

УТВЕРЖДАЮ

Примерное десятидневное меню одноразового питания для возрастных групп 6-10 лет, 11-13 лет, 14-17 лет на зимне-весенний период в учреждениях общего среднего образования

День	Еда	Блюдо	6-10 лет	11-13 лет	14-17 лет
			Выход		
01 день	Второй завтрак	Салат "Бурячок"	50	50	70
		Колбаса вареная отварная	50	70	100
		Пюре картофельное	150	150	150
		Чай с сахаром *	200	200	200
		Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	20	20	20
		Сырок глазированный	40	40	40
		Итого за Обед	Б - 15,02; Ж- 26,37; У-	Б - 17,32; Ж- 29,71; У-	Б - 21,09; Ж- 36,36; У-
		Энергетическая ценность (Ккал)	54,97	55,27	57,12
		Энергетическая ценность (%)	513,2	553,6	635,8
02 день	Второй завтрак	Морковь с сахаром	50	50	50
		Запеканка из творога	150	170	170
		Сметана (добавка)	15	20	20
		Какао с молоком *	200	200	200
		Яблоки	150	150	150
		Итого за Обед	Б - 28,75; Ж- 24,5; У-	Б - 32,0; Ж- 27,76; У-	Б - 32,0; Ж- 27,76; У-
		Энергетическая ценность (Ккал)	66,13	69,68	69,68
		Энергетическая ценность (%)	564,9	661,6	661,6
		Энергетическая ценность (%)	24,56	24,50	22,05
03 день	Второй завтрак	Салат из свеклы с яблоками с маслом растительным	50	60	70
		Гуляш из свинины	50/50	50/50	75/75
		Макаронные изделия отварные	150	150	150
		Чай с сахаром *	200	200	200
		Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30	30	30
		Итого за Обед	Б - 19,53; Ж- 28,09; У-	Б - 19,63; Ж- 28,61; У-	Б - 25,43; Ж- 39,58; У-
		Энергетическая ценность (Ккал)	61,78	62,82	66,41
		Энергетическая ценность (%)	574,3	583,5	719,7
04 день	Второй завтрак	Салат "Студенческий"	50	60	60
		Котлеты, биточки, шницели	70	90	90
		Пюре картофельное	150	150	150
		Компот из изюма *	200	200	200
		Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30	30	30
		Итого за Обед	Б - 17,06; Ж- 23,29; У-	Б - 20,08; Ж- 28,02; У-	Б - 20,08; Ж- 28,02; У-
		Энергетическая ценность (Ккал)	74,12	77,72	77,72
		Энергетическая ценность (%)	570,5	639,5	639,5
		Энергетическая ценность (%)	24,80	23,69	21,32
05 день	Второй завтрак	Салат "Витаминный" с маслом растительным"	50	70	80
		Рыба жареная	90	90	100
		Каша вязкая рисовая	150	170	170
		Кисель из сока *	200	200	200
		Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30	30	30
		Яблоки	150	150	150
		Итого за Обед	Б - 20,71; Ж- 13,76; У-	Б - 21,23; Ж- 15,34; У-	Б - 22,98; Ж- 16,56; У-
		Энергетическая ценность (Ккал)	92,05	97,21	98,71
		Энергетическая ценность (%)	564,8	621,6	646,3
Энергетическая ценность (%)	24,56	23,02	21,54		

06 день	Второй завтрак	Салат "Цветной"	50	60	80
		Жаркое по-домашнему	50/125	60/150	60/150
		Компот из свежих плодов *	200	200	200
		Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30	30	30
		Итого за Обед	Б - 16,93; Ж- 28,56; У-	Б - 19,79; Ж- 34,19; У-	Б - 20,39; Ж- 35,89; У-
			56,73	60,98	61,96
		Энергетическая ценность (Ккал)	551,3	630,7	652,3
	Энергетическая ценность (%)	23,97	23,36	21,74	
07 день	Второй завтрак	Салат картофельный с зеленым горошком со сметаной	50	80	80
		Котлеты рубленые из птицы	70	90	90
		Каша вязкая гречневая	150	150	200
		Кисель из сока *	200	200	200
		Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30	30	30
		Итого за Обед	Б -19,02; Ж- 17,97; У-	Б - 22,92; Ж- 22,45; У-	Б - 24,42; Ж- 23,95; У-
			83,43	89,12	96,42
	Энергетическая ценность (Ккал)	567,4	646,1	694,6	
	Энергетическая ценность (%)	24,67	23,93	23,15	
08 день	Второй завтрак	Салат "Бурячок"	50	50	80
		Шницель натуральный рубленый	50	80	80
		Каша вязкая перловая	150	170	170
		Кофейный напиток с молоком *	200	200	200
		Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30	30	30
		Яблоки	150	150	150
		Итого за Обед	Б - 17,9; Ж- 21,26; У-	Б - 24,1; Ж- 28,72; У-	Б - 23,98; Ж- 30,58; У-
	72,38	78,14	66,74		
	Энергетическая ценность (Ккал)	558,13	673,33	638,23	
	Энергетическая ценность (%)	24,27	24,94	21,27	
09 день	Второй завтрак	Салат "Агенчик"	50	50	70
		Котлеты, биточки, шницели	60	90	90
		Пюре картофельное	150	150	180
		Кисель из сока *	200	200	200
		Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30	30	30
		Итого за Обед	Б - 14,83; Ж- 21,8; У-	Б - 18,85; Ж- 27,32; У-	Б - 19,84; Ж- 30,55; У-
			78,93	83,19	68,51
	Энергетическая ценность (Ккал)	568,2	651	705,4	
	Энергетическая ценность (%)	24,70	24,11	23,51	
10 день	Второй завтрак	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным с морковью	50	70	70
		Плов со свининой	50/120	50/120	75/180
		Чай с лимоном *	200/7	200/7	200/7
		Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30	30	30
		Итого за Обед	Б - 17,17; Ж- 26,11; У-	Б - 17,65; Ж- 27,13; У-	Б - 24,3; Ж- 38,78; У-
			63,43	65,69	80,14
	Энергетическая ценность (Ккал)	554,8	575	744,5	
	Энергетическая ценность (%)	24,12	21,30	24,82	

* - С-витаминизация

Разработал инженер-технолог

Н.А. Тимошевич