

Примерное десятидневное меню двухразового питания для возрастных групп 6-10 лет, 11-13 лет, 14-17 лет на летне-осенний период в учреждениях общего среднего образования

1 день												
Наименование блюда	6-10 лет				11-13 лет				14-17 лет			
	Выход, г				Выход, г				Выход, г			
Завтрак												
Каша вязкая молочная пшеничная	140				180				210			
Какао с молоком *	200				200				200			
Зефир	60				60				60			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	9,65	8,45	94,67	493,33	11,15	9,75	102,09	540,71	12,27	10,72	113,65	600,16
Энергетическая ценность, %	21,45				20,03				20,01			
Обед												
Салат "Витаминный" с маслом растительным	60				80				80			
Суп картофельный с бобовыми	200				250				250			
Фрикадельки в соусе	55/50				55/50				88/80			
Макаронные изделия отварные	130				160				160			
Сок	210				210				210			
Хлеб ржаной	30				40				40			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	18,63	27,14	95,83	702,1	21,67	30	112,62	810,16	25,87	39,99	118,38	936,91
Энергетическая ценность, %	30,53				30,01				31,23			
2 день												
Наименование блюда	6-10 лет				11-13 лет				14-17 лет			
	Выход, г				Выход, г				Выход, г			
Завтрак												
Каша жидкая молочная манная	200				220				230			
Бутерброд с маслом	50				70				80			
Кофейный напиток с молоком	200				200				200			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	9,33	22,46	56,8	466,66	10,85	29,36	65,08	567,96	11,61	32,81	69,22	618,61
Энергетическая ценность, %	20,29				21,04				20,62			
Обед												
Салат "Здоровье"	75				100				100			
Щи из свежей капусты с картофелем	200				250				250			
Сметана (добавка к супу)	5				7				7			
Рыба жареная	90				100				120			
Пюре картофельное	150				180				200			
Чай с сахаром *	200				200				200			
Хлеб ржаной	50				60				70			
Фрукт	200				200				200			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	25,1	24,47	86,06	690,45	28,89	31,23	98,32	810,8	33,2	33,34	106,32	901,8
Энергетическая ценность, %	30,02				30,03				30,06			
3 день												
Наименование блюда	6-10 лет				11-13 лет				14-17 лет			
	Выход, г				Выход, г				Выход, г			
Завтрак												
Омлет натуральный	105				120				140			
Чай с лимоном *	200/7				200/7				200/7			
Хлеб пшеничный	40				50				60			
Вафельный батончик	35				35				35			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	16,64	24,52	51,87	494,72	18,87	26,55	57,62	544,91	21,57	29,2	63,45	602,88
Энергетическая ценность, %	21,51				20,18				20,10			
Обед												
Салат из свежих огурцов со сметаной	70				100				100			
Борщ с картофелем	200				250				250			
Сметана (добавка к супу)	5				7				7			
Котлеты рубленные из птицы	100				110				120			
Каша вязкая перловая	140				140				170			
Компот из изюма	200				200				200			
Хлеб ржаной	40				55				70			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	22,82	28,12	90,61	706,8	26,04	32,56	102,28	816,32	29,02	34,96	119,53	908,84
Энергетическая ценность, %	30,73				30,23				30,29			

4 день												
Наименование блюда	6-10 лет				11-13 лет				14-17 лет			
	Выход, г				Выход, г				Выход, г			
Завтрак												
Запеканка из творога	170				200				220			
Сметана (добавка)	20				25				35			
Чай с сахаром *	200				200				200			
Хлеб пшеничный	20				20				20			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	28,67	22,53	50,46	519,29	33,45	26,67	55,71	596,67	36,81	30,43	59,4	658,71
Энергетическая ценность, %	22,58				22,10				21,96			
Обед												
Винегрет овощной	80				90				100			
Рассольник ленинградский	200				250				250			
Сметана (добавка к супу)	5				7				7			
Оладьи из печени говяжьей	90				100				120			
Каша вязкая рисовая	140				170				190			
Сок	200				200				200			
Хлеб ржаной	40				60				60			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	23,19	28,79	84,5	690,4	27,22	33,23	102,34	817,31	31,18	37,62	110,2	904,1
Энергетическая ценность, %	30,02				30,27				30,14			
5 день												
Наименование блюда	6-10 лет				11-13 лет				14-17 лет			
	Выход, г				Выход, г				Выход, г			
Завтрак												
Каша вязкая молочная гречневая	140				190				200			
Чай с молоком	200				200				200			
Хлеб пшеничный	45				50				60			
Сыр (порционно)	30				35				35			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	18,2	14,38	66,55	468,42	21,85	17,38	78,09	556,18	23,05	17,84	87,34	602,12
Энергетическая ценность, %	20,37				20,60				20,07			
Обед												
Салат из свеклы с маслом растительным	50				60				100			
Щи из свежей капусты с картофелем	250				250				250			
Сметана (добавка к супу)	7				7				7			
Тефтели (2в) с соусом сметанным с томатом (свинина)	60/30				80/40				80/40			
Пюре картофельное	150				160				180			
Компот из свежих плодов *	200				200				200			
Хлеб ржаной	30				40				50			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	16,53	31,44	90,74	712,04	19,97	37,38	101,49	822,26	21,46	39,92	114,63	903,64
Энергетическая ценность, %	30,96				30,45				30,12			
6 день												
Наименование блюда	6-10 лет				11-13 лет				14-17 лет			
	Выход, г				Выход, г				Выход, г			
Завтрак												
Колбаса вареная отварная	90				110				130			
Макаронные изделия отварные	100				120				130			
Кофейный напиток с молоком	200				200				200			
Хлеб пшеничный	25				25				25			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	16,95	21,67	53,2	475,63	19,89	26,13	57,97	546,61	22,48	30,29	60,72	605,41
Энергетическая ценность, %	20,68				20,24				20,18			
Обед												
Салат "Цветной"	70				90				100			
Суп картофельный с бобовыми	200				250				250			
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125				60/150				60/150			
Чай с лимоном *	200/7				200/7				200/7			
Хлеб ржаной	50				55				70			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	22,883	33,75	72,79	690,40	27,44	41,15	83,79	815,27	28,67	42,08	105,01	913,44
Энергетическая ценность, %	30,02				30,20				30,45			

