



УТВЕРЖДАЮ  
Исполнительный директор  
ООО "Здоровое питание"  
А.Б.Семенов

Примерное циклическое десятидневное меню горячих завтраков и обедов  
для учащихся 1-4 классов (7-11 лет) для общеобразовательных учреждений Славянского района

| Прием пищи         |         | Наименование<br>блюда                     | Вес            |                          | Пищевые вещества |              |               | Энергетич<br>ценность | №<br>рецептуры |
|--------------------|---------|---|----------------|--------------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|----------------|
|                    |         |   | блюда          |                          | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                       |                |
| Завтрак            |         | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 140            | 20                       | 15,96            | 13,04        | 32,50         | 320,00                | 366-04         |
|                    |         | Чай с лимоном                             | 200            | 7                        | 0,10             | 0,00         | 10,24         | 42,72                 | 686-04         |
|                    |         | Кондитерское изделие (печенье)            | 25             |                          | 1,87             | 2,45         | 20,32         | 104,25                |                |
|                    |         | Хлеб пшеничный йодированный               | 30             |                          | 2,28             | 0,24         | 14,76         | 70,50                 |                |
|                    |         | Фрукты свежие (яблоко)                    | 100            |                          | 0,40             | 0,40         | 9,60          | 47,00                 |                |
|                    |         | <b>Итого за завтрак:</b>                  | <b>522</b>     |                          | <b>20,61</b>     | <b>16,13</b> | <b>87,62</b>  | <b>584,47</b>         |                |
| Неделя 1<br>День 1 | Обед    | Овощи свежие (огурец)                     | 60             |                          | 0,42             | 0,06         | 1,14          | 8,40                  |                |
|                    |         | Суп с крупой и фрикадельками из птицы     | 200            | 25                       | 1,36             | 2,16         | 15,15         | 138,35                | 153-04         |
|                    |         | Тефтели рыбные с соусом                   | 60             | 30                       | 8,22             | 6,60         | 10,20         | 136,80                | 394-04         |
|                    |         | Картофель отварной                        | 150            |                          | 2,85             | 7,35         | 19,05         | 153,00                | 518-04         |
|                    |         | Компот из смеси сухофруктов               | 200            |                          | 0,50             | 0,00         | 22,50         | 90,00                 | 639-04         |
|                    |         | Хлеб пшеничный йодированный               | 50             |                          | 3,80             | 0,40         | 27,10         | 117,50                |                |
|                    |         | Хлеб ржаной                               | 30             |                          | 2,03             | 0,38         | 11,93         | 60,30                 |                |
|                    |         | <b>Итого за обед:</b>                     | <b>805</b>     |                          | <b>19,18</b>     | <b>16,95</b> | <b>107,07</b> | <b>704,35</b>         |                |
|                    |         | <b>ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:</b>                   | <b>1327,00</b> |                          | <b>39,79</b>     | <b>33,08</b> | <b>194,69</b> | <b>1288,82</b>        |                |
| Неделя 1<br>День 2 | Завтрак | Котлета из птицы                          | 90             |                          | 14,02            | 10,32        | 24,10         | 217,40                | 498-04         |
|                    |         | Каша пшеничная вязкая                     | 150            |                          | 3,15             | 4,35         | 22,95         | 144,00                | 510-04         |
|                    |         | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200            |                          | 0,00             | 0,00         | 23,00         | 92,50                 | ТТК            |
|                    |         | Хлеб пшеничный йодированный               | 20             |                          | 1,52             | 0,16         | 10,84         | 47,00                 |                |
|                    |         | Хлеб ржаной                               | 20             |                          | 1,36             | 0,26         | 7,96          | 40,20                 |                |
|                    |         | Фрукты свежие (слива)                     | 100            |                          | 0,80             | 0,30         | 9,60          | 49,00                 |                |
|                    |         |   |                | <b>Итого за завтрак:</b> | <b>580</b>       |              | <b>20,85</b>  | <b>15,39</b>          | <b>98,45</b>   |
| Неделя 1<br>День 2 |         | Овощи свежие (помидор)                    | 60             |                          | 0,66             | 0,12         | 2,28          | 14,40                 |                |
|                    |         | Рассольник ленинградский                  | 200            |                          | 3,00             | 4,50         | 20,10         | 135,00                | 132-04         |
|                    |         | Шницель из говядины с соусом              | 60             | 30                       | 10,32            | 10,08        | 12,12         | 183,00                | 451-04         |

