

СОГЛАСОВАНО:



**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	№	
		блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	
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	
	Итого за завтрак:		522		20,61	16,13	87,62	584,47	
	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	
	Итого за обед:		805		19,18	16,95	107,07	704,35	
ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:		1327,00		39,79	33,08	194,69	1288,82		
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	
	Итого за завтрак:		580		20,85	15,39	98,45	590,10	
	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

	Обед	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	40		3,04	0,32	21,68	94,00	
		Хлеб ржаной	20		1,36	0,26	7,96	40,20	
		Итого за обед:	760		25,51	24,98	95,84	710,88	
		ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:	1340,00		46,36	40,37	194,29	1300,98	
Неделя 1 День 3	Завтрак	Котлета по-хлыновски с соусом	90	20	10,88	20,55	16,15	285,60	454-04
		Макароны отварные	130		4,42	7,93	29,64	125,58	516-04
		Напиток с витаминами и пребиотиками	200		0,00	0,00	11,75	47,50	ТТК
		Хлеб пшеничный йодированный	30		2,28	0,24	16,26	70,50	
		Хлеб ржаной	30		2,04	0,40	11,94	60,30	
	Итого за завтрак:	500,00		19,62	29,12	85,74	589,48		
	Обед	Салат из капусты	60		0,84	3,06	5,34	81,60	43-04
		Суп-лапша домашняя	200		2,04	4,45	15,12	96,00	148-04
		Рыба в омлете	90		11,31	6,27	10,38	182,30	337-13
		Картофельное пюре	150		3,15	6,75	21,90	163,50	520-04
		Чай с сахаром	200		0,10	0,00	10,00	40,00	495-13
		Хлеб пшеничный йодированный	40		3,04	0,32	21,68	94,00	
	Хлеб ржаной	20		1,36	0,26	7,96	40,20		
Итого за обед:	760,00		21,84	21,11	92,38	697,60			
		ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:	1260,00		41,46	50,23	178,12	1287,08	
Неделя 1 День 4	Завтрак	Икра свекольная	60		1,80	4,56	7,80	79,20	78-04
		Запеканка из печени с рисом	120	40	14,84	11,84	30,45	187,50	482-04
		Компот из свежих фруктов	200		0,20	0,00	13,10	122,00	631-04
		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 (груша)	140		0,60	0,42	14,42	48,00	
	Итого за завтрак:	600,00		20,32	17,24	84,57	523,90		
	Обед	Салат из моркови	70		0,77	7,07	6,37	92,40	7-13
		Борщ	200		1,36	4,08	8,24	74,40	109-04
		Азу	40	120	14,24	11,68	35,52	244,00	438-04
		Какао на молоке витаминизированный	200		3,38	5,41	20,13	190,00	ТТК
		Хлеб пшеничный йодированный	40		3,04	0,32	21,68	94,00	
		Хлеб ржаной	30		2,03	0,38	11,93	60,30	
Итого за обед:	700,00		24,82	28,94	103,87	755,10			
		ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:	1300,00		45,14	46,18	188,44	1279,00	
		Котлета рыбная с соусом	60	30	8,89	6,84	11,84	147,24	388-04
		Рагу из овощей	150		3,00	12,45	17,25	164,55	224-04

Неделя 1 День 5	Завтрак	Чай с лимоном	200	7	0,10	0,00	10,24	42,72	686-04
		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	
		Итого за завтрак:	587,00		15,67	20,01	67,73	490,71	
	Обед	Икра кабачковая	60		1,14	5,34	4,62	71,40	
		Суп из овощей	200		1,76	3,52	9,92	79,20	135-04
		Бефстроганов	50	50	13,13	11,80	12,04	194,00	423-04
		Каша гречневая вязкая	150		4,50	7,05	23,25	180,00	510-04
		Компот из смеси сухофруктов	200		0,50	0,00	22,50	90,00	639-04
		Хлеб пшеничный йодированный	40		3,04	0,32	21,68	94,00	
		Хлеб ржаной	20		1,36	0,26	7,96	40,20	
	Итого за обед:	770,00		25,43	28,29	101,97	748,80		
ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:		1357,00		41,10	48,30	169,70	1239,51		
Неделя 2 День 6	Завтрак	Сыр порционно	22		5,61	7,14	0,00	88,88	100-13
		Омлет натуральный	185		12,91	17,54	3,40	301,70	301-13
		Сок земляничный	200		1,34	0,60	15,36	64,00	
		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 (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	
		Итого за завтрак:	547,00		23,14	26,10	47,36	588,78	
	Обед	Овощи свежие (помидор)	60		0,66	0,12	2,28	14,40	
		Щи из свежей капусты	200		1,60	3,44	13,00	70,40	124-04
		Биточки из говядины с соусом	60	30	9,60	12,68	9,38	141,00	451-04
		Каша ячневая вязкая	150		4,50	6,15	22,50	178,50	510-03
		Какао на молоке витаминизированный	200		3,38	5,41	20,13	190,00	ТТК
		Хлеб пшеничный йодированный	40		3,04	0,32	21,68	94,00	
Хлеб ржаной		20		1,36	0,26	7,96	40,20		
Итого за обед:	760,00		24,14	28,38	96,93	728,50			
ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:		1307,00		47,28	54,48	144,29	1317,28		
Неделя 2	Завтрак	Тефтели с соусом	60	30	11,07	11,17	11,22	209,40	461-04
		Макаронные изделия отварные	120		4,08	7,32	27,30	115,92	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	20		1,52	0,16	10,84	47,00	
		Хлеб ржаной	20		1,36	0,26	7,96	40,20	
		Итого за завтрак:	500,00		19,28	21,21	72,97	501,52	
	Салат из моркови с зеленым горошком	60		1,14	6,06	3,54	73,20	61-13	