7 день													
Наименование блюда	6-10 лет				11-13 лет				14-17 лет				
	Выход, г				Выход, г				Выход, г				
Завтрак													
Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес"	150				160				190				
Чай с молоком *	200				200				200				
Хлеб пшеничный	40				50				60				
Масло сливочное (порционно)	10				10				10				
Сыр (порционно)	20				25				25				
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
	14,85	21,09	60,04	489,37	17,24	22,9	66,91	542,7	19,06	24,17	76,56	600,01	
Энергетическая ценность, %	21,28				20,10				20,00				
Обед													
Салат "Мозайка" со сметаной	80				100				100				
Суп картофельный с крупой перловой	250				250				300				
Котлета рыбная	80				90				110				
Пюре картофельное	160				200				200				
Сок	200				200				200				
Хлеб ржаной	60				70				80				
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
	23,8	19,08	106,8	694,12	24,9	25,11	121,28	810,71	31,9	26,95	132,92	901,83	
Энергетическая ценность, %	30,18				30,03				30,06				
8 день													
Наименование блюда	6-10 лет				11-13 лет				14-17 лет				
	Выход, г				Выход, г				Выход, г				
Завтрак													
Оладьи	110				130				140				
Масло (добавка к оладьям)	10				12				15				
Какао с молоком	200				200				200				
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
	12,1	20,12	64,47	487,36	13,61	23,22	72,43	553,14	14,37	26,43	76,43	601,07	
Энергетическая ценность, %	21,19				20,49				20,04				
Обед													
Салат "Студенческий"	60				80				100				
Борщ с капустой свежей и картофелем	200				250				250				
Сметана (добавка к супу)	5				7				7				
Биточки куриные с сыром	75				90				100				
Каша вязкая рисовая	150				150				160				
Компот из изюма *	200				200				200				
Хлеб ржаной	40				50				60				
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
	20,79	29	91,05	708,36	24,95	35,22	101,48	822,7	28	39,39	110,33	907,83	
Энергетическая ценность, %	30,80				30,47				30,26				
9 день													
Наименование блюда	6-10 лет				11-13 лет				14-17 лет				
	Выход, г				Выход, г				Выход, г				
Завтрак													
Морковь с сахаром	50				50				50				
Драчена	130				160				170				
Чай с сахаром *	200				200				200				
Хлеб пшеничный	50				60				70				
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
	19,28	20,16	50,68	461,28	23,41	24,77	57,85	547,97	25,32	26,4	65,9	602,48	
Энергетическая ценность, %	20,06				20,30				20,08				
Обед													
Салат "Бурячок"	50				70				100				
Суп картофельный с макаронными изделиями	200				250				250				
Котлеты, биточки, шницели (свинина)	80				100				110				
Капуста тушеная	170				190				200				
Компот из свежих плодов	200				200				200				
Хлеб ржаной	40				50				60				
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
	20,52	29,06	88,21	696,46	25,18	34,92	100,7	817,8	27,87	39,59	109,67	906,47	
Энергетическая ценность, %	30,28				30,29				30,22				

10 день												
Наименование блюда	6-10 лет				11-13 лет				14-17 лет			
	Выход, г				Выход, г				Выход, г			
Завтрак												
Каша вязкая молочная "Артековская"	170				190				200			
Кофейный напиток с молоком *	200				200				200			
Хлеб пшеничный	40				55				65			
Фрукт	150				150				150			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	12,25	8,62	85,12	467,06	14,28	10,59	97,32	541,71	15,5	10,11	104,78	602,11
Энергетическая ценность, %	20,31				20,06				20,07			
Обед												
Салат картофельный с огурцами со сметаной	70				90				100			
Рассольник	200				250				300			
Сметана (добавка к супу)	5				7				7			
Гуляш (свинина)	50/50				60/60				60/60			
Каша вязкая гречневая	150				160				180			
Сок	200				200				200			
Хлеб ржаной	40				50				60			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	20,74	31,99	83,06	703,11	24,59	38,31	94,15	819,75	26,24	41,13	106,7	901,93
Энергетическая ценность, %	30,57				30,36				30,06			

* - С-витаминизация

Разработал инженер-технолог

Н.А. Тимошевич