

СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО "Здоровое питание" А.Б. Семенов

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									
Неделя 1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	24,40	26,95	49,12	449,40	54-17	0,09	0,32	51,09	0,79	377,50	49,00	400,50
День 1	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
Завтрак	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
	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
	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
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
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
	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
	Рыба замороженная	90	12,12	9,27	5,46	238,52	245-16	0,16	0,14	19,12	0,36	23,40	27,20	179,11
	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
	Сок (ореховый)	200	1,80	0,22	20,70	54,80	Пром.	0,01	0,01	0,00	0,00	17,00	18,00	24,00
	Хлеб пшеничный, поджаренный	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
	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
Итого за обед		836	25,47	20,15	104,46	815,62		0,51	0,39	293,50	42,28	150,50	121,80	452,89
Неделя 1	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
День 2	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
Завтрак	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
	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
	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
	Хлеб пшеничный, поджаренный	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
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
Обед	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
	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,04	5,97	10,20	103,18	135-04	0,06	0,05	129,94	8,52	28,28	19,53	50,07
	Омлет с сыром	200	16,40	24,67	4,00	421,35	309-13	0,09	0,61	296,00	0,49	478,67	34,67	444,00
	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
	Хлеб пшеничный, поджаренный	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
	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
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