

Примерное десятидневное меню трехразового питания для возрастной группы 6-10 лет на летне-осенний период в учреждениях общего среднего образования

<b>1 день</b>				
Наименование блюда	6-10 лет			
	Выход, г			
<b>Завтрак</b>				
Каша вязкая молочная пшеничная	140			
Какао с молоком *	200			
Зефир	60			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал
	9,65	8,45	94,67	493,33
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>21,45</b>			
<b>Обед</b>				
Салат "Витаминный" с маслом растительным	60			
Суп картофельный с бобовыми	200			
Фрикадельки в соусе	55/50			
Макаронные изделия отварные	130			
Сок	210			
Хлеб ржаной	30			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал
	18,63	27,14	95,83	702,1
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,53</b>			
<b>Полдник</b>				
Молоко кипяченое	200			
Сырок глазированный	40			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал
	9,2	13,4	23	249,4
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>10,84</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал
	37,48	48,99	213,5	1444,83
<b>%</b>	<b>10,38</b>	<b>30,52</b>	<b>59,11</b>	
<b>2 день</b>				
Наименование блюда	6-10 лет			
	Выход, г			
<b>Завтрак</b>				
Каша жидкая молочная манная	200			
Бутерброд с маслом	50			
Кофейный напиток с молоком	200			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал
	9,33	22,46	56,8	466,66
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>20,29</b>			
<b>Обед</b>				

Салат "Здоровье"	75			
Щи из свежей капусты с картофелем	200			
Сметана (добавка к супу)	5			
Рыба жареная	100			
Пюре картофельное	150			
Чай с сахаром *	200			
Хлеб ржаной	50			
Фрукт	200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал
	26,73	26,17	86,47	692,33
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,10</b>			
<b>Полдник</b>				
Напиток лимонный	200			
Мармелад	60			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал
	0,1	0	63	252
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>10,96</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал
	36,16	48,63	206,27	1410,99
<b>%</b>	<b>10,25</b>	<b>31,02</b>	<b>58,48</b>	
<b>3 день</b>				
Наименование блюда	6-10 лет			
	Выход, г			
<b>Завтрак</b>				
Омлет натуральный	105			
Чай с лимоном *	200/7			
Хлеб пшеничный	40			
Вафельный батончик	35			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал
	16,64	21,52	51,87	467,72
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>20,34</b>			
<b>Обед</b>				
Салат из свежих огурцов со сметаной	70			
Борщ с картофелем	200			
Сметана (добавка к супу)	5			
Котлеты рубленые из птицы	100			
Каша вязкая перловая	140			
Компот из изюма	200			
Хлеб ржаной	40			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал
	22,82	28,12	90,61	706,8
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,73</b>			
<b>Полдник</b>				
Компот из свежих плодов	200			
Хлеб пшеничный	40			
Фрукт	200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал
	4,2	1,06	61,76	273,38
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>11,89</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал
	43,66	50,7	204,24	1447,9
<b>%</b>	<b>12,06</b>	<b>31,51</b>	<b>56,42</b>	

<b>4 день</b>				
Наименование блюда	6-10 лет			
	Выход, г			
<b>Завтрак</b>				
Запеканка из творога	170			
Сметана (добавка)	20			
Чай с сахаром *	200			
Хлеб пшеничный	20			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал
	28,67	22,53	50,46	519,29
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>22,58</b>			
<b>Обед</b>				
Винегрет овощной	80			
Рассольник ленинградский	200			
Сметана (добавка к супу)	5			
Оладьи из печени говяжьей	90			
Каша вязкая рисовая	140			
Сок	200			
Хлеб ржаной	40			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал
	23,19	28,79	84,5	690,4
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,02</b>			
<b>Полдник</b>				
Кисель из сока	200			
Зефир	60			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал
	0,9	0	80,4	325,2
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>14,14</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал
	52,76	51,32	215,36	1534,89
<b>%</b>	<b>13,75</b>	<b>30,09</b>	<b>56,12</b>	
<b>5 день</b>				
Наименование блюда	6-10 лет			
	Выход, г			
<b>Завтрак</b>				
Каша вязкая молочная гречневая	140			
Чай с молоком	200			
Хлеб пшеничный	45			
Сыр (порционно)	30			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал
	18,2	14,38	66,55	468,42
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>20,37</b>			
<b>Обед</b>				
Салат из свеклы с маслом растительным	50			
Щи из свежей капусты с картофелем	250			
Сметана (добавка к супу)	7			
Тефтели (2в) с соусом сметанным с томатом (свинина)	60/30			
Пюре картофельное	150			
Компот из свежих плодов *	200			
Хлеб ржаной	30			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал
	16,53	31,44	90,74	712,04
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,96</b>			

