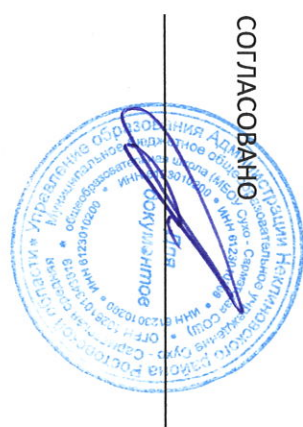




Примерное десятидневное меню
многодетные



2025 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак

День: понедельник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
59,05	Запеканка творожно манная	200	54	16	49	556		1			308	459	53	2	
14	соус вишневый	20			7	28		2	12		2	2	1		
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1	
56	Печенье	30	1	1	7	41									
208,01	Фрукты, ягоды	100	1		8	36		25	200	1	36	33	17	1	
Итого за Завтрак		550	56	17	85	721		28	212	1	351	500	74	3	
Итого за день			56	17	86	721		28	212	1	351	500	74	3	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак

День: вторник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ 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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Овощная закуска	100	2	2	5	46		28			47	32	15		
331	Куры отварные	100	23	23	2	307		1			24	217	26	2	
11	Макароны отварные с маслом	180	6	4	39	216					16	54	10	1	
7	чай с лимоном	200			15	60		3			6	6	3	1	
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6		
Итого за Завтрак		620	34	29	81	721		32			87	335	60	4	
Итого за день			34	29	81	721		32			87	335	60	4	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак
День: среда
Неделя: 1
Сезон: осенний-зимний
Возраст: 12 и старше

№ реж.	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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Овощная закуска	100	2	2	5	46		28			47	32	15		
40,02	Плов с мясом	200	11	13	31	285		3	1		21	167	45	1	
15	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	98		1			60	45	7		
291	Хлеб пшеничный	50	4		25	116					10	33	8		
Итого за Завтрак		550	19	17	79	545		32	1		138	277	75	1	
Итого за день			19	17	79	545		32	1		138	277	75	1	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак

День: четверг

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Овощная закуска	100	2	2	5	46		28			47	32	15			
226	каша гречневая по- купечески с мясом	200	22	17	40	401		3			28	351	153	5		
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1		
291	Хлеб пшеничный	50	4		25	116					10	33	8			
Итого за Завтрак		550	28	19	85	623		31			89	422	179	6		
Итого за день			28	19	85	623		31			89	422	179	6		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак

День: пятница

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ ре- ц.	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	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
41	Икра кабачковая пром.производства	60	1	5	5	69	92	4	552		25	22	9			
147	Яйца отварные	40	5	4		56					22	77	5	1		
46,02	макароны отварные с сыром	180/20	11	10	39	290					216	162	20	1		
7	чай с лимоном	200			15	60		3			6	6	3	1		
291	Хлеб пшеничный	50	4		25	116					10	33	8			
Итого за Завтрак		550	21	19	84	591	92	7	552		279	300	45	3		
Итого за день			21	19	84	591	92	7	552		279	300	45	3		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак

День: понедельник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ ре.	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	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
32	Масло сливочное	10		7		63					1	2				
271	Сыр порциями	20	5	6		74					200	108	10			
31	каша рисовая молочная	250	5	5	48	257		1			81	114	28			
291	Хлеб пшеничный	50	4		25	116					10	33	8			
56	Печенье	30	1	1	7	41										
3	Сок витаминизированный	200	1		18	76		4			14	14	8	1		
Итого за Завтрак		560	16	19	98	627		5			306	271	54	1		
Итого за день			16	19	98	627		5			306	271	54	1		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак

День: вторник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ 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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Завтрак

	Овощная закуска	100	2	2	5	46		28			47	32	15		
10,02	Котлета рубленая из мяса птицы	100	21	10	17	242		1			27	158	22	2	
30	Рис отварной	180	4	4	43	224					9	92	30	1	
7	чай с лимоном	200			15	60		3			6	6	3	1	
291	Хлеб пшеничный	50	4		25	116					10	33	8		
Итого за Завтрак		630	31	16	105	688		32			99	321	78	4	
Итого за день			61	16	105	688		32			99	321	78	4	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак День: среда Сезон: осенний-зимний
Неделя: 2 Возраст: 12 и старше

№ 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	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Овощная закуска	100	2	2	5	46		28			47	32	15			
57,03	рагу овощное с мясом	250	15	10	25	250		41	2		43	189	54	2		
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1		
291	Хлеб пшеничный	50	4		25	116					10	33	8			
Итого за Завтрак		600	21	12	70	472		69	2		103	260	80	3		
Итого за день			21	12	70	472		69	2		103	260	80	3		

Рацион: Завтрак

Сезон: осенний-зимний

Возраст: 12 и старше

№ ре- ц.	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	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Овощная закуска	100	2	2	5	46		28			47	32	15			
304,03	Тертелги рыбные с томатным соусом	100	16	8	19	212	8	6			40	185	31	2		
11	Макароны отварные с маслом	180	6	4	39	216					16	54	10	1		
15	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	98		1			60	45	7			
291	Хлеб пшеничный	50	4		25	116					10	33	8			
Итого за Завтрак		630	30	16	106	688	8	35			173	349	71	3		
Итого за день			30	16	106	688	8	35			173	349	71	3		

Приложение 2 к СанПиН 2.3.12.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак День: пятница Сезон: осенний-зимний
Неделя: 2 Возраст: 12 и старше

№ 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	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
208	Фрукты	100	1		8	36		25	200	1	36	33	17	1		
35,01	Ленивые голубцы с мясом и рисом	200	12	12	18	228		60	1		90	87	36	1		
7	чай с лимоном	200			15	60		3			6	6	3	1		
291	Хлеб пшеничный	50	4		25	116					10	33	8			
Итого за Завтрак		550	16	12	66	440		88	201	1	142	159	64	3		
Итого за день			16	12	66	440		88	201	1	142	159	64	3		

Составил Юрьевич Вальрюн Филипп

Утвердил

