|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | УТВЕРЖДАЮ | | | | |  |  |  |  |
|  | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | |  |  |  |  |
|  | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | |  |  |  |  |
|  | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | |  |  |  |  |
|  | |  | | | | |  |  |  |  |
| Примерное десятидневное меню одноразового питания для возрастных групп 6-10 лет, 11-18 лет на летне-осенний период в учреждениях общего среднего образования | | | | | | |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | |  | | | |
| Салат "Витаминный" с маслом растительным | **70** | | | | **100** | | | |
| Колбаса вареная отварная | **60** | | | | **80** | | | |
| Макаронные изделия отварные | **100** | | | | **130** | | | |
| Какао с молоком \* | **200** | | | | **200** | | | |
| Зефир | **50** | | | | **50** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 13,94 | 19,09 | 85,41 | 569,21 | 17,18 | 24,58 | 93,77 | 665,02 |
| **Энергетическая ценность, %** | **24,75** | | | | **23,75** | | | |
| **2 день** | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | **150** | | | | **160** | | | |
| Сметана (добавка) | **20** | | | | **20** | | | |
| Хлеб пшеничный | **20** | | | | **40** | | | |
| Чай с сахаром \* | **200** | | | | **200** | | | |
| Фрукт | **200** | | | | **200** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 26,33 | 22,47 | 65,36 | 568,99 | 29,44 | 23,86 | 77,56 | 642,74 |
| **Энергетическая ценность, %** | **24,74** | | | | **22,96** | | | |
|  |  | | | |  | | | |
| **3 день** | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Салат "Восторг" | **45** | | | | **55** | | | |
| Шницель натуральный рубленный (свинина) | **90** | | | | **90** | | | |
| Каша вязкая рисовая | **100** | | | | **130** | | | |
| Компот из изюма \* | **180** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **20** | | | | **30** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 21,02 | 26,02 | 55,433 | 539,99 | 22,25 | 27,4 | 67,615 | 606,06 |
| **Энергетическая ценность, %** | **23,48** | | | | **21,65** | | | |
| **4 день** | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты с морковью и маслом растительным | **50** | | | | **55** | | | |
| Котлеты рубленные из птицы | **50** | | | | **60** | | | |
| Каша вязкая гречневая | **110** | | | | **140** | | | |
| Чай с сахаром \* | **200** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **15** | | | | **25** | | | |
| Фрукт | **200** | | | | **200** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 20,445 | 22,575 | 71,81 | 572,2 | 24,635 | 26,639 | 82,281 | 667,42 |
| **Энергетическая ценность, %** | **24,88** | | | | **23,84** | | | |
| **5 день** | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Салат "Цветной" | **60** | | | | **60** | | | |
| Котлеты (биточки ) рыбные | **85** | | | | **85** | | | |
| Пюре картофельное | **150** | | | | **160** | | | |
| Кофейный напиток с молоком \* | **200** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **30** | | | | **60** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 18,3914 | 17,6964 | 64,719 | 491,71 | 20,491 | 18,176 | 79,3793 | 563,07 |
| **Энергетическая ценность, %** | **21,38** | | | | **20,11** | | | |
| **6 день** | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Салат "Восторг" | **50** | | | | **50** | | | |
| Колбаса вареная отварная | **50** | | | | **80** | | | |
| Макаронные изделия отварные | **100** | | | | **110** | | | |
| Компот из свежих плодов \* | **180** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **10** | | | | **20** | | | |
| Вафельный батончик | **35** | | | | **35** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 12,59 | 25,1 | 70,92 | 559,94 | 17,05 | 30,45 | 80,15 | 662,85 |
| **Энергетическая ценность, %** | **24,35** | | | | **23,67** | | | |
| **7 день** | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Салат картофельный с зелёным горошком со сметаной | **50** | | | | **60** | | | |
| Каша вязкая рисовая | **130** | | | | **150** | | | |
| Гуляш (свинина) | **100** | | | | **100** | | | |
| Чай с лимоном \* | **207** | | | | **207** | | | |
| Хлеб пшеничный | **50** | | | | **50** | | | |
| Хлеб ржаной | **20** | | | | **50** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 23,11 | 11,68 | 75,33 | 498,88 | 25,62 | 12,81 | 92,62 | 588,25 |
| **Энергетическая ценность, %** | **21,69** | | | | **21,01** | | | |
| **8 день** | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Салат "Витаминный" с маслом растительным | **70** | | | | **70** | | | |
| Котлеты, биточки, шницели (свинина) | **70** | | | | **80** | | | |
| Капуста тушеная | **140** | | | | **150** | | | |
| Компот из изюма \* | **200** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **30** | | | | **80** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 17,55 | 14,01 | 67,37 | 465,77 | 22,52 | 15,4 | 91,92 | 596,36 |
| **Энергетическая ценность, %** | **20,25** | | | | **21,30** | | | |
| **9 день** | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Салат "Здоровье" | **60** | | | | **60** | | | |
| Биточки куриные с сыром | **60** | | | | **60** | | | |
| Каша вязкая гречневая | **100** | | | | **150** | | | |
| Компот из свежих плодов \* | **200** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **20** | | | | **50** | | | |
| Фрукт | **250** | | | | **250** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 14,52 | 20,86 | 75,92 | 549,5 | 17,31 | 21,91 | 93,62 | 640,91 |
| **Энергетическая ценность, %** | **23,89** | | | | **22,89** | | | |
| **10 день** | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с яблоками и сыром | **60** | | | | **100** | | | |
| Рыба, тушенная в сметане | **50/10** | | | | **50/10** | | | |
| Пюре картофельное | **130** | | | | **150** | | | |
| Чай с сахаром \* | **200** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **20** | | | | **50** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 22,22 | 20,55 | 64,975 | 533,73 | 26,98 | 27,375 | 85,2825 | 695,43 |
| **Энергетическая ценность, %** | **23,21** | | | | **23,18** | | | |

|  |
| --- |
| \* - С-витаминизация |
|  |
| Разработал инженер-технолог Сухоцкая В.В. |