

СОГЛАСОВАННО:



Примерное 10-дневное циклическое меню горячих завтраков и обедов для учащихся 5-11 классов общеобразовательных учреждений Славянского района



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Здоровое питание"
 А.Б.Семенов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Запеканка из творога со слоеным 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
	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
	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
Завтрак	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		570	26,89	27,69	105,94	609,09		2,17	0,37	56,89	11,83	409,59	80,01	463,10	5,92
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	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
Итого за обед	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	24,00	Пром.	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,00
	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
Итого за обед	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
	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
	Каша пшеничная вязкая	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
День 2	Завтрак	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
Итого за завтрак	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	585	26,91	25,92	94,63	613,81		0,33	0,23	999,99	4,43	122,94	147,94	401,81	6,11
	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
Обед	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
Итого за обед	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		916	32,20	40,68	87,59	955,04		0,38	0,99	475,28	19,68	786,80	139,52	801,25	9,66

СОГЛАСОВАННО:



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



УТВЕРЖАЮ:
 Директор ООО "Здоровое питание"
 А.Б.Семенов

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	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
	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
	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
Завтрак	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
	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
Обед	Рыба запеченная	90	12,12	9,27	3,46	185,59	745-16	0,16	0,14	19,12	9,25	23,48	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
Итого за обед	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
		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
	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
	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
Завтрак	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
	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
Обед	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
Итого за обед	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
		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