

Примерное десятидневное меню двухразового питания для возрастных групп 6-10 лет, 11-18 лет на зимне-весенний период в учреждениях общего среднего образования

<b>1 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Завтрак</b>								
Каша вязкая молочная гречневая	140				160			
Чай с лимоном	200/7				200/7			
Хлеб пшеничный	70				90			
Сыр (порционно)	20				40			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	16,45	10,78	75,07	463,1	23,85	16,91	89,57	605,87
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>20,13</b>				<b>20,20</b>			
<b>Обед</b>								
Салат из свеклы с маслом растительным	50				100			
Щи из свежей капусты с картофелем	250				250			
Сметана (добавка к супу)	5				5			
Гуляш (свинина)	50/50				60/60			
Макаронные изделия отварные	120				150			
Компот из свежих плодов *	200				210			
Хлеб ржаной	30				60			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	20,68	34,03	78,15	701,59	26,6	41,79	104,8	901,71
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,50</b>				<b>30,06</b>			
<b>2 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Завтрак</b>								
Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес"	150				250			
Кофейный напиток с молоком	200				200			
Бутерброд с сыром	70				80			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	16,47	20,45	53,75	464,93	21,3	26,18	70,02	600,9
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>20,21</b>				<b>20,03</b>			
<b>Обед</b>								
Салат "Цветной"	80				110			
Суп картофельный с бобовыми	200				200			
Котлеты (биточки) рыбные	60				75			
Пюре картофельное	170				200			
Чай с сахаром *	180				180			
Хлеб ржаной	60				110			
Фрукт	160				210			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	22,41	21,67	101,66	691,31	29,09	26,83	136,22	902,71
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,06</b>				<b>30,09</b>			
<b>3 день</b>								

Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Завтрак</b>								
Колбаса вареная отварная	90				135			
Макаронные изделия отварные	120				150			
Компот из свежих яблок *	210				210			
Хлеб ржаной	40				60			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	20,31	11,99	67,83	460,47	29,34	17,01	84,24	607,41
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>20,02</b>				<b>20,25</b>			
<b>Обед</b>								
Салат "Восторг"	50				80			
Суп картофельный с крупой перловой	250				250			
Жаркое по-домашнему	60/150				80/200			
Сок	180				180			
Хлеб ржаной	30				60			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	20,7	34,93	80,55	719,37	28,13	46,2	104,36	945,76
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>31,28</b>				<b>31,53</b>			
<b>4 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Завтрак</b>								
Блины	160				190			
Сметана (добавка к блинам)	20				30			
Какао с молоком	200				205			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	15,84	17,14	75,04	517,78	18,35	20,66	85,93	603,06
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>22,51</b>				<b>20,10</b>			
<b>Обед</b>								
Салат "Студенческий"	100				120			
Борщ с капустой свежей и картофелем	250				250			
Сметана (добавка к супу)	5				5			
Биточки куриные с сыром	70				100			
Каша вязкая гречневая	130				150			
Компот из изюма *	180				180			
Хлеб ржаной	30				60			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	22,88	33,28	85,25	732,04	32,45	43,11	108,52	951,87
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>31,83</b>				<b>31,73</b>			
<b>5 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Завтрак</b>								
Драчена	230				255			
Чай с сахаром	180				180			
Хлеб пшеничный	20				60			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	27,31	34,59	32,86	551,99	33,28	38,87	56,22	707,83
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>24,00</b>				<b>23,59</b>			
<b>Обед</b>								
Салат "Бурячок"	70				100			
Суп картофельный с макаронными изделиями	250				250			
Котлеты, биточки, шницели (свинина)	80				120			
Капуста тушеная	130				140			
Компот из свежих плодов (яблок)*	200				200			

Хлеб ржаной	40				90			
	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
<b>Итого обед</b>	20,43	29,27	87,66	695,79	29,66	39,66	118,89	951,14
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,25</b>				<b>31,70</b>			
<b>6 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Завтрак</b>								

