

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "СВЕТОЧ"

Яшкова И.В.

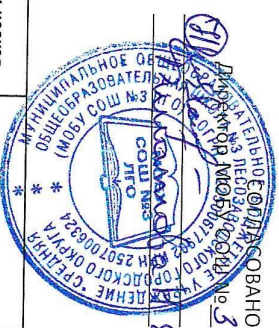
Примерное десятидневное меню горячего питания для обучающихся 1-4 классов.

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
КАШКА "ДРУЖБА"	200/5	5,9	9,1	26,8	213,7	190
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	430
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
Итого за прием пищи:	745	15,1	15,6	76,6	511,4	434
Всего за день:		15,1	15,6	76,6	511,4	

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	50	4,9	11,0	7,5	148,5	278
РИС ОВАРНОИ С МАСЛОМ СПИВОЧНЫМ	120/5	3,1	4,4	32,6	182,9	325
СОУС С ОВОЩАМИ	30	0,2	1,5	1,3	20,2	348
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	14,2	70,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	430
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
Итого за прием пищи:	635	16,4	22,1	75,0	567,9	434
Всего за день:		16,4	22,1	75,0	567,9	



3 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ВАФЛИ	30	0,8	1,0		23,2	106,2
МАКАРОНЫ С БЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5/15	7,2	8,4		26,1	209,4
БАТОН	30	2,3	0,9		15,4	210
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0		9,7	78,6
МОЛОКО	200	5,6	4,9		9,3	38,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>15,9</b>	<b>15,2</b>		<b>83,7</b>	<b>104,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>15,9</b>	<b>15,2</b>		<b>83,7</b>	<b>537,7</b>

4 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ) СОЛЕННЫЕ	30	0,0	0,0		0,0	0,0
ПЛОД СО СВИНИНОЙ	150	8,8	20,1		31,5	342,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3		14,2	70,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0		10,1	41,1
МОЛОКО	200	5,6	4,9		9,3	104,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>17,0</b>	<b>25,3</b>		<b>65,1</b>	<b>559,1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>17,0</b>	<b>25,3</b>		<b>65,1</b>	<b>559,1</b>

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>КОФЕ ТЫЦКОЛАДНЫЕ</b>						
БОРЩ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	25	1,2	7,3	15,6	134,1	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	5,0	9,1	16,2	170,0	76
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,0	10,2	42,8	431
МОЛОКО	30	2,4	0,3	14,2	70,4	
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434
Всего за день:	660	14,4	21,6	65,5	522,1	
		14,4	21,6	65,5	522,1	

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/10	5,3	8,2	20,6	178,6	3
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	19,4	36,4	26,9	516,3	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	30	0,6	1,6	4,0	33,4	327
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	430
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
Итого за прием пищи:	635	31,1	51,1	70,9	874,2	434
Всего за день:		31,1	51,1	70,9	874,2	

## 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КОФЕТА МЯСНАЯ	50	6,7	12,9	6,7	169,8	215
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,8	5,8	30,7	201,8	181
СОУС С ОВОЩАМИ	30	0,2	1,5	1,3	20,2	348
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	14,2	70,4	
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>21,9</b>	<b>25,4</b>	<b>72,3</b>	<b>608,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>21,9</b>	<b>25,4</b>	<b>72,3</b>	<b>608,1</b>	

## 8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ) СОЛЕННЫЕ	30	0,0	0,0	0,0	0,0	70
КОФЕТА ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50/25	8,0	6,7	13,0	142,4	239
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120/5	4,4	4,5	27,9	170,0	331
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	14,2	70,4	
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>20,6</b>	<b>16,4</b>	<b>74,5</b>	<b>528,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>20,6</b>	<b>16,4</b>	<b>74,5</b>	<b>528,7</b>	



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	10,2	20,2	11,0	267,5	306
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	14,2	70,4	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	402
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434
Итого за прием пищи:	610	20,5	28,3	66,5	606,5	
Всего за день:		20,5	28,3	66,5	606,5	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	25	1,2	7,3	15,6	134,1	
СУП КУРИНЫЙ (КРУПА В АССОРТ)	200	5,1	5,4	19,0	145,7	98
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,4	60,7	441
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	14,2	70,4	
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434
Итого за прием пищи:	655	14,6	18,0	71,5	515,7	