

УТВЕРЖДАЮ

Примерное десятидневное меню двухразового питания для возрастных групп 6-10 лет, 11-13 лет, 14-17 лет на зимне-весенний период в учреждениях общего среднего образования (Скидельская и Сопоцкинская зона)

День	Еда	Блюдо	6-10 лет	11-13 лет	14-17 лет
			Выход		
01 день	Завтрак	Колбаса вареная отварная	70	100	120
		Каша вязкая перловая	160	170	200
		Чай с сахаром *	200	200	200
		Печенье	30	30	30
		Хлеб ржаной	20	20	20
		Итого за Завтрак	Б - 15,37; Ж- 18,56; У- 61,41	Б - 19,02; Ж- 23,82; У- 63,24	Б - 21,92; Ж- 27,91; У- 67,68
		Энергетическая ценность (Ккал)	471,8	541	607,2
		Энергетическая ценность (%)	20,51	20,04	20,24
	Обед	Салат "Бурячок"	60	80	100
		Щи из свежей капусты с картофелем	200	200	250
		Сметана (добавка)	5	5	7
		Тефтели (2в) с соусом сметанным с томатом	80/40	100/50	100/50
		Пюре картофельное	150	150	150
		Кисель из сока	200	200	200
		Хлеб ржаной	30	30	30
		Итого за Обед	Б - 18,4; Ж- 35,61; У- 91,65	Б - 21,12; Ж- 42,19; У- 96,28	Б - 21,95; Ж- 45,43; У- 99,55
		Энергетическая ценность (Ккал)	758,7	847,3	903,02
		Энергетическая ценность (%)	32,99	31,38	30,10
02 день	Завтрак	Запеканка из творога	180	200	220
		Сметана (добавка)	15	15	25
		Чай с лимоном *	200/7	200/7	200/7
		Итого за Завтрак	Б - 28,59; Ж- 23,39; У- 46,28	Б - 31,69; Ж- 25,65; У- 49,67	Б - 31,84; Ж- 26,65; У- 49,83
		Энергетическая ценность (Ккал)	507,5	553,9	604,2
		Энергетическая ценность (%)	22,07	20,51	20,14
	Обед	Винегрет овощной	50	80	100
		Рассольник ленинградский	200	200	250
		Сметана (добавка)	5	5	7
		Котлеты рубленые из птицы	80	100	100
		Капуста тушеная	150	150	150
		Какао с молоком	200	200	200
		Хлеб ржаной	45	60	60
		Итого за Обед	Б - 22,99; Ж- 36,76; У- 76,71	Б - 26,23; Ж- 42,95; У- 81,35	Б - 28,09; Ж- 46,27; У- 92,48
		Энергетическая ценность (Ккал)	727,45	814,55	906,02
		Энергетическая ценность (%)	31,63	30,17	30,20

