

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ лицей № 4
Шутовко И.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Здоровое питание"
А.Б. СомовПримерное 10-дневное недельное 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 120/30	Пищевые вещества		Энергетич. ценность 54-1г	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы									
Неделя 1	Завтрак	200	21,24	22,41	34,25	359,88	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	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	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	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	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	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	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	0,16	0,14	10,12	0,22	33,40	27,20	172,11	0,01
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	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	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	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	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	0,04	0,03	679,20	2,64	18,26	17,58	32,78	0,43
День 2	Котлета из курицы	95	14,55	14,05	12,79	160,11	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	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	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	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	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 сикольская	60	1,30	4,20	6,80	71,40	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	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	0,07	0,46	222,00	0,37	359,00	26,00	333,00	2,73
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	16,30	130,39	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	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	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (груши)	110	0,44	0,33	11,33	50,05	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