

УТВЕРЖДАЮ

Примерное двухнедельное меню трехразового питания для возрастной группы 6-10 лет на зимне-весенний период в учреждениях общего среднего образования (Скидельская и Сопоткинская зона)

День	Еда	Блюдо	6-10 лет			
			Выход			
01 день	Завтрак	Колбаса вареная отварная	70			
		Каша вязкая перловая	160			
		Чай с сахаром *	200			
		Хлеб ржаной	20			
		Печенье	30			
		Итого за Завтрак	Бел	Жир	Угл	Ккал
			15,37	17,56	61,41	471,8
	Энергетическая ценность (%)		20,51			
	Обед	Салат "Бурячок"	60			
		Щи из свежей капусты с картофелем	200			
		Сметана (добавка)	5			
		Тефтели (2в) с соусом сметанным с томатом (свинина)	80/40			
		Пюре картофельное	150			
		Сок	200			
		Хлеб ржаной	30			
		Итого за Обед	Бел	Жир	Угл	Ккал
		19,09	30,61	78,47	703,4	
	Энергетическая ценность (%)		30,58			
	Полдник	Компот из апельсинов	200			
		Йогурт	150			
		Итого за Полдник	Бел	Жир	Угл	Ккал
			5,9	3,95	65,4	309
	Энергетическая ценность (%)		13,43			
	Итого за 01 день		Бел	Жир	Угл	Ккал
			40,36	52,12	205,28	1484,2
	Итого за 01 день (%)		10,88	31,60	55,32	
	02 день	Завтрак	Запеканка из творога	180		
Сметана (добавка)			15			
Чай с лимоном *			200/7			
Итого за Завтрак			Бел	Жир	Угл	Ккал
			28,59	22,39	48,28	507,5
Энергетическая ценность (%)		22,07				
Обед		Винегрет овощной	50			
		Рассольник ленинградский	200			
		Сметана (добавка)	5			
		Котлеты рубленные из птицы	80			
		Капуста тушеная	150			
		Какао с молоком	200			
		Хлеб ржаной	45			
		Итого за Обед	Бел	Жир	Угл	Ккал
	22,99	31,76	76,71	727,45		

	Полдник	Энергетическая ценность (%)		31,63			
		Зефир		60			
		Кисель из сока		200			
		Итого за Полдник		Бел	Жир	Угл	Ккал
				0,79	0,1	89,58	317,3
	Энергетическая ценность (%)		13,80				
	Итого за 02 день		Бел	Жир	Угл	Ккал	
			52,37	54,25	214,57	1552,25	
	Итого за 02 день (%)		13,50	31,45	55,29		
	03 день	Завтрак	Каша жидкая манная молочная		200		
Компот из апельсинов			200				
Хлеб пшеничный			45				
Итого за Завтрак			Бел	Жир	Угл	Ккал	
			9,63	6,92	94,29	472,3	
Энергетическая ценность (%)		20,53					
Обед		Салат из свеклы с маслом растительным		60			
		Суп картофельный с крупой перловой		200			
		Фрикадельки в соусе		88/80			
		Макаронные изделия отварные		130			
		Чай с сахаром *		200			
		Хлеб ржаной		30			
		Итого за Обед		Бел	Жир	Угл	Ккал
20,82				35,87	81,24	735,47	
Энергетическая ценность (%)		31,98					
Полдник		Пудинг из творога (запеченный)		100			
		Сметана (добавка)		10			
		Кофейный напиток с молоком		200			
		Итого за Полдник		Бел	Жир	Угл	Ккал
				15,3	10,4	36,92	310,6
Энергетическая ценность (%)		13,50					
Итого за 03 день		Бел	Жир	Угл	Ккал		
		45,75	53,19	212,45	1518,37		
Итого за 03 день (%)		12,05	31,53	55,97			
04 день	Завтрак	Каша вязкая молочная "Артековская"		150			
		Сок		200			
		Хлеб пшеничный		45			
		Сыр (порциями)		20			
		Итого за Завтрак		Бел	Жир	Угл	Ккал
				15,55	12,02	71,79	462,5
	Энергетическая ценность (%)		20,11				
	Обед	Салат "Студенческий"		50			
		Щи из свежей капусты с картофелем		200			
		Сметана (добавка)		5			
		Котлеты, биточки, шницели		90			
		Каша вязкая из хлопьев "Геркулес"		150			
		Компот из изюма *		200			
		Хлеб ржаной		30			
		Итого за Обед		Бел	Жир	Угл	Ккал
21,99	33,37			79,82	704		
Энергетическая ценность (%)		30,61					

