|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | УТВЕРЖДАЮ | | | |
|  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | |
|  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | |
|  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Примерное десятидневное меню двухразового 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 | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  | | | |
| Каша вязкая молочная пшенная | **170** | | | | **230** | | | |
| Кофейный напиток с молоком | **180** | | | | **180** | | | |
| Зефир | **60** | | | | **60** | | | |
| **Итого завтрак** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 11,0787 | 10,0487 | 105,23 | 555,6807 | 12,727 | 11,63667 | 112,78 | 606,7567 |
| **Энергетическая ценность, %** | **24,16** | | | | **20,23** | | | |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат "Витаминный" с маслом растительным | **70** | | | | **100** | | | |
| Суп картофельный с крупой рисовой | **250** | | | | **250** | | | |
| Плов (свинина) | **50/120** | | | | **75/150** | | | |
| Какао с молоком \* | **180** | | | | **180** | | | |
| Хлеб ржаной | **40** | | | | **95** | | | |
| **Итого обед** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 22,59 | 29,59 | 87,235 | 705,61 | 29,58 | 36,235 | 122,685 | 935,175 |
| **Энергетическая ценность, %** | **30,68** | | | | **31,17** | | | |
| **2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | **130** | | | | **150** | | | |
| Чай с лимоном \* | **200/7** | | | | **200/7** | | | |
| Хлеб пшеничный | **50** | | | | **85** | | | |
| Печенье | **20** | | | | **20** | | | |
| **Итого завтрак** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 17,99 | 19,2 | 55,03 | 464,88 | 22,995 | 22,78 | 77,575 | 607,3 |
| **Энергетическая ценность, %** | **20,21** | | | | **20,24** | | | |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным | **60** | | | | **70** | | | |
| Борщ с картофелем | **250** | | | | **250** | | | |
| Сметана (добавка к супу) | **5** | | | | **5** | | | |
| Котлеты рубленные из птицы | **90** | | | | **100** | | | |
| Пюре картофельное | **130** | | | | **190** | | | |
| Компот из изюма | **180** | | | | **180** | | | |
| Хлеб ржаной | **30** | | | | **85** | | | |
| **Итого обед** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 28,96 | 38,493 | 85,35 | 803,677 | 37,89 | 48,916 | 103,347 | 1005,192 |
| **Энергетическая ценность, %** | **34,94** | | | | **33,51** | | | |
| **3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога | **170** | | | | **215** | | | |
| Сметана (добавка) | **22** | | | | **25** | | | |
| Чай с сахаром \* | **180** | | | | **180** | | | |
| Хлеб пшеничный | **20** | | | | **20** | | | |
| **Итого завтрак** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 28,662 | 24,36 | 47,62 | 524,404 | 34,94 | 29,544 | 53,707 | 620,484 |
| **Энергетическая ценность, %** | **22,80** | | | | **20,68** | | | |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат "Восторг" | **80** | | | | **100** | | | |
| Суп картофельный с крупой перловой | **250** | | | | **250** | | | |
| Шницель натуральный рубленный (свинина) | **60** | | | | **75** | | | |
| Каша вязкая рисовая | **150** | | | | **150** | | | |
| Сок | **180** | | | | **180** | | | |
| Хлеб ржаной | **35** | | | | **95** | | | |
| **Итого обед** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 20,33 | 26,66 | 92,89 | 692,82 | 27,285 | 32,415 | 122,675 | 891,575 |
| **Энергетическая ценность, %** | **30,12** | | | | **29,72** | | | |
| **4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая молочная пшенная | **150** | | | | **160** | | | |
| Чай с лимоном | **200/7** | | | | **200/7** | | | |
| Хлеб пшеничный | **50** | | | | **95** | | | |
| Сыр (порционно) | **30** | | | | **35** | | | |
| **Итого завтрак** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 20,18 | 16,14 | 76,69 | 532,74 | 24,239 | 17,25433 | 103,281 | 665,3703 |
| **Энергетическая ценность, %** | **23,16** | | | | **22,18** | | | |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с сыром и маслом растительным | **60** | | | | **100** | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | **250** | | | | **250** | | | |
| Сметана (добавка к супу) | **5** | | | | **5** | | | |
| Котлеты, биточки, шницели (свинина) | **70** | | | | **80** | | | |
| Макаронные изделия отварные | **125** | | | | **160** | | | |
| Компот из свежих плодов\* | **200** | | | | **210** | | | |
| Хлеб ржаной | **50** | | | | **100** | | | |
| **Итого обед** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 24,506 | 21,605 | 100,052 | 692,677 | 29,72 | 26,47 | 136,6 | 903,51 |
| **Энергетическая ценность, %** | **30,12** | | | | **30,12** | | | |
| **5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" | **170** | | | | **250** | | | |
| Кофейный напиток с молоком | **180** | | | | **180** | | | |
| Бутерброд с сыром | **65** | | | | **80** | | | |
| **Итого завтрак** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 16,3 | 20,11 | 53,71 | 461,03 | 21,308 | 26,25 | 71,0025 | 605,49 |
| **Энергетическая ценность, %** | **20,04** | | | | **20,18** | | | |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат "Цветной" | **80** | | | | **110** | | | |
| Суп картофельный с бобовыми | **200** | | | | **200** | | | |
| Котлеты (биточки) рыбные | **60** | | | | **70** | | | |
| Пюре картофельное | **160** | | | | **210** | | | |
| Чай с сахаром \* | **180** | | | | **180** | | | |
| Хлеб ржаной | **60** | | | | **110** | | | |
| Фрукт (яблоко) | **180** | | | | **180** | | | |
| **Итого обед** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 22,1457 | 21,459714 | 106,7271 | 708,63 | 28,39 | 26,774 | 139,873 | 914,018 |
