

---



---



---

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

1 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак</b>								
Салат из свеклы с маслом растительным	50				90			
Гуляш (свинина)	50/50				60/60			
Макаронные изделия отварные	100				130			
Компот из свежих плодов *	200				200			
Хлеб ржаной	30				30			
<b>Итого</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	17,62	26,7	64,96	570,62	21,49	33,79	75,53	692,19
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>24,81</b>				<b>23,07</b>			
<b>2 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак</b>								
Салат "Цветной"	50				100			
Рыба, запеченная с морковью	50/50				60/60			
Пюре картофельное	100				150			
Чай с сахаром *	200				200			
Хлеб ржаной	20				30			
Зефир	60				60			
<b>Итого</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	17,21	16,69	86,65	565,65	22,66	24,44	100,98	714,52
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>24,59</b>				<b>23,82</b>			
<b>3 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак</b>								
Салат "Восторг"	50				80			
Колбаса вареная отварная	80				120			
Каша вязкая рисовая	100				130			
Компот из свежих плодов *	200				200			
Хлеб ржаной	20				30			
Вафельный батончик	35				35			
<b>Итого</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	18,75	23,51	68,86	562,03	26,22	29,53	81,82	697,93
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>24,44</b>				<b>23,26</b>			
<b>4 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак</b>								
Салат "Студенческий"	50				80			
Биточки куриные с сыром	70				100			
Каша вязкая гречневая	140				160			
Компот из изюма *	200				200			
Хлеб ржаной	30				30			
<b>Итого</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал

<b>Итого</b>	19,39	21,83	73,67	568,71	25,81	30,82	82,87	712,1
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>24,73</b>				<b>23,74</b>			
<b>5 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак</b>								
Салат "Здоровье"	50				50			
Шницель натуральный рубленый	70				80			
Пюре картофельное	130				150			
Чай с сахаром *	200				200			
Хлеб ржаной	30				30			
Фрукт	150				150			
<b>Итого</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	19,75	26,37	64,37	573,81	22,11	29,35	68,05	624,79
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>24,95</b>				<b>20,83</b>			
<b>6 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак</b>								
Салат "Агеньчик"	50				80			
Гуляш (свинина)	50/50				60/60			
Каша вязкая рисовая	100				140			
Компот из свежих груш *	200				200			
Хлеб ржаной	30				30			
<b>Итого</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	15,79	29,47	58,35	561,79	19,17	38,09	67,28	688,61
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>24,43</b>				<b>22,95</b>			
<b>7 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак</b>								
Салат "Бурячок"	50				80			
Котлеты, биточки, шницели (свинина)	90				110			
Капуста тушенная	170				170			
Компот из свежих яблок *	200				200			
Хлеб ржаной	20				30			
<b>Итого</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	18,4	26,4	63,23	564,12	22,19	32,59	72,67	672,75
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>24,53</b>				<b>22,43</b>			
<b>8 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак</b>								
Салат "Витаминный"	50				80			
Колбаса вареная отварная	120				130			
Макаронные изделия отварные	120				150			
Какао с молоком *	200				200			
Хлеб ржаной	30				30			
<b>Итого</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	28,37	20,93	67,49	571,81	31,25	24,26	77,12	651,82
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>24,86</b>				<b>21,73</b>			
<b>9 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак</b>								
Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным	50				90			
Котлеты рубленые из птицы	80				100			

Каша вязкая рисовая	160				180			
Компот из изюма *	190				200			
Хлеб ржаной	20				30			
<b>Итого</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	16,6	19,61	74,64	541,45	21,37	25,4	90,69	676,84
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>23,54</b>				<b>22,56</b>			
<b>10 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак</b>								
Запеканка из творога	180				210			
Сметана (добавка)	20				30			
Чай с сахаром *	200				200			
Фрукт	200				200			
<b>Итого</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	29,42	24,18	59,18	572,02	37,43	31,33	67,97	703,57
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>24,87</b>				<b>23,45</b>			

\* - С-витаминизация

Разработал инженер-технолог

Ткачук Н.С.