Полдник	Чай с лимоном	200			
	Печенье	50			
	Итого за Полдник	Бел	Жир	Угл	Ккал
		4,24	4,55	51,3	260
Энергетическая ценность (%)		11,30			
Итого за 04 день		Бел	Жир	Угл	Ккал
		41,78	49,94	202,91	1426,5
Итого за 04 день (%)		11,72	31,51	56,90	

05 день

Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150			
	Какао с молоком *	200			
	Зефир	60			
	Итого за Завтрак	Бел	Жир	Угл	Ккал
		9,90	10,78	94,73	496,75
Энергетическая ценность (%)		21,60			
Обед	Салат "Витаминный с маслом растительным"	100			
	Суп картофельный с горохом	200			
	Рыба жареная	90			
	Каша вязкая рисовая	150			
	Кисель из сока	200			
	Хлеб ржаной	45			
	Итого за Обед	Бел	Жир	Угл	Ккал
26,52		23,47	107,04	713,45	
Энергетическая ценность (%)		31,02			
Полдник	Бутерброд с сыром	35			
	Кефир	200			
	Итого за Полдник	Бел	Жир	Угл	Ккал
		12,72	16,28	20,32	280,75
Энергетическая ценность (%)		12,21			
Итого за 05 день		49,14	50,53	222,09	1490,95
Итого за 05 день (%)		13,18	30,50	59,58	

06 день

Завтрак	Макароны с сыром	130			
	Компот из плодов свежих	200			
	Фрукт	150			
	Хлеб ржаной	30			
	Итого за Завтрак	Бел	Жир	Угл	Ккал
		10,64	8,94	76,54	463,7
Энергетическая ценность (%)		20,16			
Обед	Салат "Цветной"	60			
	Борщ с капустой свежей и картофелем	200			
	Сметана (добавка)	5			
	Жаркое по-домашнему	50/120			
	Сок	200			
	Хлеб ржаной	45			
	Итого за Обед	Бел	Жир	Угл	Ккал
21		34,91	70,02	699,55	
Энергетическая ценность (%)		30,42			
Полдник	Йогурт	150			
	Какао с молоком	200			
	Хлеб пшеничный	25			
	Итого за Полдник	Бел	Жир	Угл	Ккал
		10,75	8,28	59,77	334
Энергетическая ценность (%)		14,52			