03 день	Завтрак	Каша жидкая манная молочная	200	220	250
		Компот из апельсинов	200	200	200
		Хлеб пшеничный	45	60	60
		Итого за Завтрак	Б - 9,63; Ж- 6,92; У- 94,3	Б - 11,29; Ж- 7,86; У- 104,94	Б - 12,11; Ж- 8,7; У- 108,96
		Энергетическая ценность (Ккал)	472,3	549,85	606,77
		Энергетическая ценность (%)	20,53	20,36	20,23
	Обед	Салат из свеклы маслом растительным	60	60	80
		Суп картофельный с крупой перловой	200	200	250
		Фрикадельки в соусе	88/80	110/100	110/100
		Макаронные изделия отварные	130	140	150
		Чай с сахаром *	200	200	200
		Хлеб ржаной	30	30	40
		Итого за Обед	Б - 20,82; Ж- 36,87; У- 81,24	Б - 23,96; Ж- 43,76; У- 87,1	Б - 25,85; Ж- 45,99; У- 98,72
		Энергетическая ценность (Ккал)	735,47	908,4	907,12
Энергетическая ценность (%)	31,98	33,64	30,24		
04 день	Завтрак	Каша вязкая молочная "Артековская"	150	170	200
		Сок	200	200	200
		Хлеб пшеничный	45	55	65
		сыр (порциями)	20	25	25
		Итого за Завтрак	Б - 15,55; Ж- 12,02; У- 71,79	Б - 18,38; Ж- 14,34; У- 81,07	Б - 20,36; Ж- 15,72; У- 92,31
		Энергетическая ценность (Ккал)	465,8	544,7	600,1
	Энергетическая ценность (%)	20,25	20,17	20,00	
	Обед	Салат "Студенческий"	50	70	100
		Щи из свежей капусты с картофелем	200	200	250
		Сметана (добавка)	5	5	7
		Котлеты, биточки, шницели	90	100	100
		Каша вязкая из хлопьев "Геркулес"	150	150	150
		Компот из изюма *	200	200	200
		Хлеб ржаной	30	40	60
Итого за Обед		Б - 21,99; Ж- 33,37; У- 79,82	Б - 24,82; Ж- 37,38; У- 87,32	Б - 27,97; Ж- 42,27; У- 100,58	
Энергетическая ценность (Ккал)	704	811,3	901,02		
Энергетическая ценность (%)	30,61	30,05	30,03		
05 день	Завтрак	Каша вязкая пшенная молочная	150	190	220
		Какао с молоком *	200	200	200
		Хлеб пшеничный	20	20	20
		Зефир	60	60	60
		Итого за Завтрак	Б - 9,9; Ж- 8,78; У- 94,73	Б - 11,4; Ж- 10,08; У- 102,15	Б - 12,53; Ж- 11,05; У- 107,71
		Энергетическая ценность (Ккал)	496,75	544,15	601,7
	Энергетическая ценность (%)	21,60	20,15	20,06	
	Обед	Салат "Витаминный" с маслом растительным"	100	100	100
		Суп картофельный с горохом	200	250	250
		Рыба жареная	90	90	100
		Каша вязкая рисовая	150	180	200
		Кисель из сока	200	200	200
		Хлеб ржаной	45	60	60
		Итого за Обед	Б - 26,52; Ж- 19,47; У- 107,04	Б - 29,31; Ж- 21,28; У- 122,4	Б - 31,22; Ж- 22,52; У- 125,79
Энергетическая ценность (Ккал)		713,45	812,6	905,9	
Энергетическая ценность (%)	31,02	30,10	30,20		

06 день	Завтрак	Макароны с сыром	130	180	200
		Компот из свежих плодов *	200	200	200
		Хлеб ржаной	30	40	40
		Яблоки	150	150	150
		Итого за Завтрак	Б - 10,64; Ж- 8,94; У- 76,54	Б - 14,3; Ж- 12,06; У- 91,7	Б - 15,44; Ж- 13,28; У- 95,94
		Энергетическая ценность (Ккал)	463,7	547,3	609,9
		Энергетическая ценность (%)	20,16	20,27	20,33
	Обед	Салат "Цветной"	60	100	100
		Борщ с капустой свежей и картофелем	200	200	250
		Сметана (добавка)	5	5	7
		Жаркое по-домашнему	50/125	60/150	60/150
		Сок	200	200	200
		Хлеб ржаной	45	55	55
		Итого за Обед	Б - 21; Ж- 34,91; У- 70,02	Б - 25,57; Ж- 43,17; У- 80,3	Б - 26,03; Ж- 44,72; У- 82,71
Энергетическая ценность (Ккал)		699,55	813,45	909,07	
Энергетическая ценность (%)		30,42	30,13	30,30	
07 день	Завтрак	Салат из моркови и яблок со сметаной	50	50	70
		Драчена	150	160	200
		Чай с сахаром *	200	200	200
		Хлеб пшеничный	45	45	45
		Итого за Завтрак	Б - 20,73; Ж- 25,05; У- 43,69	Б - 21,84; Ж- 26,55; У- 44,25	Б - 26,91; Ж- 33,25; У- 50,71
		Энергетическая ценность (Ккал)	479,05	540,05	605,15
		Энергетическая ценность (%)	20,83	20,00	20,17
	Обед	Салат картофельный с маслом растительным	50	80	100
		Щи из свежей капусты с картофелем	200	200	250
		Сметана (добавка)	5	5	7
		Котлеты рубленые из птицы	90	110	120
		Каша вязкая гречневая	150	150	150
		Кисель из сока	200	200	200
		Хлеб ржаной	45	45	60
Итого за Обед		Б - 24,22; Ж- 30,24; У- 102,25	Б - 27,6; Ж- 36,64; У- 109,08	Б - 31,11; Ж- 42,08; У- 121,88	
Энергетическая ценность (Ккал)		775,65	874,75	989,62	
Энергетическая ценность (%)	33,72	32,40	32,99		