<b>Полдник</b>				
Олады	100			
Сок	200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал
	7,5	7,2	62,3	344
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>14,96</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал
	42,23	53,02	219,59	1524,46
<b>%</b>	<b>11,08</b>	<b>31,30</b>	<b>57,62</b>	
<b>6 день</b>				
Наименование блюда	6-10 лет			
	Выход, г			
<b>Завтрак</b>				
Колбаса вареная отварная	60			
Макаронные изделия отварные	120			
Кофейный напиток с молоком	200			
Хлеб пшеничный	40			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал
	13,45	16,66	64,38	461,26
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>20,05</b>			
<b>Обед</b>				
Салат "Цветной"	70			
Суп картофельный с бобовыми	200			
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125			
Чай с лимоном *	200/7			
Хлеб ржаной	60			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал
	21,46	33,8	77,29	707,2
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,75</b>			
<b>Полдник</b>				
Фрукт	200			
Чай с сахаром	200			
Мармелад	40			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал
	1	0,84	64,05	267,76
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>11,64</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал
	35,91	34,64	141,34	974,96
<b>%</b>	<b>14,73</b>	<b>31,98</b>	<b>57,99</b>	

<b>7 день</b>				
Наименование блюда	6-10 лет			
	Выход, г			
<b>Завтрак</b>				
Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес"	150			
Чай с молоком *	200			
Хлеб пшеничный	50			
Масло сливочное (порционно)	10			
Сыр (порционно)	20			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал
	15,64	21,23	65,53	515,75
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>22,42</b>			
<b>Обед</b>				
Салат "Мозайка" со сметаной	80			
Суп картофельный с крупой перловой	250			
Котлета рыбная	80			
Пюре картофельное	160			
Сок	200			
Хлеб ржаной	60			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал
	23,8	19,08	106,8	694,12
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,18</b>			
<b>Полдник</b>				
Бутерброд с колбасой вареной	70			
Компот из свежих плодов	200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал
	7,37	8,25	39,12	260,21
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>11,31</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал
	46,81	48,56	211,45	1470,08
<b>%</b>	<b>12,74</b>	<b>29,73</b>	<b>57,53</b>	
<b>8 день</b>				
Наименование блюда	6-10 лет			
	Выход, г			
<b>Завтрак</b>				
Оладьи	130			
Масло (добавка к оладьям)	10			
Какао с молоком	200			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал
	13,6	20,56	72,41	529,08
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>23,00</b>			
<b>Обед</b>				
Салат "Студенческий"	60			
Борщ с капустой свежей и картофелем	200			
Сметана (добавка к супу)	5			
Биточки куриные с сыром	75			
Каша вязкая рисовая	150			
Компот из изюма *	200			
Хлеб ржаной	40			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал
	20,79	28	91,05	699,36
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,41</b>			
<b>Полдник</b>				

Печенье	50			
Напиток лимонный	200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал
	4,1	4,1	51,1	257,7
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>11,20</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал
	38,49	52,66	214,56	1486,14
<b>%</b>	<b>10,36</b>	<b>31,89</b>	<b>57,75</b>	
<b>9 день</b>				
Наименование блюда	6-10 лет			
	Выход, г			
<b>Завтрак</b>				
Морковь с сахаром	50			
Драчена	130			
Чай с сахаром *	200			
Хлеб пшеничный	50			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал
	19,28	20,16	50,68	461,28
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>20,06</b>			
<b>Обед</b>				
Салат "Бурячок"	50			
Суп картофельный с макаронными изделиями	200			
Котлеты, биточки, шницели (свинина)	80			
Капуста тушеная	170			
Компот из свежих плодов	200			
Хлеб ржаной	40			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал
	20,94	27,12	91,96	695,68
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,25</b>			
<b>Полдник</b>				
Кисель из сока	200			
Хлеб пшеничный	40			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал
	5,5	0,56	54,36	244,48
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>10,63</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал
	45,72	47,84	197	1401,44
<b>%</b>	<b>13,05</b>	<b>30,72</b>	<b>56,23</b>	

<b>10 день</b>				
Наименование блюда	6-10 лет			
	Выход, г			
<b>Завтрак</b>				
Запеканка из творога	100			
Сметана (добавка)	10			
Кофейный напиток с молоком *	200			
Хлеб пшеничный	40			
Фрукт	150			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал
	20,96	14,96	68,75	493,48
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>21,46</b>			
<b>Обед</b>				
Салат картофельный с огурцами со сметаной	70			
Рассольник	200			
Сметана (добавка к супу)	5			
Гуляш (свинина)	50/50			
Каша вязкая гречневая	150			
Сок	200			
Хлеб ржаной	40			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал
	20,32	32,93	77,31	696,89
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,30</b>			
<b>Полдник</b>				
Пирожки печеные с повидлом	60			
Чай с молоком	200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал
	4,9	3,4	55	270,2
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>11,75</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал
	46,18	51,29	201,06	1460,57
<b>%</b>	<b>12,65</b>	<b>31,60</b>	<b>55,06</b>	

\* - С-витаминизация

Разработал инженер-технолог