УТВЕРЖДАЮ

_____

_____

_____

# Примерное десятидневное меню одноразового 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 | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Цветной" | **50** | | | | **70** | | | | **90** | | | |
| Колбаса вареная отварная | **70** | | | | **90** | | | | **100** | | | |
| Макаронные изделия отварные | **120** | | | | **140** | | | | **140** | | | |
| Кофейный напиток с молоком * | **200** | | | | **200** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **30** | | | | **30** | | | | **30** | | | |
| Фрукт | **150** | | | | **150** | | | | **150** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| | 17,32 | 23,03 | 72,14 | 565,11 | 20,83 | 29,18 | 77,85 | 657,34 | 22,54 | 32,82 | 79,15 | 702,14 |
| **Энергетическая ценность, %** | **24,57** | | | | **24,35** | | | | **23,40** | | | |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-13 лет | | | | 14-17 лет | | | |
| | Выход, г | | | | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Мозайка" со сметаной | **50** | | | | **70** | | | | **100** | | | |
| Котлета рыбная | **50** | | | | **60** | | | | **60** | | | |
| Пюре картофельное | **130** | | | | **150** | | | | **170** | | | |
| Чай с сахаром * | **200** | | | | **200** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **20** | | | | **30** | | | | **30** | | | |
| Зефир | **60** | | | | **60** | | | | **60** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| | 11,74 | 10,68 | 93,57 | 517,36 | 14,33 | 13,05 | 102,99 | 586,73 | 15,2 | 14,94 | 106,9 | 622,86 |
| **Энергетическая ценность, %** | **22,49** | | | | **21,73** | | | | **20,76** | | | |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-13 лет | | | | 14-17 лет | | | |
| | Выход, г | | | | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Студенческий" | **50** | | | | **70** | | | | **100** | | | |
| Биточки куриные с сыром | **75** | | | | **90** | | | | **100** | | | |
| Каша вязкая рисовая | **130** | | | | **150** | | | | **160** | | | |
| Компот из изюма * | **200** | | | | **200** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **30** | | | | **30** | | | | **30** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| | 17,81 | 22,01 | 73,27 | 562,41 | 21,17 | 27,27 | 79,77 | 649,19 | 23,93 | 32,44 | 84,87 | 727,16 |
| **Энергетическая ценность, %** | **24,45** | | | | **24,04** | | | | **24,24** | | | |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-13 лет | | | | 14-17 лет | | | |
| | Выход, г | | | | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Бурячок" | **50** | | | | **70** | | | | **70** | | | |
| Котлеты, биточки, шницели (свинина) | **80** | | | | **100** | | | | **110** | | | |
| Каша вязкая гречневая | **150** | | | | **150** | | | | **160** | | | |
| Компот из свежих плодов * | **200** | | | | **200** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **30** | | | | **30** | | | | **30** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| | 18,11 | 23,67 | 72,06 | 573,71 | 21,11 | 28,99 | 76,3 | 650,55 | 22,75 | 31,13 | 79,18 | 687,89 |
| **Энергетическая ценность, %** | **24,94** | | | | **24,09** | | | | **22,93** | | | |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-13 лет | | | | 14-17 лет | | | |
| | Выход, г | | | | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с огурцами со сметаной | **50** | | | | **70** | | | | **100** | | | |
| Гуляш (свинина) | **50/50** | | | | **60/60** | | | | **60/60** | | | |
| Каша вязкая рисовая | **120** | | | | **150** | | | | **160** | | | |
| Кофейный напиток с молоком * | **200** | | | | **200** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **30** | | | | **30** | | | | **30** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| | 17,22 | 26,89 | 57,13 | 539,41 | 20,26 | 32,52 | 64,48 | 631,64 | 20,91 | 33,75 | 68,76 | 662,43 |
| **Энергетическая ценность, %** | **23,45** | | | | **23,39** | | | | **22,08** | | | |

