

СОГЛАСОВАННО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Здоровое питание"

А.Б.Семенов

**Примерное 10-дневное циклическое меню горячих завтраков и обедов для учащихся 5-11 классов (с 12 лет и старше)  
общеобразовательных учреждений Славянского района**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
<b>Неделя 1</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	24,40	26,95	49,12	449,40	54 - 1т	0,09	0,32	51,09	0,79	377,50	49,00	400,50	0,96
<b>День 1</b>	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	9,34	39,09	685-04	2,00	0,01	0,30	0,04	4,58	8,20	11,00	1,45
<b>Завтрак</b>	Кондитерское изделие (мармелад)*	35	0,00	0,00	27,79	33,60	Пром.	0,00	0,00	0,00	0,00	1,16	1,16	0,00	0,11
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	42,70	109-13	0,05	0,03	0,00	0,00	8,75	11,75	39,50	0,98
	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		<b>570</b>	<b>26,89</b>	<b>27,69</b>	<b>105,94</b>	<b>609,09</b>		<b>2,17</b>	<b>0,37</b>	<b>56,89</b>	<b>11,83</b>	<b>409,59</b>	<b>80,01</b>	<b>463,10</b>	<b>5,92</b>
<b>Обед</b>	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	250	2,02	2,55	15,86	119,19	138-04	0,08	0,06	133,10	6,60	18,51	21,98	55,50	0,81
	Рыба запеченная	90	12,12	9,27	3,46	238,52	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	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за обед		<b>836</b>	<b>25,47</b>	<b>20,15</b>	<b>104,46</b>	<b>815,62</b>		<b>0,51</b>	<b>0,39</b>	<b>293,50</b>	<b>42,28</b>	<b>150,50</b>	<b>121,80</b>	<b>452,89</b>	<b>7,60</b>
<b>Неделя 1</b>	Салат из моркови с зеленым горошком	80	1,48	6,28	4,93	58,61	61-13	0,05	0,04	905,60	3,52	24,35	23,44	43,71	0,57
<b>День 2</b>	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
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная вязкая	150	5,59	4,91	34,09	203,45	243-13	0,12	0,04	18,41	0,00	27,27	29,05	134,05	2,30
	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	25	1,65	0,30	9,90	42,70	109-13	0,05	0,03	0,00	0,00	8,75	11,75	39,50	0,98
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
Итого за завтрак		<b>585</b>	<b>26,91</b>	<b>25,92</b>	<b>94,63</b>	<b>613,81</b>		<b>0,33</b>	<b>0,23</b>	<b>999,99</b>	<b>4,43</b>	<b>122,94</b>	<b>147,94</b>	<b>401,81</b>	<b>6,11</b>
<b>Обед</b>	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
	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,04	5,97	10,30	103,18	135-04	0,06	0,05	129,94	8,52	28,28	19,53	50,07	0,70
	Омлет с сыром	200	16,40	24,67	4,00	421,33	309-13	0,09	0,61	296,00	0,49	478,67	34,67	444,00	2,97
	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	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	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		<b>916</b>	<b>32,20</b>	<b>40,68</b>	<b>87,59</b>	<b>955,04</b>		<b>0,38</b>	<b>0,99</b>	<b>475,28</b>	<b>19,68</b>	<b>786,80</b>	<b>139,52</b>	<b>801,25</b>	<b>9,66</b>