|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | 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 "Цветной" | **50** | | | | **80** | | | |
| Колбаса вареная отварная | **80** | | | | **120** | | | |
| Макаронные изделия отварные | **100** | | | | **130** | | | |
| Какао с молоком \* | **200** | | | | **200** | | | |
| Печенье | **20** | | | | **20** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 17,86 | 27,716 | 51,076 | 525,188 | 24,4 | 38,51 | 66,47 | 710,07 |
| **Энергетическая ценность, %** | **22,83** | | | | **23,67** | | | |
| **2 день** | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Салат "Чайка" | **80** | | | | **100** | | | |
| Котлеты (биточки) рыбные | **60** | | | | **80** | | | |
| Пюре картофельное | **150** | | | | **180** | | | |
| Чай с сахаром \* | **200** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **30** | | | | **50** | | | |
| Фрукт | **200** | | | | **200** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 18,8057 | 22,639714 | 69,51914 | 557,0569 | 25,394 | 29,794286 | 85,742857 | 712,6971 |
| **Энергетическая ценность, %** | **24,22** | | | | **23,76** | | | |
| **3 день** | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным | **50** | | | | **80** | | | |
| Котлеты рубленные из птицы | **95** | | | | **110** | | | |
| Макаронные изделия отварные | **100** | | | | **150** | | | |
| Компот из изюма \* | **200** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **20** | | | | **30** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 22,31 | 23,942 | 65,706 | 567,542 | 29,06 | 31,328 | 79,552 | 716,4 |
| **Энергетическая ценность, %** | **24,68** | | | | **23,88** | | | |
| **4 день** | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | **160** | | | | **190** | | | |
| Сметана (добавка) | **20** | | | | **25** | | | |
| Хлеб пшеничный | **20** | | | | **30** | | | |
| 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 | 32,74 | 26,32 | 85,46 | 709,68 |
| **Энергетическая ценность, %** | **24,74** | | | | **23,66** | | | |
| **5 день** | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с маслом растительным | **50** | | | | **80** | | | |
| Гуляш (свинина) | **50/50** | | | | **60/60** | | | |
| Пюре картофельное | **150** | | | | **170** | | | |
| Кофейный напиток с молоком \* | **200** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **20** | | | | **30** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 21,914 | 14,99 | 60,728 | 465,478 | 26,429 | 18,687 | 81,882 | 601,427 |
| **Энергетическая ценность, %** | **20,24** | | | | **20,05** | | | |
| **6 день** | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Салат "Восторг" | **50** | | | | **80** | | | |
| Колбаса вареная отварная | **80** | | | | **135** | | | |
| Каша вязкая рисовая | **110** | | | | **140** | | | |
| Компот из свежих плодов \* | **200** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **20** | | | | **30** | | | |
| Вафельный батончик | **35** | | | | **35** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 12,89 | 28,24 | 65,92 | 569,4 | 14,85 | 30,23 | 74,32 | 628,75 |
| **Энергетическая ценность, %** | **24,76** | | | | **20,96** | | | |
| **7 день** | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Салат "Здоровье" | **100** | | | | **100** | | | |
| Рыба жареная | **60** | | | | **80** | | | |
| Пюре картофельное | **150** | | | | **180** | | | |
| Чай с сахаром \* | **200** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **30** | | | | **50** | | | |
| Фрукт | **250** | | | | **250** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 17,8171 | 20,6057 | 78,457 | 570,5486 | 19,077 | 20,705714 | 87,337143 | 612,0086 |
| **Энергетическая ценность, %** | **24,81** | | | | **20,40** | | | |
| **8 день** | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Салат "Студенческий" | **50** | | | | **80** | | | |
| Биточки куриные с сыром | **70** | | | | **90** | | | |
| Каша вязкая гречневая | **140** | | | | **150** | | | |
| Компот из изюма \* | **200** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **30** | | | | **40** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 17,64 | 21,85 | 69,28 | 544,33 | 19,88 | 24,35 | 81,14 | 623,23 |
| **Энергетическая ценность, %** | **23,67** | | | | **20,77** | | | |
| **9 день** | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Салат картофельный с зелёным горошком со сметаной | **50** | | | | **80** | | | |
| Плов (свинина) | **50/120** | | | | **75/180** | | | |
| Компот из свежих плодов \* | **200** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **20** | | | | **30** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 16,79 | 25,59 | 63,24 | 550,43 | 18,73 | 26,57 | 74,1 | 610,45 |
| **Энергетическая ценность, %** | **23,93** | | | | **20,35** | | | |
| **10 день** | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-18 лет | | | |
|  | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | |
| Салат "Бурячок" | **50** | | | | **100** | | | |
| Гуляш (свинина) | **50/50** | | | | **60/60** | | | |
| Каша вязкая рисовая | **130** | | | | **150** | | | |
| Чай с сахаром \* | **200** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **20** | | | | **50** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 20,6 | 14,45 | 63,91 | 468,09 | 24,479 | 19,427 | 81,868 | 600,231 |
| **Энергетическая ценность, %** | **20,35** | | | | **20,01** | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| \* - С-витаминизация |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разработал инженер-технолог |  |  |  |  | Д.А. Супинская | |  |  |