



**Примерное циклическое десятидневное меню горячих завтраков и обедов
для учащихся 5-11 классов (с 12 лет) для общеобразовательных учреждений Славянского района**

Прием пищи		Наименование	Вес		Пищевые вещества			Энергетич	№
		блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	
Неделя 1 День 1	Завтрак	Запеканка из творога со гущеным молоком	170	30	17,83	15,83	32,50	348,00	366-04
		Компот из смеси сухофруктов	200		0,50	0,00	22,50	90,00	639-04
		Кондитерское изделие (печенье)	40		2,85	3,82	25,35	126,60	
		Хлеб пшеничный йодированный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	
		Фрукты свежие (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	
			Итого за завтрак:	570	23,86	20,29	104,91	682,10	
	Обед	Овощи свежие (огурец)	80		0,56	0,08	1,52	11,20	
		Суп с крупой и фрикадельками из птицы	250	25	2,13	2,70	16,20	175,50	153-04
		Тефтели рыбные с соусом	100	30	11,18	10,04	15,32	210,40	394-04
		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	55		4,18	0,44	27,06	129,25	
		Хлеб ржаной	36		2,44	0,46	14,32	72,36	
			Итого за обед:	926	26,72	26,48	113,60	941,71	
		ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:	1496,00	50,58	46,77	218,51	1623,81		
Неделя 1	Завтрак	Котлета из птицы	100		14,90	11,47	25,10	241,56	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	30		2,28	0,24	14,76	70,50	
		Хлеб ржаной	25		1,70	0,33	9,95	50,25	
		Фрукты свежие (слива)	100		0,80	0,30	9,60	49,00	
				Итого за завтрак:	605	22,83	16,69	105,36	647,81
		Овощи свежие (помидор)	80		0,88	0,16	3,04	19,20	

День 2	Обед	Рассольник ленинградский	250		3,75	5,63	25,13	168,75	132-04
		Шницель из говядины с соусом	70	30	11,46	11,20	10,46	213,50	451-04
		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	55		4,18	0,44	27,06	129,25	
		Хлеб ржаной	36		2,44	0,46	14,32	72,36	
		Итого за обед:	871		29,84	27,59	111,71	847,34	
ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:		1476,00		52,67	44,28	217,07	1495,15		
Неделя 1 День 3	Завтрак	Котлета по-хлыновски	100		11,08	19,88	16,07	297,70	454-04
		Макароны отварные	180		6,12	9,98	30,20	173,89	516-04
		Напиток с витаминами и пребиотиками	200		0,00	0,00	11,75	47,50	ТТК
		Хлеб пшеничный йодированный	40		3,04	0,32	21,68	94,00	
		Хлеб ржаной	30		2,04	0,40	11,94	60,30	
		Итого за завтрак:	550,00		22,28	30,58	91,64	673,39	
	Обед	Салат из капусты	80		1,12	4,08	7,12	108,80	43-04
		Суп-лапша домашняя	250		2,55	5,57	18,90	120,00	148-04
		Рыба в омлете	100		12,56	6,90	11,53	202,56	337-13
		Картофельное пюре	150		3,15	6,75	21,90	163,50	520-04
		Чай с сахаром	200		0,20	0,00	10,00	41,00	685-04
		Хлеб пшеничный йодированный	55		4,18	0,44	27,06	129,25	
		Хлеб ржаной	36		2,44	0,46	14,32	72,36	
	Итого за обед:	871,00		26,20	24,20	110,83	837,47		
ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:		1421,00		48,48	54,78	202,47	1510,86		
Неделя 1 День 4	Завтрак	Икра свекольная	60		1,80	4,56	7,80	79,20	78-04
		Запеканка из печени с рисом	150	50	16,55	14,78	28,00	234,40	482-04
		Компот из свежих фруктов	200		0,20	0,00	13,10	122,00	631-04
		Хлеб пшеничный йодированный	40		3,04	0,32	21,68	94,00	
		Хлеб ржаной	30		2,04	0,40	11,94	60,30	
		Фрукты свежие (груша)	140		0,60	0,42	14,42	48,00	
		Итого за завтрак:	670,00		24,23	20,48	96,94	637,90	
	Обед	Салат из моркови	80		0,88	8,08	7,28	105,60	7-13
		Борщ	250		2,50	6,25	16,40	131,20	109-04
		Азу	75	125	17,80	9,60	24,40	270,00	438-04
		Чай с молоком	200		1,40	1,60	16,40	86,00	495-13
		Хлеб пшеничный йодированный	55		4,18	0,44	27,06	129,25	
		Хлеб ржаной	40		2,71	0,51	15,91	80,40	
	Итого за обед:	825,00		29,47	26,48	107,45	802,45		
ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:		1495,00		53,70	46,96	204,39	1440,35		

