

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет и Старше

№ 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
Завтрак														
61	Суп молочный вермишелевый	250	9	11	64	391		2			175	163	26	1
271	Сыр порциями	15	3	4		54					150	81	8	
32	Масло сливочное	10		8		73					1	2		
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
340	Булка "Школьная"	75	6	13	51	348					14	57	9	1
7	чай с лимоном	200			15	39		3			8	10	5	1
Итого за Завтрак			22	37	149	998		5			356	339	54	3
Итого за день			22	37	149	998		5			356	339	54	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 7 лет и Старше

№ 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
Завтрак														
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
273,01	каша гречневая вязкая	180	7	5	34	208					18	163	108	4
196,02	Гуляш мясной	70	15	14	6	212		5	1		19	208	44	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
Итого за Завтрак			26	21	74	594		16	1		76	429	175	8
Итого за день			26	21	74	594		16	1		76	429	175	8

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 и Старше

№ 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
Завтрак														
286,02	Шницель рубленый куриный	70	19	10	7	194		1			20	143	18	2
2	каша пшеничная	180	6	5	37	218					18	48	10	1
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2

291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
	Овощная закуска	60	1	2	1	25			11		20	15	8	
Итого за Завтрак			28	17	78	585			12		76	249	51	5
Итого за день			28	17	78	585			12		76	249	51	5

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 7лет и Старше

№ 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	20	26	54	532		1			169	276	34	1
32	Масло сливочное	10		8		73					1	2		
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
153,01	Какао обоготенный витаминами	200	4	3	25	145		2			219	195	35	1
208	Фрукты	100	1		8	43		25	200	1	36	33	17	1
Итого за Завтрак			27	38	106	886		28	200	1	434	532	91	4
Итого за день			27	38	106	886		28	200	1	434	532	91	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 7лет и Старше

№ 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	80	12	6	3	117	7	4			25	144	24	1
30	Рис отварной	180	5	6	51	235					11	110	36	1
	Овощная закуска	60	1	2	1	25			11		20	15	8	
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
7	чай с лимоном	200			15	39		3			8	10	5	1
Итого за Завтрак			21	14	91	509	7	17	1		72	305	79	3
Итого за день			21	14	91	509	7	17	1		72	305	79	3

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 и Старше

№ 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	2	1	25		11			20	15	8	
15	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	120		1			120	90	14	
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
11	Макароны отварные	180	7	8	44	273					17	57	10	1
185	Печень тушенная в соусе	80	10	9	4	138		19	5		18	185	13	4
Итого за Завтрак			24	22	88	649		31	5		184	373	51	6
Итого за день			24	22	88	649		31	5		184	373	51	6

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
Неделя:2

Сезон:осенний-зимний
Возраст:с 7лет и Старше

№ 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														
57	рагу овощное с курицей	200	15	18	19	303		30	1		32	187	42	2
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
7	чай с лимоном	200			15	39		3			8	10	5	1
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
56	Печенье	50	4		24	119								
Итого за Завтрак			23	21	79	579		44	1		68	238	61	4
Итого за день			23	21	79	579		44	1		68	238	61	4

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
Неделя:2

Сезон:осенний-зимний
Возраст:с 7лет и Старше

№ 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														
67	каша молочная дружба	250	8	8	59	334		2			164	201	48	1
153,01	Какао обоготщенный витаминами	200	4	3	25	145		2			219	195	35	1
32	Масло сливочное	10		8		73					1	2		
271	Сыр порциями	15	3	4		54					150	81	8	
82	Булочка с изюмом	75	5	8	42	263					17	53	11	1
Итого за Завтрак			19	31	126	869		4			552	532	101	3
Итого за день			19	31	126	869		4			552	532	101	3

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
Неделя:2

Сезон:осенний-зимний
Возраст:с 7лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

						(ккал)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
11	Макароны отварные	180	7	8	44	273					17	57	10	1
242	Биточки рубленные куриные	70	22	8	18	239		1			54	183	26	2
15	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	120		1			120	90	14	
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
Итого за Завтрак			36	22	103	750		13			220	371	64	4
Итого за день			36	22	103	750		13			220	371	64	4

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 7 лет и Старше

№ 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	250	18	24	40	452		3	2		33	224	49	2
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
153,01	Какао обоготенный витаминами	200	4	3	25	145		2			219	195	35	1
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
Итого за Завтрак			25	30	86	716		16	2		281	460	97	4
Итого за день			25	30	86	716		16	2		281	460	97	4

Составил _____ Вальюн Филипп Юрьевич Утвердил _____
М.П.