

СОГЛАСОВАНО:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**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 блюда	Вес		Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры	
		блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1	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	9,80	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>	
	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 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>	<b>590,10</b>	
	Обед	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

СОГЛАСОВАНО:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**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 сгущенным 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	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>		<b>23,86</b>	<b>20,29</b>	<b>104,91</b>	<b>682,10</b>	
	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	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>926</b>		<b>26,72</b>	<b>26,48</b>	<b>113,60</b>	<b>941,71</b>	
<b>ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:</b>		<b>1496,00</b>		<b>50,58</b>	<b>46,77</b>	<b>218,51</b>	<b>1623,81</b>		
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	
		<b>Итого за завтрак:</b>		<b>605</b>		<b>22,83</b>	<b>16,69</b>	<b>105,36</b>	<b>647,81</b>
	Овощи свежие (помидор)	80		0,88	0,16	3,04	19,20		