

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Завтрак 71,70

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		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
61	Суп молочный вермишелевый	250	9	11	64	391		2			175	163	26
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
7	чай с лимоном	200			15	39		3			8	10	5
<b>Итого за Завтрак</b>			22	37	149	998		5			356	339	54
<b>Итого за день</b>			22	37	149	998		5			356	339	54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак 71,70

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		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
	Овощная закуска	50	1	2	1	21		9			17	13	6
273,01	каша гречневая вязкая	150	8	10	28	310					15	136	90
457	Сосиска отварная	50	7	10	23	160					11	50	6
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9
<b>Итого за Завтрак</b>			18	21	86	640		9			61	241	117
<b>Итого за день</b>			18	21	86	640		9			61	241	117

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак 71,70

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		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
286,02	Шницель рубленый куриный	70	19	10	7	194		1			20	143	18
2	каша пшеничная	150	5	4	30	210					15	40	8
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6
	Овощная закуска	50	1	2	1	21		9			17	13	6
<b>Итого за Завтрак</b>			27	16	72	574		10			70	238	48
<b>Итого за день</b>			27	16	72	574		10			70	238	48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак 71,70

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		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
238	Лапшевник с творогом	150	15	20	40	399					127	207	25
32	Масло сливочное	10		8		73					1	2	
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6
15	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	120		1			120	90	14
208	Фрукты	100	1		8	43		25	200	1	36	33	17
<b>Итого за Завтрак</b>			22	32	88	728		27	200	1	292	358	62
<b>Итого за день</b>			22	32	88	728		27	200	1	292	358	62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак 71,70

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		
			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	плов с куриным мясом	250	18	25	55	519		4	2		37	245	60
	Овощная закуска	50	1	2	1	21		9			17	13	6
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6
7	чай с лимоном	200			15	39		3			8	10	5
<b>Итого за Завтрак</b>			22	27	91	672		16	2		70	294	78
<b>Итого за день</b>			22	27	91	672		16	2		70	294	78

Приложение 2 к СанГ

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**  
**Рацион: Завтрак 71,70**

День:понедельник

Сезон:осенний-зимний

Возраст:с 7лет и Старше

Неделя:2							Возраст:с 7лет и Старше						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные		
			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>													
	Овощная закуска	50	1	2	1	21		9			17	13	6
11	Макароны отварные	150	5	6	36	228					14	47	9
457	Сосиска отварная	50	7	10	23	160					11	50	6
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
<b>Итого за Завтрак</b>			19	21	100	621		10			171	226	41
<b>Итого за день</b>			19	21	100	621		10			171	226	41

Приложение 2 к СанГ

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**  
**Рацион: Завтрак 71,70**

День:вторник

Сезон:осенний-зимний

Возраст:с 7лет и Старше

Неделя:2							Возраст:с 7лет и Старше						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные		
			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>													
57	рагу овощное с курицей	200	12	15	15	242		24	1		26	150	34
	Овощная закуска	50	1	2	1	21		9			17	13	6
7	чай с лимоном	200			15	39		3			8	10	5
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6
56	Печенье	30	2		15	71							
<b>Итого за Завтрак</b>			18	17	65	467		36	1		58	198	51
<b>Итого за день</b>			18	17	65	467		36	1		58	198	51

Приложение 2 к СанГ

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**  
**Рацион: Завтрак 71,70**

День:среда

Сезон:осенний-зимний

Возраст:с 7лет и Старше

Неделя:2							Возраст:с 7лет и Старше						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные		
			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>													
67	каша молочная дружба	250	8	8	59	334		2			164	201	48
153,01	Какао обоготенный витаминами	200	4	3	25	145		2			219	195	35
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
<b>Итого за Завтрак</b>			19	31	126	869		4			552	532	101
<b>Итого за день</b>			19	31	126	869		4			552	532	101

Приложение 2 к СанГ

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**  
**Рацион: Завтрак 71,70**

День:четверг

Сезон:осенний-зимний

Возраст:с 7лет и Старше

Неделя:2							Возраст:с 7лет и Старше						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные		
			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>													
	Овощная закуска	50	1	2	1	21		9			17	13	6

11	Макароны отварные	150	5	6	36	228					14	47	9
242	Биточки рубленные куриные	70	22	8	18	239		1			54	183	26
3	Сок витаминизированный	150	1		14	57		3			11	11	6
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6
<b>Итого за Завтрак</b>			32	17	89	638		13			104	279	53
<b>Итого за день</b>			32	17	89	638		13			104	279	53

Приложение 2 к СанП

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)**

**Рацион: Завтрак 71,70**

**День:пятница**

**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		
			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>													
196,02	Гуляш мясной	70	15	14	6	212		5	1		19	208	44
344	каша ячневая	150	4	7	31	206					19	153	19
	Овощная закуска	50	1	2	1	21		9			17	13	6
7	чай с лимоном	200			15	39		3			8	10	5
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6
<b>Итого за Завтрак</b>			23	23	73	571		17	1		71	409	80
<b>Итого за день</b>			23	23	73	571		17	1		71	409	80

Составил \_\_\_\_\_ Вальюн Филипп Юрьевич Утвердил \_\_\_\_\_  
**М.П.**