Неделя 1 День 5	Завтрак	Котлета рыбная	100		11,85	10,85	16,84	197,50	388-04
		Рагу из овощей	180		3,60	14,94	19,70	225,60	224-04
		Чай с лимоном	200	7	0,27	0,01	10,26	43,72	686-04
		Хлеб пшеничный йодированный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	
		Хлеб ржаной	25		1,70	0,33	9,95	50,25	
		Фрукты свежие (слива)	100		0,80	0,30	9,60	49,00	
		Итого за завтрак:	642,00		20,50	26,67	81,11	636,57	
	Обед	Икра кабачковая	80		1,52	7,12	6,16	95,20	115-13
		Суп из овощей	250		2,20	4,40	12,40	99,00	135-04
		Бефстроганов	50	50	13,13	11,80	12,04	194,00	423-04
		Каша гречневая	180		5,40	8,46	27,90	216,00	510-04
		Компот из смеси сухофруктов	200		0,50	0,00	22,50	90,00	639-04
		Хлеб пшеничный йодированный	55		4,18	0,44	27,06	129,25	
Хлеб ржаной		36		2,44	0,46	14,32	72,36		
Итого за обед:	901,00		29,37	32,68	122,38	895,81			
ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:		1543,00		49,87	59,35	203,49	1532,38		
Неделя 2 День 6	Завтрак	Сыр порционно	32		7,65	9,73	0,00	119,28	100-13
		Омлет натуральный	200		12,85	16,96	3,68	326,15	340-04
		Сок земляничный	200		1,34	0,60	15,36	64,00	
		Хлеб пшеничный йодированный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	
		Хлеб ржаной	25		1,70	0,33	9,95	50,25	
		Фрукты свежие (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	
		Итого за завтрак:	587,00		26,22	28,26	53,55	677,18	
	Обед	Овощи свежие (помидор)	80		0,88	0,16	3,04	19,20	
		Щи из свежей капусты	250		2,00	4,30	10,00	88,00	124-04
		Биточки из говядины с соусом	70	30	11,07	13,79	8,19	160,10	451-04
		Каша ячневая вязкая	180		5,40	7,38	11,88	214,20	510-03
		Кофейный напиток на молоке	200		3,38	2,80	20,00	119,78	689-04
		Хлеб пшеничный йодированный	55		4,18	0,44	27,06	129,25	
Хлеб ржаной		36		2,44	0,46	14,32	72,36		
Итого за обед:	901,00		29,35	29,33	94,49	802,89			
ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:		1488,00		55,57	57,59	148,04	1480,07		
Завтрак	Тефтели с соусом	80	30	12,76	14,92	14,96	279,20	461-04	
	Макаронные изделия отварные	130		4,42	7,93	29,64	125,58	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	30		2,28	0,24	14,76	70,50		
	Хлеб ржаной	30		2,04	0,40	11,94	60,30		

