УТ	ГВЕРЖД	ĮАЮ		

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

Выход, г Вы										
Выход, г Выход, г Выход, г Выход, г Второй завтрак Салат "Цветной" 50 70 9	14-17 лет									
Салат "Цветной" 50 70	Выход, г									
Салат "Цветной" 50 70										
	00									
Колбаса вареная отварная 70 90 1	00									
	40									
	200									
Хлеб ржаной 30 30	30									
Φ рукт 150 150 1	50									
Итого Б Ж У Ккал Б Ж У Ккал Б Ж										
17,32 23,03 72,14 565,11 20,83 29,18 77,85 657,34 22,54 32,82	79,15	702,14								
	,40									
2 день										
	14-17 лет									
	юд, г									
Второй завтрак										
	100									
101111111111111111111111111111111111111	50									
	70									
	00 30									
and parametri	50 50									
Зефир 60 <th< td=""><td>У</td><td>Ккал</td></th<>	У	Ккал								
Итого B K 9 Red B K 9 Red B K 1 1 1 1 1 1 1 1 1	106,9	622,86								
	.76	022,00								
3 день	,,,,									
	7 лет									
	Выход, г									
Второй завтрак										
	00									
	100									
	160									
À	200									
Хлеб ржаной 30 30	30									
Б Ж У Ккал Б Ж У Ккал Б Ж	У									
Итого		Ккал								
Utroro 17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44	84,87	Ккал 727,16								
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44										
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44 Энергетическая ценность, % 24,45 24,04 24,04 24 4 день	84,87									
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44 Энергетическая ценность, % 24,45 24,04 24 4 день Наименование блюда 6-10 лет 11-13 лет 14-1	84,87 ,24 7 лет									
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44 Энергетическая ценность, % 24,45 24,04 24 4 день Наименование блюда 6-10 лет 11-13 лет 14-1 Выход, г Выход, г Выход, г Выход, г	84,87 ,24									
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44 Энергетическая ценность, % 24,45 24,04 24 4 день Наименование блюда 6-10 лет 11-13 лет 14-1 Выход, г Выход, г Выход, г Второй завтрак	84,87 ,24 7 лет									
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44 Энергетическая ценность, % 24,45 24,04 24 Наименование блюда 6-10 лет 11-13 лет 14-1 Выход, г Выход, г Выход, г Второй завтрак Салат "Бурячок" 50 70	84,87 , 24 7 лет од, г									
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44 Энергетическая ценность, % 24,45 24,04 24 День Наименование блюда 6-10 лет 11-13 лет 14-1 Выход, г Выход, г Выход, г Выход, г Второй завтрак Салат "Бурячок" 50 70 7 Котлеты, биточки, шницели (свинина) 80 100 1	84,87 , 24 7 лет юд, г									
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44 24,04 2	84,87 ,24 7 лет юд, г									
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44 24,04 2	84,87 , 24 7 лет юд, г									
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44	84,87 , 24 7 лет юд, г	727,16								
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44	84,87 ,24 7 лет юд, г 70 10 60 00 50 У	727,16								
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44 Энергетическая ценность, % 24,45 24,04 24,04 24,04 24,04 24,04 24,04 24,04 24,04 24,04 24,04 24,04 24,04 24,04 24,04 24,04 24,04 24,04 Babxoa, г Bbb Выход, г Выход, г Выход, г Выход, г 70 У Котлочки, шницели (свинина) 150 150 150 150 200 200 200 200 200 200 200	84,87 ,24 7 лет 20 д, Γ 70 10 60 00 30 У 79,18	727,16								
