

Утверждено

Составлено



директор А.Н. Шамова

соответствие 2 к СанПиН 2.3.12.4 35

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
61	Суп молочный вермишелевый	250	8	13	54	340		2			165	154	25
271	Сыр порциями	10	2	3		36					100	54	5
32	Масло сливочное	10		7		66					1	2	
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3
56	Печенье	40	3	3	29	152							
<b>Итого за Завтрак</b>			16	26	118	748		2			278	242	39
<b>Итого за день</b>			16	26	118	748		2			278	242	39

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	Са	Р	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9
####	каша пшеничная	180	6	6	33	210					15	45	9
####	Гуляш мясной с овощами	90	12	11	8	179		5	1		26	223	48
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6
15	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	98		1			60	45	7
<b>Итого за Завтрак</b>			24	20	82	604		23	2		137	358	80
<b>Итого за день</b>			24	20	82	604		23	2		137	358	80

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
238	Лапшевник с творогом	180	18	11	42	337		1			176	286	35
208	Фрукты	100	1		8	43		25	200	1	36	33	17
32	Масло сливочное	10		7		66					1	2	
291	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					12	39	8
7	чай с лимоном	200			15	63		3			6	6	3
<b>Итого за Завтрак</b>			23	19	95	650		28	200	1	231	366	63
<b>Итого за день</b>			23	19	95	650		28	200	1	231	366	63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9
235	Мясо куриное тушенное в сметанном соусе	90	18	13	4	205		3	1		41	148	22
344	каша ячневая	180	4	4	17	160					23	163	20
1	Чай с сахаром	180			14	54					3	5	3
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6
<b>Итого за Завтрак</b>			26	18	57	536		20	1		103	362	60
<b>Итого за день</b>			26	18	57	536		20	1		103	362	60

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
###	рыба тушеная в томате с овощами	90	19	4	4	148	11	5	1		37	222	36
30	Рис отварной	180	4	4	43	231					9	92	30
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6
7	чай с лимоном	200			15	63		3			6	6	3
<b>Итого за Завтрак</b>			27	10	85	559	11	25	1		87	365	84
<b>Итого за день</b>			27	10	85	559	11	25	1		87	365	84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: понедельник  
 Неделя: 2

Сезон: осенний-зимний  
 Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральны вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9
11	Макароны отварные	180	6	4	39	216					16	54	10
10,01	Котлета рубленая из филе куриного	90	19	3	17	171		1			36	151	23
15	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	98		1			60	45	7
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6
<b>Итого за Завтрак</b>			31	11	97	602		19			148	295	55
<b>Итого за день</b>			31	11	97	602		19			148	295	55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: вторник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
57	рагу овощное с курицей	250	21	14	31	289		51	2		55	257	70
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6
<b>Итого за Завтрак</b>			25	15	69	466		68	2		95	308	88
<b>Итого за день</b>			25	15	69	466		68	2		95	308	88

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: среда  
 Неделя: 2

Сезон: осенний-зимний  
 Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	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	Са	Р	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
67	каша молочная дружба	200	8	10	42	290		3			253	266	58
###	Какао обогащенный витаминами	200	3	3	22	127		1			123	116	22
32	Масло сливочное	10		7		66					1	2	
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6
208	Фрукты	100	1		8	43		25	200	1	36	33	17
<b>Итого за Завтрак</b>			15	21	92	620		29	200	1	421	444	102
<b>Итого за день</b>			15	21	92	620		29	200	1	421	444	102



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: четверг

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

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	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9
212	вермишель отварная	180	13	9	88	492					25	111	20
185	Печень тушеная в соусе	90	17	10	4	174		32	8		23	303	20
7	чай с лимоном	200			15	63		3			6	6	3
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6
<b>Итого за Завтрак</b>			34	20	130	846	1	52	8		90	465	58
<b>Итого за день</b>			34	20	130	846	1	52	8		90	465	58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: пятница

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
40,02	Плов с мясом	250	14	16	39	359		4	2		26	209	56
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6
<b>Итого за Завтрак</b>			18	17	77	536		21	2		65	260	74
<b>Итого за день</b>			18	17	77	536		21	2		65	260	74

Составил \_\_\_\_\_ Вальон Филипп Юрьев Утвердил \_\_\_\_\_  
М.П.