08 день	Завтрак	Оладьи	100	140	160
		масло (порциями)	10	10	10
		Чай с лимоном *	200/7	200/7	200/7
		Яблоки	150	150	150
		Итого за Завтрак	Б - 8,39; Ж- 16,15; У- 68,5	Б - 11,39; Ж- 19,03; У- 84,38	Б - 12,89; Ж- 20,47; У- 92,32
		Энергетическая ценность (Ккал)	464,5	556,1	606,9
		Энергетическая ценность (%)	20,20	20,60	20,23
	Обед	Салат "Бурячок"	100	100	100
		Суп картофельный с зеленым горошком	200	200	250
		Шницель натуральный рубленый	80	90	100
		Каша вязкая перловая	150	150	150
		Кофейный напиток с молоком	200	200	200
		Хлеб ржаной	45	45	45
		Итого за Обед	Б - 29,71; Ж- 35,42; У- 88,42	Б - 31,64; Ж- 37,74; У- 89,42	Б - 34,73; Ж- 40,96; У- 94,47
Энергетическая ценность (Ккал)		791,78	824,45	906,12	
Энергетическая ценность (%)	34,43	30,54	30,20		
09 день	Завтрак	Каша вязкая молочная "Артековская"	150	150	190
		Смажанка с колбасой	100	140	140
		Чай с сахаром *	200	200	200
		Итого за Завтрак	Б - 13,82; Ж- 19,63; У- 58	Б - 16,82; Ж- 25,19; У- 66,32	Б - 18,49; Ж- 26,71; У- 74,24
		Энергетическая ценность (Ккал)	461	556,2	608,2
		Энергетическая ценность (%)	20,04	20,60	20,27
	Обед	Салат "Агенчык"	60	100	100
		Борщ с картофелем	200	200	250
		Сметана (добавка)	5	5	7
		Котлеты, биточки, шницели	90	110	110
		Капуста тушеная	150	150	150
		Кисель из сока	200	200	200
		Хлеб ржаной	30	30	40
		Итого за Обед	Б - 19,7; Ж- 40,14; У- 84,75	Б - 23,1; Ж- 48,3; У- 90,19	Б - 24,42; Ж- 50,02; У- 97,66
Энергетическая ценность (Ккал)	775,7	884,5	935,22		
Энергетическая ценность (%)	33,73	32,76	31,17		

10 день	Завтрак	Каша вязкая молочная "Геркулес"	150	200	200
		Чай с молоком *	200	200	200
		Хлеб пшеничный	40	40	50
		масло (порциями)	10	10	15
		сыр (порциями)	20	20	25
		Итого за Завтрак	Б - 14,71; Ж- 21,53; У- 59,51	Б - 16,41; Ж- 23,4; У- 66,44	Б - 18,43; Ж- 29,1; У- 71,8
		Энергетическая ценность (Ккал)	487,72	549,1	619
		Энергетическая ценность (%)	21,21	20,34	20,63
	Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным с морковью	80	100	100
		Суп картофельный с горохом	200	200	250
		Рыба жареная	80	120	140
		Каша вязкая рисовая	150	200	200
		Чай с лимоном	200/7	200/7	200/7
		Хлеб ржаной	50	60	60
		Итого за Обед	Б - 25,95; Ж- 17,73; У- 88,87	Б - 34,46; Ж- 22,97; У- 104,78	Б - 38,87; Ж- 25,27; У- 109,65
		Энергетическая ценность (Ккал)	693,7	812,2	901,8
		Энергетическая ценность (%)	30,16	30,08	30,06

* - С-витаминизация

Разработал инженер-технолог

Н.А. Тимошевич