

СОГЛАСОВАННО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Здоровое питание"

_____ А.Б.Семенов

**Примерное 10-дневное цикличное меню горячих завтраков и обедов для учащихся 1-4 классов (с 7 до 11 лет)
общеобразовательных учреждений Славянского района**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/30	21,24	22,41	34,25	329,88	54 - 1т	0,07	0,25	40,88	0,53	271,30	35,80	298,50	0,75
День 1	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	685-04	2,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
Завтрак	Кондитерское изделие (мармелад)	25	0,00	0,00	19,85	24,00	Пром.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,83	0,83	0,00	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	9,79	44,30	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
Итого за завтрак		505	23,20	23,09	81,05	470,03		2,14	0,30	46,68	11,57	301,27	59,73	349,40	4,77
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,98	3,10	5,80	54,56	43-04	0,02	0,02	121,50	23,10	27,00	10,50	19,50	0,36
	Суп картофельный с крупой	200	1,61	2,04	12,69	95,35	138-04	0,06	0,05	106,48	5,28	14,81	17,58	44,40	0,65
	Рыба запеченная	90	12,12	9,27	3,46	185,52	245-16	0,16	0,14	19,12	0,36	23,40	27,20	179,11	0,61
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	10,22	41,99	28,20	85,40	1,06
	Сок (грушевый)	200	1,00	0,15	20,70	94,00	Пром.	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за обед		770	23,91	19,49	93,99	705,09		0,47	0,37	266,88	40,96	142,70	113,18	425,81	7,09
Неделя 1	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,11	4,71	3,70	43,96	61-13	0,04	0,03	679,20	2,64	18,26	17,58	32,78	0,43
День 2	Котлета из курицы	95	14,53	14,05	12,79	160,11	54-5м	0,06	0,08	5,98	0,59	27,57	60,80	136,80	1,30
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	110	4,10	3,60	25,00	149,20	243-13	0,09	0,03	13,50	0,00	20,00	21,30	98,30	1,69
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-22	0,01	0,03	70,00	0,32	28,00	18,00	25,00	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого за завтрак		505	23,58	22,86	74,95	501,21		0,26	0,19	768,68	3,55	104,83	129,88	337,48	5,00
Обед	Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	78-04	0,02	0,01	20,70	4,13	22,00	17,00	33,00	0,93
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,80	3,51	12,80	109,98	132-04	0,07	0,05	111,82	5,61	20,60	18,91	50,10	0,69
	Омлет с сыром	150	12,30	18,50	3,00	316,00	309-13	0,07	0,46	222,00	0,37	359,00	26,00	333,00	2,23
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	16,30	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	214,35	31,20	167,20	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (груша)	110	0,44	0,33	11,33	50,05	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
Итого за обед		795	26,70	31,90	81,79	822,82		0,35	0,84	383,16	16,65	655,35	126,01	674,30	8,57