

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 блюда	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога со стуженым молоком	140	15,96	13,04	32,50	320,00	366-04	
	Чай с лимоном	200	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	9,60	47,00		
	Итого за завтрак:	522	20,61	16,13	87,62	584,47		
	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	8,40		
	Суп с крупой и фрикадельками из птицы	200	1,36	2,16	15,15	138,35	153-04	
	Тефтели рыбные с соусом	60	8,22	6,60	10,20	136,80	394-04	
	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,00	518-04	
Обед	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 за обед:	1327,00	39,79	33,08	194,69	1288,82		
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		
	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	10,32	10,08	12,12	183,00	451-04	

Неделя 1
День 2