Неделя 2 День 7	Итого за завтрак: 550,00 22,75 25,79 86,95 624,58								
	Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	80		1,52	8,08	4,72	97,60	61-13
		Суп картофельный с бобовыми	250		6,20	5,60	22,30	167,00	139-04
		Рыба запеченная по-русски	70	150	16,17	11,44	25,70	244,20	381-04
		Какао на молоке витаминизированный	200		3,38	5,41	20,13	190,00	ТТК
		Хлеб пшеничный йодированный	55		4,18	0,44	27,06	129,25	
		Хлеб ржаной	36		2,44	0,46	14,32	72,36	
		Фрукты свежие (слива)	100		0,80	0,30	9,60	49,00	
	Итого за обед:		941,00		34,69	31,73	123,83	949,41	
ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:		1491,00		57,44	57,52	210,78	1573,99		
Неделя 2 День 8	Завтрак	Пудинг из творога со сгущ.молоком	170	30	15,68	13,65	38,97	399,95	362-04
		Чай с молоком	200		1,40	1,60	16,40	86,00	495-13
		Хлеб пшеничный йодированный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	
		Хлеб ржаной	30		2,04	0,40	11,94	60,30	
		Фрукты свежие (груша)	140		0,60	0,42	14,42	48,00	
		Итого за завтрак:		600,00		22,00	16,31	96,49	664,75
	Обед	Салат из свеклы с сыром	80		3,07	6,00	9,50	88,29	50-04
		Борщ	250		2,50	5,10	16,40	131,20	109-04
		Печень по-строгановски	70	40	14,96	14,96	4,29	214,50	431-04
		Картофельное пюре	180		3,78	8,10	26,28	196,20	520-04
		Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200		0,00	0,00	23,00	92,50	ТТК
		Хлеб пшеничный йодированный	55		4,18	0,44	27,06	129,25	
Хлеб ржаной		36		2,44	0,46	14,32	72,36		
Итого за обед:		911,00		30,93	35,06	120,85	924,30		
ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:		1511,00		52,93	51,37	217,34	1589,05		
Неделя 2 День 9	Завтрак	Сыр порционно	32		7,65	9,73	0,00	113,28	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	0,27	0,01	10,26	42,72	686-04
		Булочка "Домашняя"	50		3,75	6,50	30,45	197,00	
		Хлеб пшеничный йодированный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	
		Хлеб ржаной	30		1,70	0,33	9,95	50,25	
		Итого за завтрак:		554,00		21,85	23,81	96,28	689,15
	Обед	Салат из огурцов	80		0,56	8,08	1,60	81,60	17-13
		Суп-лапша домашняя	250		2,55	5,57	22,90	120,00	148-04
		Рагу из птицы	75	125	12,00	11,20	19,40	275,00	224-04
		Сок яблочный	200		1,00	0,20	20,20	92,00	
		Хлеб пшеничный йодированный	55		4,18	0,44	27,06	129,25	
Хлеб ржаной		36		2,44	0,46	14,32	72,36		

		Фрукты свежие (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	
		Итого за обед:	921,00		23,13	26,35	115,28	817,21	
		ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:	1475,00		44,98	50,16	211,56	1506,36	
Неделя 2 День 10	Завтрак	Плов из птицы	65	150	14,35	15,90	36,50	321,70	492-04
		Компот из смеси сухофруктов	200		0,50	0,00	22,50	90,00	639-04
		Кондитерское изделие (печенье)	40		3,37	4,41	36,58	126,60	
		Хлеб пшеничный йодированный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	
		Фрукты свежие (слива)	100		0,80	0,30	9,60	49,00	
		Итого за завтрак:	585,00		21,30	20,85	119,94	657,80	
	Обед	Салат из капусты	80		1,12	4,08	9,49	108,80	43-04
		Суп крестьянский с крупой	250		1,60	5,08	17,05	120,25	134-04
		Рыба тушеная в томате с овощами	80	50	13,78	13,44	9,28	184,00	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	55		4,18	0,44	27,06	129,25	
		Хлеб ржаной	36		2,44	0,46	14,32	72,36	
			Итого за обед:	901,00		29,35	36,26	116,38	957,66
		ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:	1486,00		50,65	53,03	236,32	1615,46	

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	50,58	46,77	218,51	597,75	632,20
2	52,67	44,28	217,07	590,10	710,88
3	48,48	54,78	202,47	589,48	679,60
4	53,70	46,96	204,39	523,90	755,10
5	49,87	59,35	203,49	503,99	782,80
6	55,57	57,59	148,04	588,78	728,50
7	57,44	57,52	210,78	501,52	753,98
8	52,93	51,37	217,34	509,40	706,32
9	44,98	50,16	211,56	597,48	681,60
10	50,65	53,03	236,32	659,01	741,20
за 10 дней	516,87	521,80	2069,97	5661,41	7172,18
среднее	52	52	207	566	717,22
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	23,86	26,72	20,29	26,48	104,91
2	22,83	29,84	16,69	27,59	105,36
3	22,28	26,20	30,58	24,20	91,64
4	24,23	29,47	20,48	26,48	96,94
5	20,50	29,37	26,67	32,68	81,11
	113,70	141,60	114,70	137,43	479,96
	22,74	28,32	22,94	27,49	95,99
	30	37	29	35	29
6	26,22	29,35	28,26	29,33	53,55
7	22,75	34,69	25,79	31,73	86,95
8	22,00	30,93	16,31	35,06	96,49
9	21,85	23,13	23,81	26,35	96,28

10		21,30	29,35	20,85	36,26	119,94
		114,12	147,45	115,02	158,73	453,21
		22,82	29,49	23,00	31,75	90,64
		30	38	29	40	27

ть 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	
1283,36	
2350,00	

оды	
обед	
113,60	
111,71	
110,83	
107,45	
122,38	
565,97	
113,19	
34	
94,49	
123,83	
120,85	
115,28	

116,38
570,83
114,17
34