|                       |                          |                                     |                |              |               |               |               |                |        |
|-----------------------|--------------------------|-------------------------------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------|
|                       | Обед                     | Капуста тушеная                     | 150            |              | 3,75          | 6,90          | 11,70         | 124,50         | 534-04 |
|                       |                          | Кофейный напиток на молоке          | 200            |              | 3,38          | 2,80          | 20,00         | 119,78         | 689-04 |
|                       |                          | Хлеб пшеничный йодированный         | 40             |              | 3,04          | 0,32          | 21,68         | 94,00          |        |
|                       |                          | Хлеб ржаной                         | 20             |              | 1,36          | 0,26          | 7,96          | 40,20          |        |
|                       |                          | <b>Итого за обед:</b>               | <b>760</b>     |              | <b>25,51</b>  | <b>24,98</b>  | <b>95,84</b>  | <b>710,88</b>  |        |
|                       |                          | <b>ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:</b>             | <b>1340,00</b> |              | <b>46,36</b>  | <b>40,37</b>  | <b>194,29</b> | <b>1300,98</b> |        |
| Неделя 1<br>День 3    | Завтрак                  | Котлета по-хлыновски с соусом       | 90             | 20           | 10,88         | 20,55         | 16,15         | 285,60         | 454-04 |
|                       |                          | Макароны отварные                   | 130            |              | 4,42          | 7,93          | 29,64         | 125,58         | 516-04 |
|                       |                          | Напиток с витаминами и пребиотиками | 200            |              | 0,00          | 0,00          | 11,75         | 47,50          | ТТК    |
|                       |                          | Хлеб пшеничный йодированный         | 30             |              | 2,28          | 0,24          | 16,26         | 70,50          |        |
|                       |                          | Хлеб ржаной                         | 30             |              | 2,04          | 0,40          | 11,94         | 60,30          |        |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b> | <b>500,00</b>                       |                | <b>19,62</b> | <b>29,12</b>  | <b>85,74</b>  | <b>589,48</b> |                |        |
|                       | Обед                     | Салат из капусты                    | 60             |              | 0,84          | 3,06          | 5,34          | 81,60          | 43-04  |
|                       |                          | Суп-лапша домашняя                  | 200            |              | 2,04          | 4,45          | 15,12         | 96,00          | 148-04 |
|                       |                          | Рыба в омлете                       | 90             |              | 11,31         | 6,27          | 10,38         | 182,30         | 337-13 |
|                       |                          | Картофельное пюре                   | 150            |              | 3,15          | 6,75          | 21,90         | 163,50         | 520-04 |
|                       |                          | Чай с сахаром                       | 200            |              | 0,10          | 0,00          | 10,00         | 40,00          | 495-13 |
|                       |                          | Хлеб пшеничный йодированный         | 40             |              | 3,04          | 0,32          | 21,68         | 94,00          |        |
|                       | Хлеб ржаной              | 20                                  |                | 1,36         | 0,26          | 7,96          | 40,20         |                |        |
| <b>Итого за обед:</b> | <b>760,00</b>            |                                     | <b>21,84</b>   | <b>21,11</b> | <b>92,38</b>  | <b>697,60</b> |               |                |        |
|                       |                          | <b>ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:</b>             | <b>1260,00</b> |              | <b>41,46</b>  | <b>50,23</b>  | <b>178,12</b> | <b>1287,08</b> |        |
| Неделя 1<br>День 4    | Завтрак                  | Икра свекольная                     | 60             |              | 1,80          | 4,56          | 7,80          | 79,20          | 78-04  |
|                       |                          | Запеканка из печени с рисом         | 120            | 40           | 14,84         | 11,84         | 30,45         | 187,50         | 482-04 |
|                       |                          | Компот из свежих фруктов            | 200            |              | 0,20          | 0,00          | 13,10         | 122,00         | 631-04 |
|                       |                          | Хлеб пшеничный йодированный         | 20             |              | 1,52          | 0,16          | 10,84         | 47,00          |        |
|                       |                          | Хлеб ржаной                         | 20             |              | 1,36          | 0,26          | 7,96          | 40,20          |        |
|                       |                          | Фрукты свежие (груша)               | 140            |              | 0,60          | 0,42          | 14,42         | 48,00          |        |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b> | <b>600,00</b>                       |                | <b>20,32</b> | <b>17,24</b>  | <b>84,57</b>  | <b>523,90</b> |                |        |
|                       | Обед                     | Салат из моркови                    | 70             |              | 0,77          | 7,07          | 6,37          | 92,40          | 7-13   |
|                       |                          | Борщ                                | 200            |              | 1,36          | 4,08          | 8,24          | 74,40          | 109-04 |
|                       |                          | Азу                                 | 40             | 120          | 14,24         | 11,68         | 35,52         | 244,00         | 438-04 |
|                       |                          | Какао на молоке витаминизированный  | 200            |              | 3,38          | 5,41          | 20,13         | 190,00         | ТТК    |
|                       |                          | Хлеб пшеничный йодированный         | 40             |              | 3,04          | 0,32          | 21,68         | 94,00          |        |
|                       |                          | Хлеб ржаной                         | 30             |              | 2,03          | 0,38          | 11,93         | 60,30          |        |
| <b>Итого за обед:</b> | <b>700,00</b>            |                                     | <b>24,82</b>   | <b>28,94</b> | <b>103,87</b> | <b>755,10</b> |               |                |        |
|                       |                          | <b>ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:</b>             | <b>1300,00</b> |              | <b>45,14</b>  | <b>46,18</b>  | <b>188,44</b> | <b>1279,00</b> |        |
|                       |                          | Котлета рыбная с соусом             | 60             | 30           | 8,89          | 6,84          | 11,84         | 147,24         | 388-04 |
|                       |                          | Рагу из овощей                      | 150            |              | 3,00          | 12,45         | 17,25         | 164,55         | 224-04 |