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44 Энергетическая ценность, % 24,45 24,04 24 4 день Наименование блюда 6-10 лет 11-13 лет 14-1 Выход, г Выхо	84,87 ,24 7 лет юд, г 70 10 60 00 50 У	727,16								
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44 Энергетическая ценность, % 24,45 24,04 24,04 24,04 4 день Наименование блюда 6-10 лет 11-13 лет 14-1 Выход, г Выход, г Выход, г Выход, г Выход, г 14-1 Котлеты, биточки, шницели (свинина) 80 150 150 150 150 1 Компот из свежих плодов * 200 200 200 200 22 Укал Б Ж У Ккал Б Ж Итого 18,11 23,67 72,06 573,71 21,11 28,99 76,3 650,55 22,75 31,13 Энергетическая ценность, % 24,94 24,09 26,05 50,05 22,75 <th <="" colspan="8" td=""><td>84,87 ,24 7 лет ,юд, г 70 10 60 00 80 У 79,18</td><td>727,16</td></th>	<td>84,87 ,24 7 лет ,юд, г 70 10 60 00 80 У 79,18</td> <td>727,16</td>								84,87 ,24 7 лет ,юд, г 70 10 60 00 80 У 79,18	727,16
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44 Энергетическая ценность, % 24,45 24,04 24,04 24,04 4 день Наименование блюда 6-10 лет 11-13 лет 14-1 Выход, г 14-1 Котлеты, биточки, шницели (свинина) 80 150 150 150 150 150 150 150 150 150 150 200 200 200 200 200 200 30 30 30 30 30 30 30 30 <	84,87 ,24 7 лет юд, г 70 10 60 00 80 У 79,18 ,93	727,16								
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44 Энергетическая ценность, % 24,45 24,04 24,04 24 4 день Наименование блюда 6-10 лет 11-13 лет 14-1 14-1 Выход, г Выход, г Выход, г Выход, г Выход, г Выход, г 14-1 Котлеты, биточки, шницели (свинина) 80 100 1 1 Компот из свежих плодов * 200 200 2 2 Хлеб ржаной 30 30 30 30 30 Итого Б Ж У Ккал Б Ж У Ккал Б Ж Энергетическая ценность, % 24,94 24,09 22 25 2,09 76,3 650,55 22,75 31,13 Энергетическая ценность, % 24,94 24,09 24,09 22 5 день Выход, г Выход, г Выход, г Выход, г Выход, г Вы	84,87 ,24 7 лет ,юд, г 70 10 60 00 80 У 79,18	727,16								
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44 4 день Наименование блюда 6-10 лет 11-13 лет 14-1 Выход, г 14-1 Виторой завтрак 200 200 200 200 220 220 220 22 22 30 30 30 30 30 30 30 30 32 30 <td>84,87 ,24 7 лет юд, г 70 10 60 00 50 У 79,18 ,93 7 лет</td> <td>727,16</td>	84,87 ,24 7 лет юд, г 70 10 60 00 50 У 79,18 ,93 7 лет	727,16								
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44 ЗНергетическая ценность, % 24,45 24,04 24 4 день Наименование блюда 6-10 лет 11-13 лет 14-1 Выход, г Выход, г Выход, г Выход, г Выход, г Выход, г Вомной завтрак Онергетическая ценность, % 150 150 150 150 150 1 Компот из свежих плодов * 200 200 2 Хлеб ржаной Выход, г 5 30 30 Нтого 5 Ж У Ккал Б Ж 18,11 23,67 72,06 573,71 21,11 28,99 76,3 650,55 22,75 31,13 Энергетическая ценность, % 24,94 24,09 22 5 день Наименование блюда 6-10 лет 11-13 лет 14-1 Выход, г Выход, г Выход, г	84,87 ,24 7 лет юд, г 70 10 60 00 80 У 79,18 ,93	727,16								
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44 Знергетическая ценность, % 24,45 24,04 24 4 день Наименование блюда 6-10 лет 11-13 лет 14-1 Выход, г Выход, г Выход, г Выход, г Выход, г Волого завтрак Салат "Бурячок" 50 70 70 Котлеты, биточки, шницели (свинина) 80 100 1 Компот из свежих плодов * 200 200 2 Хлеб ржаной 30 30 30 Итого 5 X Y Ккал Б Ж 18,11 23,67 72,06 573,71 21,11 28,99 76,3 650,55 22,75 31,13 Энергетическая ценность, % 24,94 24,09 22 5 день Выход, г Выход, г Выход, г Выход, г Выход, г Вотрой завтрак Салат картофельный с огурцами со сметаной 50 70 1	84,87 ,24 7 лет юд, г 70 10 60 00 50 У 79,18 ,93 7 лет	727,16								
