

Приложение 2 к СанПиН  
2.3./2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (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)

День

Рацион: Обед овз

ь: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (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	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
40,0 3	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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Обед овз  
 День: среда  
 Неделя: 1  
 Сезон:  
 Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	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	1	3	21		17			28	19	9	
286, 02	Шницель рубленый куриный	60	16	9	6	166		1			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		18			73	212	45	4
Обед														
	Овощная закуска	10				4		3			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

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Обед овз  
 День: четверг  
 Неделя: 1  
 Сезон:  
 Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (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	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
92,0 1	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 ценность приготовляемых 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	Ca	Р	Mg	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 ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
Рацион: Обед овз                      День: понедельник                      Сезон:



ь:  
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	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)

Ден

Рацион: Обед овз

ь: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые	Энерге-	Витамины (мг)	Минеральные
---	-------------	-------	---------	---------	---------------	-------------

реп.	наименование блюда	порции	вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)					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	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)

Ден

Рацион: Обед овз

ь: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------



1	2	3	4	5	6	7 (ккал)	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
40,0 3	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	
22,0 2	Суп крестьянский с крупой	200	2	3	19	205		15	1		25	64	25	1
92,0 1	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

\_\_\_\_\_ Вальюн  
Составил Филипп Юрьевич

Утверди  
л \_\_\_\_\_  
М.П.