|                         |                                     |                                    |               |              |              |               |                |               |        |
|-------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------|
| Неделя 1<br>День 5      | Завтрак                             | Чай с лимоном                      | 200           | 7            | 0,10         | 0,00          | 10,24          | 42,72         | 686-04 |
|                         |                                     | Хлеб пшеничный йодированный        | 20            |              | 1,52         | 0,16          | 10,84          | 47,00         |        |
|                         |                                     | Хлеб ржаной                        | 20            |              | 1,36         | 0,26          | 7,96           | 40,20         |        |
|                         |                                     | Фрукты свежие (слива)              | 100           |              | 0,80         | 0,30          | 9,60           | 49,00         |        |
|                         |                                     | <b>Итого за завтрак:</b>           | <b>587,00</b> |              | <b>15,67</b> | <b>20,01</b>  | <b>67,73</b>   | <b>490,71</b> |        |
|                         | Обед                                | Икра кабачковая                    | 60            |              | 1,14         | 5,34          | 4,62           | 71,40         |        |
|                         |                                     | Суп из овощей                      | 200           |              | 1,76         | 3,52          | 9,92           | 79,20         | 135-04 |
|                         |                                     | Бефстроганов                       | 50            | 50           | 13,13        | 11,80         | 12,04          | 194,00        | 423-04 |
|                         |                                     | Каша гречневая вязкая              | 150           |              | 4,50         | 7,05          | 23,25          | 180,00        | 510-04 |
|                         |                                     | Компот из смеси сухофруктов        | 200           |              | 0,50         | 0,00          | 22,50          | 90,00         | 639-04 |
|                         |                                     | Хлеб пшеничный йодированный        | 40            |              | 3,04         | 0,32          | 21,68          | 94,00         |        |
|                         |                                     | Хлеб ржаной                        | 20            |              | 1,36         | 0,26          | 7,96           | 40,20         |        |
|                         | <b>Итого за обед:</b>               | <b>770,00</b>                      |               | <b>25,43</b> | <b>28,29</b> | <b>101,97</b> | <b>748,80</b>  |               |        |
| <b>ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:</b> |                                     | <b>1357,00</b>                     |               | <b>41,10</b> | <b>48,30</b> | <b>169,70</b> | <b>1239,51</b> |               |        |
| Неделя 2<br>День 6      | Завтрак                             | Сыр порционно                      | 22            |              | 5,61         | 7,14          | 0,00           | 88,88         | 100-13 |
|                         |                                     | Омлет натуральный                  | 185           |              | 12,91        | 17,54         | 3,40           | 301,70        | 301-13 |
|                         |                                     | Сок земляничный                    | 200           |              | 1,34         | 0,60          | 15,36          | 64,00         |        |
|                         |                                     | Хлеб пшеничный йодированный        | 20            |              | 1,52         | 0,16          | 10,84          | 47,00         |        |
