

Примерное десятидневное меню двухразового питания для возрастных групп 6-10 лет, 11-18 лет на осенний период в учреждениях общего среднего образования

1 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Завтрак								
Фритатта "По-мексикански"	150				160			
Вафля "Витоша"	27				27			
Чай с лимоном*	200/7				200/7			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	20,26	36,93	32,24	542,37	21,51	38,89	32,46	565,89
Энергетическая ценность, %	23,58				20,96			
Обед								
Овощное плато	80				80			
Суп крестьянский с крупой рисовой	200/20				250/35			
<i>Мясо отварное (добавка)</i>								
Колбаса отварная	60				100			
Картофель "По-деревенски"	160				170			
Напиток "Дюшес"	200				200			
Хлеб ржаной	20				25			
Хлеб пшеничный	20				20			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	19,87	36,19	82,61	735,63	28,24	52,53	90,01	945,77
Энергетическая ценность, %	31,98				35,00			

2 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Завтрак								
Каша вязкая молочная "Артековская"	150				160			
Фрукт (апельсин)	180				200			
Хлеб пшеничный	40/15				60/20			
Сыр (порционно)								
Кофейный напиток с молоком	200				200			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	16,16	9,48	80,23	470,88	19,56	11,28	94,42	557,44
Энергетическая ценность, %	20,47				20,65			
Обед								
Салат "Гродненский"	50				60			
Борщ с картофелем	200/10/10				250/15/15			
Сметана (добавка)								
Мясо отварное (добавка)								
Бифштекс "Сочный"	70				80			
Пюре картофельное	160				180			
Компот из изюма*	200				200			
Хлеб ржаной	30				30			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	21,69	42,62	75,45	772,14	25,61	51,6	81,95	894,64
Энергетическая ценность, %	33,57				33,13			
3 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Завтрак								
Запеканка творожная "День-ночь"	140				160			
Морковь с сахаром	60				60			
Хлеб пшеничный	30				40			
Чай с апельсином*	200/7				200/7			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	24,71	14,58	65,64	492,62	28,54	16,72	75,58	566,96
Энергетическая ценность, %	21,42				21,00			
Обед								
Помидор "Закусочный"	80				80			
Суп картофельный с крупой перловой	200				250			
Наггетсы "Курочка"	90				100			
Каша вязкая гречневая	160				180			
Напиток "Фреш"	200				200			
Хлеб ржаной	40				50			
Хлеб пшеничный	40				50			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	30,4	19,25	103,21	707,69	34,73	22	120,81	820,16
Энергетическая ценность, %	30,77				30,38			
4 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Завтрак								
Каша вязкая молочная рисовая	200				240			
Бутерброд "Крок Мадам"	40				40			
Печенье	24				24			
Чай с лимоном*	200/7				200/7			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	12,4	16,85	73,67	495,93	13,77	18,25	80,61	541,77
Энергетическая ценность, %	21,56				20,07			

Обед								
Салат из свежих помидоров и огурцов (с репчатым луком)	80				80			
Щи из свежей капусты с картофелем	200/10/20				250/10/25			
Сметана (добавка)								
Мясо отварное (добавка)								
Оладьи из печени**	80				80			
Макаронные изделия отварные	120				125			
Компот из свежих плодов яблок	200				200			
Хлеб ржаной	40				50			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	28,8	35,27	76,96	740,47	31,23	38,78	85,03	814,06
Энергетическая ценность, %	32,19				30,15			

5 день		
Наименование блюда	6-10 лет	11-18 лет
	Выход, г	Выход, г

Завтрак								
Манник "Полосатик"	180/10				200/10			
Сметана (добавка)								
Хлеб пшеничный	30				50			
Какао с молоком*	200				200			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	15,81	9,7	78,6	464,94	18,44	10,44	94,06	543,96
Энергетическая ценность, %	20,21				20,15			

Обед								
Салат "Бодрость"	60				80			
Суп картофельный с бобовыми	200/20				200/30			
Мясо отварное (добавка)								
Котлеты "Сюрприз"	75				90			
Картофель отварной	160				180			
Напиток "Свежесть"	200				200			
Хлеб ржаной	30				40			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	26,52	30,16	78,71	692,36	32,34	37,73	88,6	823,33
Энергетическая ценность, %	30,10				30,49			

