



Примерное десятидневное меню одноразового питания для возрастных групп 6-10 лет, 11-13 лет, 14-17 лет на зимне-весенний период в учреждениях общего среднего образования

День	Блюдо	6-10 лет	11-13 лет	14-17 лет	
		Выход			
01 день	Второй завтрак	Салат "Витаминный" с маслом растительным	50	70	100
		Колбаса вареная отварная	50	80	100
		Каша вязкая рисовая	150	150	150
		Какао с молоком *	200	200	200
		Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30	30	30
		Итого	Б - 14,68; Ж- 19,11; У-	Б - 18,37; Ж- 25,16; У-	Б - 21,03; Ж- 30,06; У-
		Энергетическая ценность (Ккал)	62,93	65,56	69,13
		Энергетическая ценность (%)	482,3	561,7	630,3
02 день	Второй завтрак	Салат из свеклы с яблоками с маслом растительным	50	50	80
		Мясо тушеное	50/50	75/75	75/75
		Макаронные изделия отварные	150	150	150
		Чай с сахаром *	200	200	200
		Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30	30	30
		Итого	Б - 19,23; Ж- 26,79; У-	Б - 24,78; Ж- 36,59; У-	Б - 25,08; Ж-38,15; У-
		Энергетическая ценность (Ккал)	59,88	61,48	64,6
		Энергетическая ценность (%)	553,3	669,8	697,4
03 день	Второй завтрак	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным с морковью	50	70	100
		Котлеты рубленые из птицы	70	100	100
		Пюре картофельное	150	150	150
		Компот из изюма *	200	200	200
		Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30	30	30
		Итого	Б - 17,26; Ж- 18,77; У-	Б - 22,06; Ж- 24,53; У-	Б - 22,78; Ж- 26,06; У-
		Энергетическая ценность (Ккал)	75,55	81,89	85,28
		Энергетическая ценность (%)	536,6	633	663,3
04 день	Второй завтрак	Морковь с сахаром	50	70	70
		Запеканка из творога	150	170	180
		Сметана (добавка)	15	15	20
		Какао с молоком *	200	200	200
		Итого за Обед	Б - 28,15; Ж- 23,9; У-	Б - 31,51; Ж- 26,18; У-	Б - 33,21; Ж- 28,31; У-
		Энергетическая ценность (Ккал)	52,63	58,41	60,26
		Энергетическая ценность (%)	537,4	594	627,5
05 день	Второй завтрак	Салат "Розовый" с маслом растительным	50	60	70
		Тефтели (2в) с соусом сметанным с томатом (свинина)	60/30	80/40	80/40
		Пюре картофельное	150	150	150
		Компот из свежих плодов *	200	200	200
		Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30	30	30
		Итого	Б - 15,78; Ж- 27,56; У-	Б - 18,74; Ж- 33,97; У-	Б - 19,3; Ж- 35,45; У-
		Энергетическая ценность (Ккал)	67,08	70,67	71,03
		Энергетическая ценность (%)	558,3	662,3	679,3
		24,27	24,53	22,64	

06 день	Второй завтрак	Салат "Восторг"	50	70	100
		Рыба жареная	100	120	120
		Каша вязкая рисовая	150	150	150
		Чай с лимоном *	200/7	200/7	200/7
		Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30	30	30
		Фрукт	150	150	150
		Итого	Б - 22,37; Ж- 14,51; У- 73,48	Б - 25,91; Ж- 16,95; У- 76,16	Б - 26,33; Ж- 18,51; У- 78,95
		Энергетическая ценность (Ккал)	524,8	573	600,4
		Энергетическая ценность (%)	22,82	21,22	20,01
07 день	Второй завтрак	Салат "Цветной"	50	70	100
		Гуляш из свинины	50/50	50/50	50/50
		Пюре картофельное	150	150	150
		Компот из плодов свежих *	200	200	200
		Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30	30	30
		Итого	Б - 18,68; Ж- 30,51; У- 63,13	Б - 19,28; Ж- 32,21; У- 64,11	Б - 20,18; Ж- 34,76; У- 65,58
		Энергетическая ценность (Ккал)	565,3	621,9	654,3
		Энергетическая ценность (%)	24,58	23,03	21,81
		08 день	Второй завтрак	Салат картофельный с зеленым горошком со сметаной	50
Котлеты рубленые из птицы	80			100	100
Каша вязкая гречневая	150			150	150
Чай с сахаром *	200			200	200
Фрукт	150			150	150
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30			30	30
Итого	Б - 20,85; Ж- 20,18; У- 72,41			Б - 24,07; Ж- 23,78; У- 76,12	Б - 25,43; Ж- 25,54; У- 80,08
Энергетическая ценность (Ккал)	557			617,1	654,3
Энергетическая ценность (%)	24,22			22,86	21,81
09 день	Второй завтрак	Салат "Бурячок"	50	70	100
		Плов со свиной	50/120	50/120	50/120
		Кофейный напиток с молоком *	200	200	200
		Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30	30	30
		Итого	Б - 17,93; Ж- 28,61; У- 62,08	Б - 18,25; Ж- 30,25; У- 63,48	Б - 18,73; Ж- 32,71; У- 65,58
		Энергетическая ценность (Ккал)	567,3	598,9	631,3
		Энергетическая ценность (%)	24,67	22,18	21,04
10 день	Второй завтрак	Салат "Агенчик"	60	70	80
		Котлеты, биточки, шницели	70	90	100
		Пюре картофельное	150	150	150
		Чай с сахаром *	200	200	200
		Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30	30	30
		Итого	Б - 16,14; Ж- 24,79; У- 55,12	Б - 19,0; Ж- 29,59; У- 58,61	Б - 20,52; Ж- 32,55; У- 60,68
		Энергетическая ценность (Ккал)	505,9	574,5	615,5
		Энергетическая ценность (%)	22,00	21,28	20,52

* - С-витаминизация

Разработал инженер-технолог

Н.А. Тимошевич