|                         |                                     | Хлеб ржаной                        | 20            |              | 1,36         | 0,26          | 7,96           | 40,20         |        |
|                         |                                     | Фрукты свежие (яблоко)             | 100           |              | 0,40         | 0,40          | 9,80           | 47,00         |        |
|                         |                                     | <b>Итого за завтрак:</b>           | <b>547,00</b> |              | <b>23,14</b> | <b>26,10</b>  | <b>47,36</b>   | <b>588,78</b> |        |
|                         | Обед                                | Овощи свежие (помидор)             | 60            |              | 0,66         | 0,12          | 2,28           | 14,40         |        |
|                         |                                     | Щи из свежей капусты               | 200           |              | 1,60         | 3,44          | 13,00          | 70,40         | 124-04 |
|                         |                                     | Биточки из говядины с соусом       | 60            | 30           | 9,60         | 12,68         | 9,38           | 141,00        | 451-04 |
|                         |                                     | Каша ячневая вязкая                | 150           |              | 4,50         | 6,15          | 22,50          | 178,50        | 510-03 |
|                         |                                     | Какао на молоке витаминизированный | 200           |              | 3,38         | 5,41          | 20,13          | 190,00        | ТТК    |
|                         |                                     | Хлеб пшеничный йодированный        | 40            |              | 3,04         | 0,32          | 21,68          | 94,00         |        |
| Хлеб ржаной             |                                     | 20                                 |               | 1,36         | 0,26         | 7,96          | 40,20          |               |        |
| <b>Итого за обед:</b>   | <b>760,00</b>                       |                                    | <b>24,14</b>  | <b>28,38</b> | <b>96,93</b> | <b>728,50</b> |                |               |        |
| <b>ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:</b> |                                     | <b>1307,00</b>                     |               | <b>47,28</b> | <b>54,48</b> | <b>144,29</b> | <b>1317,28</b> |               |        |
| Неделя 2                | Завтрак                             | Тефтели с соусом                   | 60            | 30           | 11,07        | 11,17         | 11,22          | 209,40        | 461-04 |
|                         |                                     | Макаронные изделия отварные        | 120           |              | 4,08         | 7,32          | 27,30          | 115,92        | 516-04 |
|                         |                                     | Капуста тушеная                    | 50            |              | 1,25         | 2,30          | 3,90           | 41,50         | 534-04 |
|                         |                                     | Напиток с витаминами и пребиотиком | 200           |              | 0,00         | 0,00          | 11,75          | 47,50         | 689-04 |
|                         |                                     | Хлеб пшеничный йодированный        | 20            |              | 1,52         | 0,16          | 10,84          | 47,00         |        |
|                         |                                     | Хлеб ржаной                        | 20            |              | 1,36         | 0,26          | 7,96           | 40,20         |        |
|                         |                                     | <b>Итого за завтрак:</b>           | <b>500,00</b> |              | <b>19,28</b> | <b>21,21</b>  | <b>72,97</b>   | <b>501,52</b> |        |
|                         | Салат из моркови с зеленым горошком | 60                                 |               | 1,14         | 6,06         | 3,54          | 73,20          | 61-13         |        |