		Итого за 06 день		Бел	Жир	Угл	Ккал
				42,39	52,13	206,33	1497,25
		Итого за 06 день (%)		11,32	31,34	55,12	
07 день	Завтрак	Салат из моркови с яблоками со сметаной		50			
		Драчена		150			
		Чай с сахаром *		200			
		Хлеб пшеничный		45			
		Итого за Завтрак		Бел	Жир	Угл	Ккал
				20,73	24,05	43,69	479,05
	Энергетическая ценность (%)		20,83				
	Обед	Салат картофельный с маслом растительным		50			
		Щи из свежей капусты с картофелем		200			
		Сметана (добавка)		5			
		Котлеты рубленые из птицы		90			
		Каша вязкая гречневая		150			
		Кисель из сока		200			
		Хлеб ржаной		45			
		Итого за Обед		Бел	Жир	Угл	Ккал
			24,22	29,24	102,25	775,65	
	Энергетическая ценность (%)		33,72				
	Полдник	Фрукты		200			
		Напиток лимонный		200			
Хлеб пшеничный		45					
Итого за Полдник		Бел	Жир	Угл	Ккал		
		4,27	1,05	71,69	288,8		
Энергетическая ценность (%)		12,56					
Итого за 07 день		Бел	Жир	Угл	Ккал		
		49,22	54,34	217,63	1543,5		
Итого за 07 день (%)		12,76	31,69	56,40			
08 день	Завтрак	Оладьи		150			
		Масло (порциями)		10			
		Чай с лимоном *		200/7			
		Итого за Завтрак		Бел	Жир	Угл	Ккал
				11,54	19,15	74,85	514
	Энергетическая ценность (%)		22,35				
	Обед	Салат "Бурячок"		100			
		Суп картофельный с зеленым горошком		200			
		Шницель натуральный рубленый		80			
		Каша вязкая перловая		150			
		Кофейный напиток с молоком		200			
		Хлеб ржаной		45			
		Итого за Обед		Бел	Жир	Угл	Ккал
			29,71	33,42	89,42	791,78	
	Энергетическая ценность (%)		34,43				
	Полдник	Печенье		30			
		Сок		200			
		Итого за Полдник		Бел	Жир	Угл	Ккал
				3,4	1,7	49,86	233
Энергетическая ценность (%)		10,13					
Итого за 08 день		Бел	Жир	Угл	Ккал		
		44,65	54,27	214,13	1538,78		
Итого за 08 день (%)		11,61	31,74	55,66			

09 день	Завтрак	Каша вязкая молочная "Артековская"	150			
		Смажанка с колбасой	100			
		Чай с сахаром *	200			
		Итого за Завтрак	Бел	Жир	Угл	Ккал
			13,82	19,63	58	461
	Энергетическая ценность (%)		20,04			
	Обед	Салат "Агенчык"	50			
		Борщ с картофелем	200			
		Сметана добавка)	5			
		Котлеты, биточки, шницели	90			
		Пюре картофельное	150			
		Кисель из сока	200			
		Хлеб ржаной	30			
		Итого за Обед	Бел	Жир	Угл	Ккал
			20,8	28,55	97,89	759,3
	Энергетическая ценность (%)		33,01			
	Полдник	Компот из плодов свежих	200			
		Йогурт	150			
		Итого за Полдник	Бел	Жир	Угл	Ккал
			5,3	2,95	44,6	234
Энергетическая ценность (%)		10,17				
Итого за 09 день		Бел	Жир	Угл	Ккал	
		39,92	51,13	200,49	1454,3	
Итого за 09 день (%)		10,98	31,64	55,14		

10 день	Завтрак	Каша вязкая молочная Геркулес	150			
		Чай с молоком *	200			
		Хлеб пшеничный	40			
		Масло (порциями)	10			
		Сыр (порциями)	20			
		Фрукты	200			
		Итого за Завтрак	Бел	Жир	Угл	Ккал
			15,51	22,33	77,51	573,72
	Энергетическая ценность (%)	24,94				
	Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным с морковью	80			
		Суп картофельный с горохом	200			
		Рыба жареная	80			
		Каша вязкая рисовая	150			
		Чай с лимоном	200/7			
		Хлеб ржаной	50			
		Итого за Обед	Бел	Жир	Угл	Ккал
			25,95	21,73	88,87	693,7
	Энергетическая ценность (%)	30,16				
	Полдник	Печенье	50			
		Кофейный напиток с молоком	200			
		Итого за Полдник	Бел	Жир	Угл	Ккал
			5,4	7,5	52,1	279
	Энергетическая ценность (%)	12,13				
	Итого за 07 день		Бел	Жир	Угл	Ккал
			46,86	51,56	218,48	1546,42
	Итого за 07 день (%)		12,12	30,01	56,51	

* - С-витаминизация

Разработал инженер-технолог

Тимошевич Н.А.

