | 66 |  |  |  |  | 1 | 2 |  |  |
| 271 | Сыр порциями | | 15 | 3 | 4 |  | 54 |  |  |  |  | 150 | 81 | 8 |  |
| 208 | Фрукты | | 100 | 1 |  | 8 | 36 |  | 25 | 200 | 1 | 36 | 33 | 17 | 1 |
| Итого за Завтрак | | | | 15 | 24 | 82 | 603 |  | 28 | 200 | 1 | 443 | 408 | 90 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощная закуска | | 20 |  |  | 1 | 7 |  | 6 |  |  | 9 | 6 | 3 |  |
| 32 | Щи из свежей капусты с картофелем | | 200 | 2 | 4 | 8 | 150 |  | 33 | 1 |  | 34 | 42 | 20 | 1 |
| 256 | тефтели мясные с томатным соусом | | 70 | 15 | 12 | 14 | 223 |  | 6 | 2 |  | 31 | 201 | 44 | 2 |
| 344 | каша ячневая | | 150 | 4 | 7 | 31 | 206 |  |  |  |  | 19 | 153 | 19 | 1 |
| 12 | Компот из сухофруктов | | 200 |  |  | 22 | 87 |  |  |  |  | 36 | 12 | 5 | 1 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 19 | 91 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 25 | 24 | 95 | 764 |  | 44 | 3 |  | 137 | 441 | 97 | 5 |
| Итого за день | | | | 40 | 48 | 178 | 1366 | 1 | 72 | 203 | 1 | 580 | 849 | 186 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Обед овз | | | | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощная закуска | | 60 | 1 | 1 | 3 | 21 |  | 17 |  |  | 28 | 19 | 9 |  |
| 11 | Макароны отварные | | 180 | 6 | 4 | 42 | 235 |  |  |  |  | 16 | 54 | 10 | 1 |
| 185 | Печень тушеная в соусе | | 90 | 12 | 10 | 4 | 156 |  | 22 | 6 |  | 21 | 208 | 15 | 4 |
| 62 | чай с молоком | | 200 | 2 | 2 | 17 | 86 |  | 1 |  |  | 65 | 53 | 11 | 1 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 19 | 91 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Завтрак | | | | 24 | 18 | 86 | 588 |  | 40 | 6 |  | 137 | 361 | 51 | 7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощная закуска | | 50 | 1 | 1 | 2 | 18 |  | 14 |  |  | 23 | 16 | 8 |  |
| 9 | суп картофельный с горохом | | 200 | 5 | 10 | 16 | 200 |  | 11 | 1 |  | 33 | 71 | 29 | 2 |
| 2 | каша пшеничная | | 150 | 5 | 4 | 31 | 177 |  |  |  |  | 13 | 40 | 8 |  |
| 196,02 | Гуляш мясной | | 50 | 10 | 6 | 4 | 115 |  | 3 | 1 |  | 14 | 124 | 27 | 1 |
| 12 | Компот из сухофруктов | | 200 |  |  | 22 | 87 |  |  |  |  | 36 | 12 | 5 | 1 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 19 | 91 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 24 | 21 | 94 | 687 |  | 28 | 2 |  | 127 | 289 | 82 | 5 |
| Итого за день | | | | 48 | 39 | 179 | 1276 | 1 | 68 | 7 |  | 264 | 650 | 133 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20 | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Обед овз | | | | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40,03 | Плов с курицей | | 200 | 14 | 12 | 43 | 341 |  | 2 | 1 |  | 26 | 170 | 42 | 1 |
| 56 | Печенье | | 30 | 2 | 3 | 22 | 125 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Масло сливочное | | 10 |  | 7 |  | 66 |  |  |  |  | 1 | 2 |  |  |
|  | Овощная закуска | | 60 | 1 | 1 | 3 | 21 |  | 17 |  |  | 28 | 19 | 9 |  |
| 7 | чай с лимоном | | 200 |  |  | 15 | 59 |  | 3 |  |  | 6 | 6 | 3 | 1 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 19 | 91 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Завтрак | | | | 21 | 24 | 102 | 703 |  | 22 | 1 |  | 68 | 223 | 61 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Овощная закуска | | 20 |  |  | 1 | 7 |  | 6 |  |  | 9 | 6 | 3 |  |
| 22,02 | Суп крестьянский с крупой | | 200 | 2 | 3 | 19 | 205 |  | 15 | 1 |  | 25 | 64 | 25 | 1 |
| 92,01 | Котлеты мясные | | 70 | 12 | 5 | 13 | 143 |  | 1 |  |  | 11 | 137 | 28 | 1 |
| 11 | Макароны отварные | | 150 | 5 | 4 | 35 | 196 |  |  |  |  | 13 | 45 | 8 | 1 |
| 1 | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 14 | 56 |  |  |  |  | 10 | 16 | 9 | 2 |
| 291 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 |  | 19 | 91 |  |  |  |  | 8 | 26 | 6 |  |
| Итого за Обед | | | | 23 | 12 | 100 | 697 |  | 21 | 1 |  | 77 | 295 | 79 | 5 |
| Итого за день | | | | 44 | 36 | 203 | 1401 |  | 43 | 2 |  | 145 | 518 | 140 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Составил | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вальюн Филипп Юрьевич | | | | | Утвердил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | М.П. | | | | | | | | | |