|                         |               |   |               |              |              |               |                |               |        |
|-------------------------|---------------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------|
| День 7                  | Обед          | Суп картофельный с бобовыми               | 200           |              | 4,96         | 4,48          | 17,84          | 133,60        | 139-04 |
|                         |               | Рыба запеченная по-русски                 | 70            | 150          | 16,17        | 11,44         | 25,70          | 244,20        | 381-04 |
|                         |               | Кофейный напиток на молоке                | 200           |              | 3,38         | 2,80          | 20,00          | 119,78        | 689-04 |
|                         |               | Хлеб пшеничный йодированный               | 40            |              | 3,04         | 0,32          | 21,68          | 94,00         |        |
|                         |               | Хлеб ржаной                               | 20            |              | 1,36         | 0,26          | 7,96           | 40,20         |        |
|                         |               | Фрукты свежие (слива)                     | 100           |              | 0,80         | 0,30          | 9,60           | 49,00         |        |
|                         |               | <b>Итого за обед:</b>                     | <b>840,00</b> |              | <b>30,85</b> | <b>25,66</b>  | <b>106,32</b>  | <b>753,98</b> |        |
| <b>ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:</b> |               | <b>1340,00</b>                            |               | <b>50,13</b> | <b>46,87</b> | <b>179,29</b> | <b>1255,50</b> |               |        |
| Неделя 2<br>День 8      | Завтрак       | Пудинг из творога со сгущ.молоком         | 140           | 20           | 14,06        | 11,24         | 32,10          | 288,20        | 362-04 |
|                         |               | Чай с молоком                             | 200           |              | 1,40         | 1,60          | 16,40          | 86,00         |        |
|                         |               | Хлеб пшеничный йодированный               | 20            |              | 1,52         | 0,16          | 10,84          | 47,00         |        |
|                         |               | Хлеб ржаной                               | 20            |              | 1,36         | 0,26          | 7,96           | 40,20         |        |
|                         |               | Фрукты свежие (груша)                     | 140           |              | 0,60         | 0,42          | 14,42          | 48,00         |        |
|                         |               | <b>Итого за завтрак:</b>                  | <b>540,00</b> |              | <b>18,94</b> | <b>13,68</b>  | <b>81,72</b>   | <b>509,40</b> |        |
|                         | Обед          | Салат из свеклы с сыром                   | 60            |              | 2,30         | 4,50          | 7,13           | 66,22         | 50-04  |
|                         |               | Борщ                                      | 200           |              | 1,36         | 4,08          | 8,24           | 74,40         | 109-04 |
|                         |               | Печень по-строгановски                    | 50            | 40           | 12,24        | 12,24         | 3,51           | 175,50        | 431-04 |
|                         |               | Картофельное пюре                         | 150           |              | 3,15         | 6,75          | 21,90          | 163,50        | 520-04 |
|                         |               | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200           |              | 0,00         | 0,00          | 23,00          | 92,50         | ТТК    |
|                         |               | Хлеб пшеничный йодированный               | 40            |              | 3,04         | 0,32          | 21,68          | 94,00         |        |
|                         |               | Хлеб ржаной                               | 20            |              | 1,36         | 0,26          | 7,96           | 40,20         |        |
| <b>Итого за обед:</b>   | <b>760,00</b> |   | <b>23,45</b>  | <b>28,15</b> | <b>93,42</b> | <b>706,32</b> |                |               |        |
| <b>ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:</b> |               | <b>1300,00</b>                            |               | <b>42,39</b> | <b>41,83</b> | <b>175,14</b> | <b>1215,72</b> |               |        |
| Неделя 2<br>День 9      | Завтрак       | Сыр порционнно                            | 22            |              | 5,61         | 7,14          | 0,00           | 88,88         | 100-13 |
|                         |               | Каша молочная манная с маслом сливочным   | 200           | 5            | 6,20         | 7,00          | 30,86          | 215,40        | 311-04 |
|                         |               | Чай с лимоном                             | 200           | 7            | 0,10         | 0,00          | 10,24          | 42,72         | 686-04 |
|                         |               | Булочка "Домашняя"                        | 50            |              | 3,75         | 6,50          | 30,45          | 197,00        |        |
|                         |               | Хлеб ржаной                               | 20            |              | 1,36         | 0,26          | 7,96           | 40,20         |        |
|                         |               | <b>Итого за завтрак:</b>                  | <b>504,00</b> |              | <b>17,02</b> | <b>20,90</b>  | <b>79,51</b>   | <b>584,20</b> |        |
|                         | Обед          | Салат из огурцов                          | 60            |              | 0,42         | 6,06          | 1,20           | 61,20         | 17-13  |
|                         |               | Суп-лапша домашняя                        | 200           |              | 2,04         | 4,45          | 15,12          | 96,00         | 148-04 |
|                         |               | Жаркое по-домашнему                       | 40            | 110          | 13,35        | 9,35          | 16,25          | 258,40        | 436-04 |
|                         |               | Сок яблочный                              | 200           |              | 1,00         | 0,20          | 20,20          | 92,00         |        |
|                         |               | Хлеб пшеничный йодированный               | 40            |              | 3,04         | 0,32          | 21,68          | 94,00         |        |
|                         |               | Хлеб ржаной                               | 30            |              | 2,03         | 0,38          | 11,93          | 60,30         |        |
|                         |               | Фрукты свежие (яблоко)                    | 100           |              | 0,40         | 0,40          | 9,80           | 47,00         |        |
| <b>Итого за обед:</b>   | <b>780,00</b> |   | <b>22,28</b>  | <b>21,16</b> | <b>96,18</b> | <b>708,90</b> |                |               |        |
| <b>ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:</b> |               | <b>1284,00</b>                            |               | <b>39,30</b> | <b>42,06</b> | <b>175,69</b> | <b>1293,10</b> |               |        |

