

Примерное десятидневное меню одноразового 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			
<b>Второй завтрак</b>								
Фриттата "По-мексикански"	160				200			
Овощное плато	40				40			
Витоша	27				27			
Чай с лимоном*	200/7				200/7			
<b>Итого</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	21,95	38,93	33,98	574,09	26,93	46,75	34,86	667,91
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>24,96</b>				<b>24,74</b>			
<b>2 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак</b>								
Салат "Гродненский"	40				60			
Бифштекс "Сочный"	70				80			
Пюре картофельное	160				180			
Компот из изюма*	200				200			
Хлеб ржаной	20				25			
<b>Итого</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	16,35	30,53	58,94	575,93	19,13	35,66	64,95	657,26
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>25,00</b>				<b>24,34</b>			
<b>3 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак</b>								
Запеканка творожная "День-ночь"	170				200			
Морковь с сахаром	40				40			
Мармелад	10				10			
Чай с апельсином	200/7				200/7			
Хлеб пшеничный	20				20			
<b>Итого</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	28,25	17,46	73,55	564,34	32,83	20,48	80,44	637,4
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>24,54</b>				<b>23,61</b>			
<b>4 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак</b>								
Салат из свежих помидоров и огурцов (с растительным маслом)	60				80			
Оладьи из печени**	90				110			
Макаронные изделия отварные	130				150			
Фрукт (груши)	110				110			
Чай с лимоном*	200/7				200/7			
Хлеб ржаной	20				30			
<b>Итого</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	22,98	20,83	65,76	542,43	28,05	25,49	76,27	646,69
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>23,58</b>				<b>23,95</b>			

5 день								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак</b>								
Манник "Полосатик"	220/20				250/25			
Сметана (добавка)								
Фрукт (апельсин)	120				160			
Какао с молоком*	200				200			
Хлеб пшеничный	20				20			
Итого	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	18,51	12,97	92,78	561,89	20,6	14,87	103,31	629,47
Энергетическая ценность, %	24,43				23,31			
<b>6 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак</b>								
Огурец "Закусочный"	60				80			
Бабка картофельная со свиной	200/20				250/25			
Сметана (добавка)								
Йогурт	150				150			
Кофейный напиток с молоком*	200				200			
Итого	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	12,06	25,77	73,31	573,41	13,49	31,03	82,74	664,19
Энергетическая ценность, %	24,93				24,60			
<b>7 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак</b>								
Салат "Изысканный"	60				70			
Поджарка**	55/25				75/25			
Каша вязкая гречневая	130				150			
Чай с лимоном*	200/7				200/7			
Хлеб ржаной	20				20			
Итого	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	16,86	32,53	45,92	543,89	20,25	39,75	50,09	639,11
Энергетическая ценность, %	23,65				23,67			
<b>8 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак</b>								
Омлет с колбасой	150				170			
Бутерброд "Крок Мисье"	30				40			
Вафельный батончик	35				35			
Чай с сахаром*	200				200			
Итого	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	12,06	25,77	73,31	573,41	22,56	46,08	38,72	659,84
Энергетическая ценность, %	24,93				24,44			
<b>9 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак</b>								
Салат из свежих огурцов*	60				80			
Плов**	50/120				60/140			
Фрукт (яблоко)	130				130			
Сок	200				200			
Хлеб ржаной	20				20			
Итого	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	16,12	25,72	67,82	567,24	19,53	31,8	75,1	664,72
Энергетическая ценность, %	24,66				24,62			
<b>10 день</b>								
Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет			
	Выход, г				Выход, г			
<b>Второй завтрак</b>								

Салат "Мозаика"	50				65			
Наггетсы "Морские"***	70				95			
Пюре картофельное	130				160			
Гематоген	40				40			
Чай "Нэсти"	200				200			
Хлеб ржаной	20				20			
<b>Итого</b>	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
	20,84	15,73	80,92	548,61	26,52	20,14	88,26	640,38
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>23,85</b>				<b>23,72</b>			

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.

Разработал инженер-технолог

В.В. Сухоцкая

Утвердил начальник отдела

И.И. Федутик