6 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Завтрак								
Каша вязкая молочная пшённая	180				200			
Морковь с сахаром	50				60			
Фрукт (груша)	100				100			
Гематоген	40				40			
Кофейный напиток с молоком*	200				200			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	11,43	9,11	97,63	518,23	12,29	9,83	102,42	547,31
Энергетическая ценность, %	22,53				20,27			
Обед								
Огурец "Закусочный"	60				80			
Щи из свежей капусты с картофелем	200/20/5				250/30/10			
<i>Мясо отварное (добавка)</i>								
<i>Сметана (добавка)</i>								
Бабка картофельная со свиной	200/10				250/15			
<i>Сметана (добавка)</i>								
Сок яблочный	200				200			
Хлеб ржаной	30				40			
Хлеб пшеничный	30				30			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	16,36	33,73	84,25	706,01	21,36	45,58	100,13	896,18
Энергетическая ценность, %	30,70				33,19			
7 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Завтрак								
Макароны с сыром	170				200			
Помидор (порционно)	40				50			
Фрукт (яблоко)	100				100			
Хлеб пшеничный	40				50			
Чай с лимоном*	200/7				200/7			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	19,57	34,21	22,05	474,37	22,8	39,53	23,25	539,97
Энергетическая ценность, %	20,62				20,00			
Обед								
Салат "Изысканный"	50				70			
Борщ с капустой и картофелем (вариант 2)	200/10				250/10			
<i>Сметана (добавка)</i>								
Поджарка**	50/25				75/25			
Каша вязкая гречневая	160				170			
Напиток "Сочный"	200				200			
Хлеб ржаной	20				40			
Хлеб пшеничный	20				40			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	26,42	22,85	115,44	773,09	30,73	26,89	133,14	897,49
Энергетическая ценность, %	33,61				33,24			
8 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Завтрак								
Омлет с колбасой	150				180			
Салат из белокочанной капусты с морковью	50				60			

Бутерброд "Крок Мисье"	40				40			
Чай с сахаром*	200				200			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	19,57	34,21	22,05	474,37	22,9	39,56	29,24	564,6
Энергетическая ценность, %	20,62				20,91			
Обед								
Салат "Императорский"	60				80			
Суп картофельный с макаронными изделиями	200				250			
Митболы с сыром	65				70			
Картофель отварной	160				180			
Компот из апельсинов	200				200			
Хлеб ржаной	30				40			
Хлеб пшеничный	30				40			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	26,42	22,85	115,44	773,09	30,73	26,89	133,14	897,49
Энергетическая ценность, %	33,61				33,24			
9 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Завтрак								
Оладьи **	140/10				140/15			
Сметана (добавка)								
Хлеб пшеничный	20/10				30/15			
Сыр (порционно)								
Кофейный напиток с молоком	200				200			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	16,2	16,01	82,21	537,73	18,35	18,47	87,71	590,47
Энергетическая ценность, %	23,38				21,87			
Обед								
Салат из свежих огурцов*	70				80			
Щи из свежей капусты с картофелем	200/10				250/20			
Сметана (добавка)								
Плов**	60/140				60/140			
Сок яблочный	200				200			
Хлеб ржаной	40				50			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	21,41	36,71	71,33	701,35	24,45	43,2	81,5	812,6
Энергетическая ценность, %	30,49				30,10			

10 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
Завтрак								
Шарики творожные	140				160			
Бутерброд "Домашний"	40				40			
Чай "Нэсти"*	200				200			
Итого завтрак	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	21,5	22,15	51,29	490,51	24,27	24,33	58,51	550,09
Энергетическая ценность, %	21,33				20,37			
Обед								
Салат "Мозаика"	90				100			
Суп картофельный с бобовыми	200				200			
Наггетсы "Морские"***	60				70			
Пюре картофельное	150				180			
Кисель из сока	200				200			
Хлеб ржаной	30				50			
Хлеб пшеничный	30				50			
Итого обед	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	25,17	19,74	104,93	698,06	30,7	22,64	130,02	846,64
Энергетическая ценность, %	30,35				31,36			

Примечания:

* – С-витаминизация.

** – двухэтапная термическая обработка.

Нормы хлеба могут меняться с учетом его фактического потребления (Постановление СовМин РБ от 27.04.2013 №317).

Допускается сезонная замена сухофруктов свежими фруктами.

Допускается замена овощей и фруктов по сезону.

Допускается замена меню по дням недели.

В меню использовались фактические данные пищевой ценности следующих продуктов: хлеб ржаной и хлеб пшеничный, масло сливочное, творог, сметана, йогурт, сыр, печенье, мармелад.

Разработал инженер-технолог

В.В. Сухоцкая

Утвердил начальник отдела

И.И. Федутик