| **Энергетическая ценность, %** | **30,81** | | | | **30,47** | | | |
| **6 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Колбаса вареная отварная | **90** | | | | **135** | | | |
| Макаронные изделия отварные | **110** | | | | **130** | | | |
| Компот из свежих яблок \* | **210** | | | | **210** | | | |
| Печенье | **50** | | | | **55** | | | |
| **Итого завтрак** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 16,385 | 21,17 | 63,295 | 509,25 | 22,24 | 29,265 | 68,01 | 624,385 |
| **Энергетическая ценность, %** | **22,14** | | | | **20,81** | | | |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат "Восторг" | **80** | | | | **110** | | | |
| Суп картофельный с крупой перловой | **250** | | | | **250** | | | |
| Жаркое по-домашнему | **50/125** | | | | **50/125** | | | |
| Сок | **180** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **40** | | | | **110** | | | |
| **Итого обед** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 19,345 | 32,665 | 82,785 | 702,505 | 24,635 | 35,565 | 124,345 | 916,005 |
| **Энергетическая ценность, %** | **30,54** | | | | **30,53** | | | |
| **7 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи | **150** | | | | **190** | | | |
| Сметана (добавка к блинам) | **20** | | | | **30** | | | |
| Какао с молоком | **180** | | | | **205** | | | |
| **Итого завтрак** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 15,01 | 17,72 | 77,59 | 529,88 | 18,63 | 23,08 | 95,7 | 665,04 |
| **Энергетическая ценность, %** | **23,04** | | | | **22,17** | | | |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат "Студенческий" | **70** | | | | **100** | | | |
| Борщ с капустой свежей и картофелем | **250** | | | | **250** | | | |
| Биточки куриные с сыром | **70** | | | | **100** | | | |
| Каша вязкая гречневая | **130** | | | | **130** | | | |
| Компот из изюма \* | **180** | | | | **180** | | | |
| Хлеб ржаной | **35** | | | | **80** | | | |
| **Итого обед** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 20,6 | 29,795 | 85,355 | 691,975 | 28,21 | 39,325 | 108,323 | 900,057 |
| **Энергетическая ценность, %** | **30,09** | | | | **30,00** | | | |
| **8 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат "Витаминный" с маслом растительным | **70** | | | | **70** | | | |
| Драчена | **130** | | | | **150** | | | |
| Чай с сахаром \* | **180** | | | | **180** | | | |
| Хлеб пшеничный | **50** | | | | **90** | | | |
| **Итого завтрак** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 19,35 | 23,714 | 51,742 | 497,794 | 24,69 | 27,214 | 74,262 | 640,734 |
| **Энергетическая ценность, %** | **21,64** | | | | **21,36** | | | |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат "Бурячок" | **60** | | | | **100** | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | **250** | | | | **250** | | | |
| Котлеты, биточки, шницели (свинина) | **80** | | | | **90** | | | |
| Капуста тушеная | **140** | | | | **160** | | | |
| Компот из свежих плодов (яблок) | **200** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **40** | | | | **100** | | | |
| **Итого обед** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 25,02 | 22,18 | 98,8 | 694,9 | 30,8 | 26,64 | 134,9 | 902,56 |
| **Энергетическая ценность, %** | **30,21** | | | | **30,09** | | | |
| **9 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи с творогом | **170** | | | | **170** | | | |
| Сметана (добавка к оладьям) | **20** | | | | **20** | | | |
| Хлеб пшеничный | **20** | | | | **75** | | | |
| Компот из свежих груш\* | **200** | | | | **200** | | | |
| **Итого завтрак** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 17,0743 | 18,805143 | 84,11857 | 574,0177 | 21,384 | 19,53214 | 115,3036 | 722,5407 |
| **Энергетическая ценность, %** | **24,96** | | | | **24,08** | | | |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат картофельный с зелёным горошком (со сметаной) | **70** | | | | **100** | | | |
| Борщ с картофелем | **250** | | | | **250** | | | |
| Сметана (добавка к супу) | **5** | | | | **5** | | | |
| Гуляш (свинина) | **50/50** | | | | **50/50** | | | |
| Каша вязкая рисовая | **150** | | | | **170** | | | |
| Сок | **180** | | | | **180** | | | |
| Хлеб ржаной | **30** | | | | **110** | | | |
| **Итого обед** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 23,32 | 35,87 | 103,325 | 691,32 | 29,52 | 42,52 | 138,87 | 904,341 |
| **Энергетическая ценность, %** | **30,06** | | | | **30,14** | | | |
| **10 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая молочная "Артековская" | **180** | | | | **180** | | | |
| Чай с сахаром \* | **180** | | | | **200** | | | |
| Хлеб пшеничный | **60** | | | | **100** | | | |
| Фрукт (яблоко) | **140** | | | | **140** | | | |
| **Итого завтрак** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 12,98 | 6,074 | 90,262 | 467,634 | 16,36 | 6,84 | 118,74 | 601,96 |
| **Энергетическая ценность, %** | **20,33** | | | | **20,07** | | | |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат "Здоровье" | **100** | | | | **110** | | | |
| Суп картофельный с бобовыми | **200** | | | | **200** | | | |
| Рыба жареная | **50** | | | | **80** | | | |
| Пюре картофельное | **165** | | | | **200** | | | |
| Кисель из сока \* | **185** | | | | **190** | | | |
| Хлеб ржаной | **55** | | | | **110** | | | |
| **Итого обед** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 21,6668 | 23,1514 | 99,559 | 693,2671 | 30,968 | 27,87429 | 133,0229 | 906,8314 |
| **Энергетическая ценность, %** | **30,14** | | | | **30,23** | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| \* - С-витаминизация |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разработал инженер-технолог |  |  |  |  | Д.А. Супинская | | | |