

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4  
3590-20

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  | Са                        | Р   | 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  | Са                        | 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   |    |
| 273,0<br>1       | каша гречневая вязкая          | 180          | 7                    | 5  | 34 | 208                            |               |    |    |    | 18                        | 163 | 108 | 4  |
| 196,0<br>2       | 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  |

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  | Са                        | Р   | Mg | Fe |
| 1                | 2                              | 3            | 4                    | 5  | 6  | 7                              | 8             | 9  | 10 | 11 | 12                        | 13  | 14 | 15 |
| Завтрак          |                                |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 286,0<br>2       | 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  |

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 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  | Са                        | 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  |    |
| 153,0<br>1       | 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  |

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 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  | Са                        | Р   | Mg | Fe |
| 1                | 2                               | 3            | 4                    | 5  | 6  | 7                              | 8             | 9  | 10 | 11 | 12                        | 13  | 14 | 15 |
| Завтрак          |                                 |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 302,0            | 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 приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Завтрак 1-4 кл      День: понедельник      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  | Са                        | 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 тушеная 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 приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: осенний-зимний  
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  | Са                        | 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 приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: осенний-зимний  
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  | Са                        | 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  |
| 153,0<br>1       | Какао обоготенный 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 приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: четверг  
Неделя: 2

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

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества<br>(мг) |     |    |    |
|------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|-------------------------------------------|---------------|----|----|----|------------------------------|-----|----|----|
|                  |                                   |                 | Б                       | Ж  | У   |                                           | В1            | С  | А  | Е  | Са                           | 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  |    |
| 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 ценностьготавливаемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Завтрак 1-4 кл                      День: пятница                      Сезон: осенний-зимний  
 Неделя: 2                                              Возраст: с 7 лет и Старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества<br>(мг) |     |    |    |
|------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|----|----|----|------------------------------|-----|----|----|
|                  |                                   |                 | Б                       | Ж  | У  |                                           | В1            | С  | А  | Е  | Са                           | 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  |    |
| 153,0<br>1       | Какао обоготенный<br>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  |

\_\_\_\_\_ Вальон Филипп  
Составил Юрьевич

Утвердил \_\_\_\_\_  
М.П.