

Согласовано

Директор МАОУ лицея № 4 (ТМОЛ)



И.А. Киселева

7 ноября 2023г.



Утверждаю

ИП Галова Е.В.



Е.В. Галова

7 ноября 2023г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПОЛУЧАЮЩИХ
НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ В МАОУ ЛИЦЕЕ № 4 (ТМОЛ)**

**Таганрог
2023г.**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
61	Суп молочный вермишелевый	250	8	7	56	317		2			178	163	26	1
271	Сыр порциями	20	5	6		72					200	108	10	
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
208	Фрукты	150	1		12	54		38	300	1	54	50	26	1
Итого за Завтрак			23	25	102	722		42	300	1	469	431	75	4
Итого за день			23	25	102	722		42	300	1	469	431	75	4

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 7 лет до 11

№ 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	Р	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	180	5	5	26	170					12	124	82	3
196,02	Гуляш мясной	90	12	11	9	206		5	1		26	223	48	2
291	Хлеб пшеничный	40	3		19	91					8	26	6	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
56	Печенье	30	2	3	22	125								
208	Фрукты	150	1		12	54		38	300	1	54	50	26	1
Итого за Завтрак			25	21	104	724		60	302	1	138	458	180	9
Итого за день			25	21	104	724		60	302	1	138	458	180	9

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 7 лет до 11

№ 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	Р	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	90	24	13	9	249		1			26	184	24	2
2	каша пшеничная	180	6	4	37	213					15	48	10	1
208	Фрукты	150	1		12	54		38	300	1	54	50	26	1
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный	60	5		29	136					12	39	8	1
Итого за Завтрак			36	19	103	729		56	300	1	145	356	86	7
Итого за день			36	19	103	729		56	300	1	145	356	86	7

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: четверг

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ 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	Р	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		
271	Сыр порциями	20	5	6		72					200	108	10	
291	Хлеб пшеничный	60	5		29	136					12	39	8	1
7	чай с лимоном	200			15	59		3			6	6	3	1
208	Фрукты	150	1		12	54		38	300	1	54	50	26	1
Итого за Завтрак			28	36	104	850		41	300	1	420	442	76	4
Итого за день			28	36	104	850		41	300	1	420	442	76	4

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: пятница

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302,02	рыба тушеная в томате с овощами	90	10	8	4	130	11	5	1		37	222	36	1
181,01	картофель отварной	180	4	5	17	136		38			28	109	43	2
	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
56	Печенье	30	2	3	22	125								
208	Фрукты	150	1		12	54		38	300	1	54	50	26	1
Итого за Завтрак			23	20	94	642	11	98	301	1	220	479	131	6
Итого за день			23	20	94	642	11	98	301	1	220	479	131	6

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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		
32	Масло сливочное	10		7		66					1	2			
11	Макароны отварные	180	6	4	42	235					16	54	10	1	
10,01	Котлета рубленая из филе куриного	90	19	3	17	171		1			36	151	23	2	
15	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	91		1			60	45	7		
208	Фрукты	150	1		12	54		38	300	1	54	50	26	1	
291	Хлеб пшеничный	40	3		19	91					8	26	6		
Итого за Завтрак			33	18	110	729		56	300	1	203	346	80	5	
Итого за день			33	18	110	729		56	300	1	203	346	80	5	

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
57	рагу овощное с курицей	200	18	12	27	291		41	2		44	206	56	3
271	Сыр порциями	20	5	6		72					200	108	10	
	Овощная закуска	60	1	1	3	21		17			28	19	9	
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			29	22	86	656		58	2		290	376	89	5
Итого за день			29	22	86	656		58	2		290	376	89	5

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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 обоготенный витаминами	200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
32	Масло сливочное	10		7		66					1	2		
271	Сыр порциями	20	5	6		72					200	108	10	

208	Фрукты	150	1		12	54		38	300	1	54	50	26	1
340	Булка "Школьная"	75	4	1	29	145					36	55	9	1
Итого за Завтрак			21	27	115	784		41	300	1	546	507	109	4
Итого за день			21	27	115	784		41	300	1	546	507	109	4

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			Энергетическая 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
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 тушенная 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	
208	Фрукты	150	1		12	54		38	300	1	54	50	26	1
Итого за Завтрак			25	18	97	642		77	306	1	191	410	76	8
Итого за день			25	18	97	642		77	306	1	191	410	76	8

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			Энергетическая 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
Завтрак														
40,03	Плов с курицей	200	14	12	43	341		2	1		26	170	42	1
	Овощная закуска	60	1	1	3	21		17			28	19	9	
56	Печенье	30	2	3	22	125								
32	Масло сливочное	10		7		66					1	2		
15	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	91		1			60	45	7	
291	Хлеб пшеничный	40	3		19	91					8	26	6	
208	Фрукты	150	1		12	54		38	300	1	54	50	26	1
Итого за Завтрак			24	26	116	789		57	301	1	177	312	90	4
Итого за день			24	26	116	789		57	301	1	177	312	90	4

Составил _____ Вальюн Филипп Юрьевич Утвердил _____
М.П.