|                         |                       |                                    |               |              |              |               |                |               |        |
|-------------------------|-----------------------|------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------|
| Неделя 2<br>День 10     | Завтрак               | Плов из птицы                      | 65            | 110          | 13,31        | 12,99         | 29,76          | 294,56        | 492-04 |
|                         |                       | Компот из смеси сухофруктов        | 200           |              | 0,50         | 0,00          | 22,50          | 90,00         | 639-04 |
|                         |                       | Кондитерское изделие (печенье)     | 25            |              | 1,87         | 2,45          | 20,32          | 104,25        |        |
|                         |                       | Хлеб пшеничный йодированный        | 20            |              | 1,52         | 0,16          | 10,84          | 47,00         |        |
|                         |                       | Фрукты свежие (слива)              | 100           |              | 0,80         | 0,30          | 9,60           | 49,00         |        |
|                         |                       | <b>Итого за завтрак:</b>           | <b>520,00</b> |              | <b>18,00</b> | <b>15,90</b>  | <b>93,02</b>   | <b>584,81</b> |        |
|                         | Обед                  | Салат из капусты                   | 60            |              | 0,84         | 3,06          | 5,34           | 81,60         | 43-04  |
|                         |                       | Суп крестьянский с крупой          | 200           |              | 1,28         | 4,06          | 13,64          | 96,20         | 134-04 |
|                         |                       | Рыба тушеная в томате с овощами    | 50            | 50           | 10,60        | 8,40          | 15,60          | 115,00        | 374-04 |
|                         |                       | Картофель отварной                 | 150           |              | 2,85         | 7,35          | 19,05          | 153,00        | 518-04 |
|                         |                       | Какао на молоке витаминизированный | 200           |              | 3,38         | 5,41          | 20,13          | 190,00        | ТТК    |
|                         |                       | Хлеб пшеничный йодированный        | 40            |              | 3,04         | 0,32          | 21,68          | 94,00         |        |
|                         |                       | Хлеб ржаной                        | 20            |              | 1,36         | 0,26          | 7,96           | 40,20         |        |
|                         | <b>Итого за обед:</b> | <b>770,00</b>                      |               | <b>23,35</b> | <b>28,86</b> | <b>103,40</b> | <b>770,00</b>  |               |        |
| <b>ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:</b> |                       | <b>1290,00</b>                     |               | <b>41,35</b> | <b>44,76</b> | <b>196,42</b> | <b>1354,81</b> |               |        |