День 7	Обед	Суп картофельный с бобовыми	200		4,96	4,48	17,84	133,60	139-04
		Рыба запеченная по-русски	70	150	16,17	11,44	25,70	244,20	381-04
		Кофейный напиток на молоке	200		3,38	2,80	20,00	119,78	689-04
		Хлеб пшеничный йодированный	40		3,04	0,32	21,68	94,00	
		Хлеб ржаной	20		1,36	0,26	7,96	40,20	
		Фрукты свежие (слива)	100		0,80	0,30	9,60	49,00	
		Итого за обед:	840,00		30,85	25,66	106,32	753,98	
ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:		1340,00		50,13	46,87	179,29	1255,50		
Неделя 2 День 8	Завтрак	Пудинг из творога со сгущ.молоком	140	20	14,06	11,24	32,10	288,20	362-04
		Чай с молоком	200		1,40	1,60	16,40	86,00	
		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 (груша)	140		0,60	0,42	14,42	48,00	
		Итого за завтрак:	540,00		18,94	13,68	81,72	509,40	
	Обед	Салат из свеклы с сыром	60		2,30	4,50	7,13	66,22	50-04
		Борщ	200		1,36	4,08	8,24	74,40	109-04
		Печень по-строгановски	50	40	12,24	12,24	3,51	175,50	431-04
		Картофельное пюре	150		3,15	6,75	21,90	163,50	520-04
		Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200		0,00	0,00	23,00	92,50	ТТК
		Хлеб пшеничный йодированный	40		3,04	0,32	21,68	94,00	
		Хлеб ржаной	20		1,36	0,26	7,96	40,20	
Итого за обед:	760,00		23,45	28,15	93,42	706,32			
ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:		1300,00		42,39	41,83	175,14	1215,72		
Неделя 2 День 9	Завтрак	Сыр порционнно	22		5,61	7,14	0,00	88,88	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	0,10	0,00	10,24	42,72	686-04
		Булочка "Домашняя"	50		3,75	6,50	30,45	197,00	
		Хлеб ржаной	20		1,36	0,26	7,96	40,20	
		Итого за завтрак:	504,00		17,02	20,90	79,51	584,20	
	Обед	Салат из огурцов	60		0,42	6,06	1,20	61,20	17-13
		Суп-лапша домашняя	200		2,04	4,45	15,12	96,00	148-04
		Жаркое по-домашнему	40	110	13,35	9,35	16,25	258,40	436-04
		Сок яблочный	200		1,00	0,20	20,20	92,00	
		Хлеб пшеничный йодированный	40		3,04	0,32	21,68	94,00	
		Хлеб ржаной	30		2,03	0,38	11,93	60,30	
		Фрукты свежие (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого за обед:	780,00		22,28	21,16	96,18	708,90			
ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:		1284,00		39,30	42,06	175,69	1293,10		

Неделя 2 День 10	Завтрак	Плов из птицы	65	110	13,31	12,99	29,76	294,56	492-04
		Компот из смеси сухофруктов	200		0,50	0,00	22,50	90,00	639-04
		Кондитерское изделие (печенье)	25		1,87	2,45	20,32	104,25	
		Хлеб пшеничный йодированный	20		1,52	0,16	10,84	47,00	
		Фрукты свежие (слива)	100		0,80	0,30	9,60	49,00	
		Итого за завтрак:	520,00		18,00	15,90	93,02	584,81	
	Обед	Салат из капусты	60		0,84	3,06	5,34	81,60	43-04
		Суп крестьянский с крупой	200		1,28	4,06	13,64	96,20	134-04
		Рыба тушеная в томате с овощами	50	50	10,60	8,40	15,60	115,00	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	40		3,04	0,32	21,68	94,00	
		Хлеб ржаной	20		1,36	0,26	7,96	40,20	
	Итого за обед:	770,00		23,35	28,86	103,40	770,00		
ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ:		1290,00		41,35	44,76	196,42	1354,81		

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	39,79	33,08	194,69	597,75	632,20
2	46,36	40,37	194,29	590,10	710,88
3	41,46	50,23	178,12	589,48	679,60
4	45,14	46,18	188,44	523,90	755,10
5	41,10	48,30	169,70	503,99	782,80
6	47,28	54,48	144,29	588,78	728,50
7	50,13	46,87	179,29	501,52	753,98
8	42,39	41,83	175,14	509,40	706,32
9	39,30	42,06	175,69	597,48	681,60
10	41,35	44,76	196,42	659,01	741,20
за 10 дней	434,30	448,16	1796,07	5661,41	7172,18
среднее	43	45	180	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	20,61	19,18	16,13	16,95	87,62
2	20,85	25,51	15,39	24,98	98,45
3	19,62	21,84	29,12	21,11	85,74
4	20,32	24,82	17,24	28,94	84,57
5	15,67	25,43	20,01	28,29	67,73
	97,07	116,78	97,89	120,27	424,11
	19,41	23,36	19,58	24,05	84,82
	25	30	25	30	25
6	23,14	24,14	26,10	28,38	47,36
7	19,28	30,85	21,21	25,66	72,97
8	18,94	23,45	13,68	28,15	81,72
9	17,02	22,28	20,90	21,16	79,51

10		18,00	23,35	15,90	28,86	93,02
		96,38	124,07	97,79	132,21	374,58
		19,28	24,81	19,56	26,44	74,92
		25	32	25	33	22

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	
107,07	
95,84	
92,38	
103,87	
101,97	
501,13	
100,23	
30	
96,93	
106,32	
93,42	
96,18	

103,40
496,25
99,25
30