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44	84,87 ,24 7 лет οд, Γ 70 10 60 00 80 79,18 ,93 7 лет	727,16								
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44	84,87 ,24 7 лет οд, Γ 70 10 60 00 80 79,18 -,93 7 лет οд, Γ	727,16								
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44	84,87 ,24 7 лет οд, Γ 70 10 60 00 80 79,18 -,93 7 лет οд, Γ	727,16								
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44 4 день 4 день Наименование блюда 6-10 лет 11-13 лет 14-1 Второй завтрак Салат "Бурячок" 50 70 Коллеты, биточки, шницели (свинина) 80 100 1 Коллеты, биточки, шницели (свинина) 80 150 1 Компот из свежих плодов * 200 200 2 Хлеб ржаной 30 30 30 Итого Б Ж У Ккал Б Ж У Ккал Б Ж У Ккал Б Ж У Ккал Б Ж Наименование блюда 6-10 лет 11-13 лет 14-1 Выход, г Выход, г Выход, г Выход, г Виой завтрак 50 70 1 Салат картофельный с огурцами со сметаной 50 70 1 Туляш (свинина) 50/50 60/60 60/60 Каша възкая рисовая	84,87 ,24 7 лет оод, г 70 10 60 00 30 У 79,18 ,93 7 лет оод, г	727,16								
17,81 22,01 73,27 562,41 21,17 27,27 79,77 649,19 23,93 32,44	84,87 ,24 7 лет оод, г 70 10 60 00 80 У 79,18 ,93 7 лет оод, г	Ккал 687,89								

6 день													
Наименование блюда	6-10 лет				11-13 лет				14-17 лет				
тапленование отода		Выход, г			Выход, г				Выход, г				
Второй завтрак			-										
Салат "Витаминный" с маслом													
растительным		50			70				100				
Колбаса вареная отварная	70				8	80			1	.00			
Макаронные изделия отварные	130					1:	50			1	.70		
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, %		24,5	52			23	,35			24	1,33		
7 день	1							1	1				
Наименование блюда	6-10 лет						3 лет		14-17 лет				
n v		Выхо,	ц, г			Вых	од, г			Вых	код, г		
Второй завтрак	1												
Салат "Здоровье"	50				70				100				
Рыба жареная		90 150					00 50				70		
Пюре картофельное Чай с сахаром *		200									200		
Хлеб ржаной		30			200 30				30				
Фрукт		200					00				200		
	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
Итого	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, %		22,3			,	20.	,49			21	,23		
8 день													
Наименование блюда	6-10 лет			11-13 лет				14-17 лет					
		Выхо,	ц, г		Выход, г				Выход, г				
Второй завтрак	-				_								
Салат из свежих огурцов со сметаной		50				5	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 74.70	Ккал	Б 10.72	Ж	У	Ккал	Б 22.22	Ж	у	Ккал	
2	14,8	23,51 24,7	74,79	569,95	19,72	29 24	83,01	671,92	23,23	32,21	90,23 3,79	743,73	
Энергетическая ценность, % 9 день		24,7	o			24	,89			24	1,79		
Наименование блюда	6-10 лет			11-13 лет			14-17 лет						
паименование олюда		Выхо			Выход, г			Выход, г					
Второй завтрак	<u> </u>		7, -				****						
Запеканка из творога	I	170)		200				220				
Сметана (добавка)	20		25			35							
Чай с сахаром *	200		200			200							
Фрукт	200		200			200							
	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
Итого	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, %		23,8	36			23	,19			22	2,42		
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						
рре картофельное 150			160			170							
Компот из свежих плодов *	200			200			200						
Хлеб ржаной		30		**			30				30		
Итого	Б 12.16	Ж	У (0.46	Ккал	Б	Ж	У 74.01	Ккал	Б	Ж	y 79.97	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, %	1	23,2	12			22	,93			71	,81		

^{* -} С-витаминизация