Среднее потребление пищевых веществ  
возрастная категория 7-11 лет (1-4 класс)  
завтрак и обед.

| № дня      | Белки (г) | Жиры (г)  | Углеводы (г) | Энергетическая ценность |               |
|------------|-----------|-----------|--------------|-------------------------|---------------|
|            |           |           |              | завтрак                 | обед          |
| 1          | 39,79     | 33,08     | 194,69       | 597,75                  | 632,20        |
| 2          | 46,36     | 40,37     | 194,29       | 590,10                  | 710,88        |
| 3          | 41,46     | 50,23     | 178,12       | 589,48                  | 679,60        |
| 4          | 45,14     | 46,18     | 188,44       | 523,90                  | 755,10        |
| 5          | 41,10     | 48,30     | 169,70       | 503,99                  | 782,80        |
| 6          | 47,28     | 54,48     | 144,29       | 588,78                  | 728,50        |
| 7          | 50,13     | 46,87     | 179,29       | 501,52                  | 753,98        |
| 8          | 42,39     | 41,83     | 175,14       | 509,40                  | 706,32        |
| 9          | 39,30     | 42,06     | 175,69       | 597,48                  | 681,60        |
| 10         | 41,35     | 44,76     | 196,42       | 659,01                  | 741,20        |
| за 10 дней | 434,30    | 448,16    | 1796,07      | 5661,41                 | 7172,18       |
| среднее    | <b>43</b> | <b>45</b> | <b>180</b>   | <b>566</b>              | <b>717,22</b> |
| по СанПиН  | 77        | 79        | 335          |                         |               |

Меню разработано ООО "Здоровое питание", г.Славянск-на-Кубани, ул.Троицкая, 246, офис 1.  
Ответственный за разработку меню инженер-технолог

Сорокотягина Н.О.

|   | белки     |           | жиры      |           | углевод   |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   | завтрак   | обед      | завтрак   | обед      | завтрак   |
| 1 | 20,61     | 19,18     | 16,13     | 16,95     | 87,62     |
| 2 | 20,85     | 25,51     | 15,39     | 24,98     | 98,45     |
| 3 | 19,62     | 21,84     | 29,12     | 21,11     | 85,74     |
| 4 | 20,32     | 24,82     | 17,24     | 28,94     | 84,57     |
| 5 | 15,67     | 25,43     | 20,01     | 28,29     | 67,73     |
|   | 97,07     | 116,78    | 97,89     | 120,27    | 424,11    |
|   | 19,41     | 23,36     | 19,58     | 24,05     | 84,82     |
|   | <b>25</b> | <b>30</b> | <b>25</b> | <b>30</b> | <b>25</b> |
| 6 | 23,14     | 24,14     | 26,10     | 28,38     | 47,36     |
| 7 | 19,28     | 30,85     | 21,21     | 25,66     | 72,97     |
| 8 | 18,94     | 23,45     | 13,68     | 28,15     | 81,72     |
| 9 | 17,02     | 22,28     | 20,90     | 21,16     | 79,51     |

|    |  |           |           |           |           |           |
|----|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 10 |  | 18,00     | 23,35     | 15,90     | 28,86     | 93,02     |
|    |  | 96,38     | 124,07    | 97,79     | 132,21    | 374,58    |
|    |  | 19,28     | 24,81     | 19,56     | 26,44     | 74,92     |
|    |  | <b>25</b> | <b>32</b> | <b>25</b> | <b>33</b> | <b>22</b> |













| ТЪ ККАЛ        |         |
|----------------|---------|
| общая          |         |
| 1229,95        |         |
| 1300,98        |         |
| 1269,08        |         |
| 1279,00        |         |
| 1286,79        |         |
| 1317,28        | 2805,22 |
| 1255,50        | 561,04  |
| 1215,72        | 2856,19 |
| 1279,08        | 571,24  |
| 1400,21        |         |
| 12833,59       |         |
| <b>1283,36</b> |         |
| 2350,00        |         |

| ОДЫ       |  |
|-----------|--|
| обед      |  |
| 107,07    |  |
| 95,84     |  |
| 92,38     |  |
| 103,87    |  |
| 101,97    |  |
| 501,13    |  |
| 100,23    |  |
| <b>30</b> |  |
| 96,93     |  |
| 106,32    |  |
| 93,42     |  |
| 96,18     |  |

|           |
|-----------|
| 103,40    |
| 496,25    |
| 99,25     |
| <b>30</b> |