

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Обед овз

День: понедельник
Неделя:1Сезон:
Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	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
Неделя:1Сезон:
Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	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
Неделя:1Сезон:
Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	60	16	9	6	166				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				73	212	45		4
Обед														
	Овощная закуска	10				4				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 тушенное 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 ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Обед овз

День: четверг
Неделя: 1

Сезон:
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	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
238	Лепешки 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 пшеничная 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 ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Обед овз

День: пятница
Неделя: 1

Сезон:
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	Са	Р	Мg	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 ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Обед овз

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон:
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	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 приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Обед овз

День: вторник
Неделя: 2

Сезон:
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	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 приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Обед овз

День: среда
Неделя: 2

Сезон:
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	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 обоготенный 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 приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Обед овз

День:четверг
Неделя:2

Сезон:
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	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 приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Обед овз

День:пятница
Неделя:2

Сезон:
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	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.