

УТВЕРЖДАЮ



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				
Второй завтрак									
Салат "Витаминный"	50				80				
Колбаса вареная отварная	80				120				
Макаронные изделия отварные	100				130				
Какао с молоком *	200				200				
Хлеб ржаной	30				30				
Печенье	20				20				
Итого	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
	23,29	18,55	76,69	566,87	30,67	24,58	87,22	692,78	
Энергетическая ценность, %	24,65				23,09				
2 день									
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет				
	Выход, г				Выход, г				
Второй завтрак									
Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным	50				80				
Котлеты рубленые из птицы	95				110				
Пюре картофельное	120				150				
Компот из изюма *	200				200				
Хлеб ржаной	30				50				
Итого	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
	19,69	21,67	74,75	572,79	24,46	26,66	93,2	710,58	
Энергетическая ценность, %	24,90				23,69				
3 день									
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет				
	Выход, г				Выход, г				
Второй завтрак									
Запеканка из творога	160				190				
Сметана (добавка)	20				25				
Хлеб пшеничный	20				30				
Чай с сахаром *	200				200				
Фрукт	200				200				
Итого	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
	28,92	21,8	64,96	571,72	34,5	26,08	75,7	675,52	
Энергетическая ценность, %	24,86				22,52				
4 день									
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет				
	Выход, г				Выход, г				
Второй завтрак									
Салат из свеклы с маслом растительным	50				80				
Гуляш (свинина)	50/50				60/60				
Макаронные изделия отварные	110				130				
Компот из свежих плодов *	200				200				
Хлеб ржаной	20				30				
Итого	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	

Итого									
	17,33	26,94	62,48	561,7	21,35	33,28	74,66	683,56	
Энергетическая ценность, %	24,42				22,79				
5 день									
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет				
	Выход, г				Выход, г				
Второй завтрак									
Салат "Цветной"	80				100				
Котлеты (биточки) рыбные (без молока)	60				70				
Пюре картофельное	150				180				
Чай с сахаром *	200				200				
Хлеб ржаной	30				50				
Фрукт (яблоко)	200				200				
Итого	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
	15,68	17,42	73,88	515,02	19,37	20,99	89,26	623,43	
Энергетическая ценность, %	22,39				20,78				

6 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Второй завтрак								
Салат "Восторг"	50				80			
Колбаса вареная отварная	80				135			
Каша вязкая рисовая	110				140			
Компот из свежих плодов *	200				200			
Хлеб ржаной	20				30			
Вафельный баточник	35				35			
Итого	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	18,89	23,78	70,35	570,98	28,61	31,15	83,76	729,83
Энергетическая ценность, %	24,83				24,33			

7 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Второй завтрак								
Салат "Студенческий"	50				80			
Биточки куриные с сыром	70				90			
Каша вязкая гречневая	140				140			
Компот из изюма *	200				200			
Хлеб ржаной	30				40			
Итого	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	19,39	21,83	73,67	568,71	24,24	28,52	83,12	686,12
Энергетическая ценность, %	24,73				22,87			

8 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Второй завтрак								
Салат "Бурячок"	50				80			
Котлеты, биточки, шницели (свинина)	80				110			
Капуста тушенная	150				150			
Компот из свежих плодов (яблок) *	200				200			
Хлеб ржаной	30				40			
Итого	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	17,21	23,97	64,41	542,21	22,34	32	75,27	678,44
Энергетическая ценность, %	23,57				22,61			

9 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Второй завтрак								
Салат картофельный с огурцами со сметаной	50				100			
Гуляш (свинина)	50/50				60/60			
Каша вязкая рисовая	130				150			
Компот из свежих плодов (груш) *	200				200			
Хлеб ржаной	30				40			
Итого	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	16,16	26,28	64,22	558,04	20,2	32,65	77,37	684,13
Энергетическая ценность, %	24,26				22,80			

10 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Второй завтрак								
Салат "Здоровье"	100				110			
Рыба жареная	50				80			
Пюре картофельное	140				160			
Чай с сахаром *	200				200			
Хлеб ржаной	30				50			

Фрукт (яблоко)	250				250			
	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
Итого	15,78	19,41	72,71	528,65	22,51	23,28	86,21	644,4
Энергетическая ценность, %	22,98				21,48			

* - С-витаминизация

Разработал инженер-технолог

Ткачук Н.С.