Каша жидкая молочная манная	200				240			
Хлеб пшеничный	70				100			
Компот из свежих груш*	200				210			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	11,3	6,7	88,83	460,82	14,81	8,25	116,74	600,45
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>20,04</b>				<b>20,02</b>			
<b>Обед</b>								
Салат "Агеньчик"	100				100			
Рассольник	250				250			
Сметана (добавка к супу)	5				5			
Гуляш (свинина)	50/50				70/70			
Каша вязкая рисовая	140				150			
Сок	180				180			
Хлеб ржаной	30				70			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	18,43	41,03	77,44	752,75	26,91	49,96	110,23	998,2
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>32,73</b>				<b>33,27</b>			
<b>7 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Завтрак</b>								
Каша вязкая молочная "Артековская"	160				180			
Чай с сахаром *	180				180			
Хлеб пшеничный	60				110			
Фрукт	200				200			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	12,5	5,84	90,66	465,2	17,34	7,06	121,95	620,7
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>20,23</b>				<b>20,69</b>			
<b>Обед</b>								
Салат "Здоровье"	100				100			
Суп картофельный с бобовыми	200				200			
Рыба жареная	50				80			
Пюре картофельное	160				230			
Кисель из сока	200				200			
Хлеб ржаной	60				110			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	21,79	22,78	104,99	712,14	31,3	27,44	138,1	924,56
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,96</b>				<b>30,82</b>			
<b>8 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Завтрак</b>								
Каша вязкая молочная пшенная	140				160			
Кофейный напиток с молоком	200				200			
Хлеб пшеничный	50				95			
Печенье	20				20			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	12,25	8,05	84,86	460,89	16,6	9,33	112,7	601,17
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>20,04</b>				<b>20,04</b>			
<b>Обед</b>								
Салат "Витаминный" с маслом растительным	70				100			
Щи из свежей капусты	250				250			
Сметана (добавка к супу)	5				5			
Котлеты, биточки, шницели (свинина)	90				120			
Каша вязкая перловая	120				160			
Какао с молоком *	180				200			

Хлеб ржаной	30				60			
	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
<b>Итого обед</b>	22,99	33,36	76,25	697,2	30,44	41,98	104,87	919,06
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,31</b>				<b>30,64</b>			
<b>9 день</b>								

Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Завтрак</b>								
Оладьи с творогом	160				190			
Сметана (добавка к оладьям)	20				20			
Чай с лимоном	200/7				200/7			
Зефир	60				60			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	11,13	12,33	98,5	549,49	12,96	14,07	105,61	600,91
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>23,89</b>				<b>20,03</b>			
<b>Обед</b>								
Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным	50				100			
Борщ с картофелем	250				250			
Сметана (добавка к супу)	5				5			
Котлеты рубленые из птицы	70				100			
Каша вязкая рисовая	160				180			
Компот из изюма*	180				180			
Хлеб ржаной	50				80			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	19,41	25,18	99,84	703,62	27,1	33,16	126,05	911,04
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,59</b>				<b>30,37</b>			
<b>10 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Завтрак</b>								
Запеканка из творога	190				225			
Сметана (добавка)	25				30			
Чай с сахаром *	180				180			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	30,28	25,26	42,02	516,54	35,84	29,96	48,12	605,48
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>22,46</b>				<b>20,18</b>			
<b>Обед</b>								
Винегрет овощной	80				100			
Рассольник ленинградский	250				250			
Сметана (добавка к супу)	5				5			
Шницель натуральный рубленый (свинина)	70				100			
Пюре картофельное	140				190			
Сок	200				200			
Хлеб ржаной	30				60			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	21,45	33,84	82,37	719,84	30,43	44,62	106,85	950,7
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>31,30</b>				<b>31,69</b>			

\* - С-витаминизация

Разработал инженер-технолог

Н.С.Ткачук