| 6 день | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-13 лет | | | | 14-17 лет | | | |
| | Выход, г | | | | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Витаминный" с маслом растительным | **50** | | | | **70** | | | | **100** | | | |
| Колбаса вареная отварная | **70** | | | | **80** | | | | **100** | | | |
| Макаронные изделия отварные | **130** | | | | **150** | | | | **170** | | | |
| Какао с молоком * | **200** | | | | **200** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **30** | | | | **30** | | | | **30** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| | 18,61 | 23,97 | 68,46 | 564,01 | 20,65 | 27,53 | 75,04 | 630,53 | 23,95 | 33,54 | 83,08 | 729,98 |
| **Энергетическая ценность, %** | **24,52** | | | | **23,35** | | | | **24,33** | | | |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-13 лет | | | | 14-17 лет | | | |
| | Выход, г | | | | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Здоровье" | **50** | | | | **70** | | | | **100** | | | |
| Рыба жареная | **90** | | | | **100** | | | | **120** | | | |
| Пюре картофельное | **150** | | | | **150** | | | | **170** | | | |
| Чай с сахаром * | **200** | | | | **200** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **30** | | | | **30** | | | | **30** | | | |
| Фрукт | **200** | | | | **200** | | | | **200** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| | 21,51 | 17,29 | 68,24 | 514,61 | 23,46 | 20,01 | 69,83 | 553,25 | 27,62 | 25,1 | 75,1 | 636,78 |
| **Энергетическая ценность, %** | **22,37** | | | | **20,49** | | | | **21,23** | | | |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-13 лет | | | | 14-17 лет | | | |
| | Выход, г | | | | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов со сметаной | **50** | | | | **50** | | | | **50** | | | |
| Котлеты рубленные из птицы | **50** | | | | **80** | | | | **100** | | | |
| Каша вязкая перловая | **110** | | | | **140** | | | | **140** | | | |
| Компот из изюма * | **200** | | | | **200** | | | | **200** | | | |
| Вафельный батончик | **35** | | | | **35** | | | | **35** | | | |
| Хлеб ржаной | **30** | | | | **30** | | | | **30** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| | 14,8 | 23,51 | 74,79 | 569,95 | 19,72 | 29 | 83,01 | 671,92 | 23,23 | 32,21 | 90,23 | 743,73 |
| **Энергетическая ценность, %** | **24,78** | | | | **24,89** | | | | **24,79** | | | |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-13 лет | | | | 14-17 лет | | | |
| | Выход, г | | | | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | **170** | | | | **200** | | | | **220** | | | |
| Сметана (добавка) | **20** | | | | **25** | | | | **35** | | | |
| Чай с сахаром * | **200** | | | | **200** | | | | **200** | | | |
| Фрукт | **200** | | | | **200** | | | | **200** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| | 27,87 | 23,05 | 57,48 | 548,85 | 32,65 | 27,19 | 62,73 | 626,23 | 35,75 | 29,45 | 66,13 | 672,57 |
| **Энергетическая ценность, %** | **23,86** | | | | **23,19** | | | | **22,42** | | | |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 6-10 лет | | | | 11-13 лет | | | | 14-17 лет | | | |
| | Выход, г | | | | Выход, г | | | | Выход, г | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с маслом растительным | **50** | | | | **60** | | | | **90** | | | |
| Тефтели (2в) с соусом сметанным с томатом (свинина) | **60/30** | | | | **80/40** | | | | **80/40** | | | |
| Пюре картофельное | **150** | | | | **160** | | | | **170** | | | |
| Компот из свежих плодов * | **200** | | | | **200** | | | | **200** | | | |
| Хлеб ржаной | **30** | | | | **30** | | | | **30** | | | |
| **Итого** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| | 13,16 | 22,65 | 69,46 | 534,33 | 15,92 | 28,42 | 74,91 | 619,1 | 16,56 | 30,28 | 78,87 | 654,24 |
| **Энергетическая ценность, %** | **23,23** | | | | **22,93** | | | | **21,81** | | | |

* - С-витаминизация

Разработал инженер-технолог Н.А.Тимошевич