

---



---



---

Примерное десятидневное меню трехразового питания для возрастной группы 6-10 лет на осенний период в учреждениях общего среднего образования

<b>1 день</b>				
Наименование блюда	6-10 лет			
	Выход, г			
<b>Завтрак</b>				
Фриттата "По-мексикански"	140			
Кондитерское изделие (зефир)	40			
Хлеб пшеничный	25			
Чай с лимоном	207			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал
	20,02	27,74	60,65	572,34
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>24,88</b>			
<b>Обед</b>				
Овощное плато	80			
Суп крестьянский с крупой рисовой	200			
Колбаса отварная	65			
Картофель отварной	160			
Хлеб пшеничный	45			
Хлеб ржаной	50			
Компот из апельсинов	200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал
	19,19	22,81	124,95	781,85
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>33,99</b>			
<b>Полдник</b>				
Оладьи	85			
Молоко сгущенное	15			
Сок	200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал
	7,28	7,03	50,24	293,35
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>12,75</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал
	46,49	57,58	235,84	1647,5
<b>%</b>	<b>11,29</b>	<b>31,45</b>	<b>57,25</b>	
<b>2 день</b>				
Наименование блюда	6-10 лет			

		Выход, г			
<b>Завтрак</b>					
Каша вязкая молочная "Артековская"	190				
Хлеб пшеничный	40				
Сыр порционно	10				
Фрукт(апельсин)	130				
Кофейный напиток с молоком	200				
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	
	16,15	9,19	83,66	481,95	
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>20,95</b>				
<b>Обед</b>					
Салат "Гродненский"	50				
Борщ с картофелем	200				
Сметана (добавка к супу)	8				
Мясо отварное (добавка к супу)	10				
Бифштекс "Сочный"	65				
Пюре картофельное	160				
Хлеб ржаной	45				
Компот из изюма	200				
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	
	21,86	40,63	81,81	780,35	
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>33,93</b>				
<b>Полдник</b>					
Оладьи с творогом	70				
Повидло	20				
Компот из свежих плодов яблок	200				
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал	
	6,58	5,78	56,73	305,26	
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>13,27</b>				
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал	
	44,59	55,6	222,2	1567,6	
<b>%</b>	<b>11,38</b>	<b>31,92</b>	<b>56,69</b>		
<b>3 день</b>					

Наименование блюда	6-10 лет			
	Выход, г			
<b>Завтрак</b>				
Запеканка творожная "День-ночь"	120			
Морковь с сахаром	60			
Витоша	27			
Хлеб пшеничный	20			
Чай с апельсином	207			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал
	22,23	20	72,44	558,68
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>24,29</b>			
<b>Обед</b>				
Помидор "Закусочный"	80			
Суп картофельный с крупой перловой	200			
Наггетсы "Куручка"	90			
Каша вязкая гречневая	150			
Хлеб пшеничный	40			
Хлеб ржаной	45			
Напиток "Фреш"	200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал
	30,42	18,97	104,6	710,81
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,90</b>			
<b>Полдник</b>				
Драники по-домашнему	150			
Сметана (добавка к супу)	15			
Сок	200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал
	4,15	14,5	39,62	305,58
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>13,29</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал
	56,8	53,47	216,66	1575,1
<b>%</b>	<b>14,42</b>	<b>30,54</b>	<b>55,03</b>	
<b>4 день</b>				
Наименование блюда	6-10 лет			
	Выход, г			

<b>Завтрак</b>				
Каша вязкая молочная рисовая	200			
Хлеб пшеничный	40			
Мармелад	30			
Чай с лимоном	207			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал
	10,23	7,61	93,43	483,13
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>21,01</b>			
<b>Обед</b>				
Салат из свежих помидоров и огурцов ( с репчатым луком)	80			
Щи из свежей капусты с картофелем	200			
Мясо отварное (добавка к супу)	20			
Сметана (добавка к супу)	10			
Оладьи из печени	80			
Макаронные изделия отварные	120			
Хлеб ржаной	40			
Компот из свежих плодов яблок	200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал
	28,8	35,27	77,75	743,63
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>32,33</b>			
<b>Полдник</b>				
Оладьи	80			
Повидло	17			
Молоко кипяченое	170			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал
	11,34	10,01	50,53	337,57
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>14,68</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал
	50,37	52,89	221,71	1564,3
<b>%</b>	<b>12,87</b>	<b>30,43</b>	<b>56,69</b>	
<b>5 день</b>				
Наименование блюда	6-10 лет			
	Выход, г			

<b>Завтрак</b>				
Манник	180			
Сметана	10			
Хлеб пшеничный	30			
Какао с молоком	200			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал
	15,81	9,7	78,6	464,94
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>20,21</b>			
<b>Обед</b>				
Салат "Бодрость"	60			
Суп картофельный с бобовыми	200			
Мясо отварное (добавка к супу)	20			
Котлета "Сюрприз"	75			
Картофель отварной	160			
Хлеб ржаной	30			
Напиток "Свежесть"	200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал
	26,52	30,16	78,71	692,36
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,10</b>			
<b>Полдник</b>				
Бутерброд с сыром	55			
Компот из апельсинов	180			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал
	8,56	11,04	49,86	333,04
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>14,48</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал
	50,89	50,9	207,17	1490,3
<b>%</b>	<b>13,66</b>	<b>30,74</b>	<b>55,59</b>	

<b>6 день</b>				
Наименование блюда	6-10 лет			
	Выход, г			
<b>Завтрак</b>				
Каша вязкая молочная пшённая	180			
Морковь с сахаром	50			
Гематоген	40			
Фрукт (груша)	100			
Кофейный напиток с молоком	200			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал
	11,43	9,11	97,63	518,23
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>22,53</b>			
<b>Обед</b>				
Огурец "Закусочный"	60			
Щи из свежей капусты с картофелем	200			
Мясо отварное (добавка к супу)	20			
Сметана (добавка к супу)	5			
Бабка картофельная со свиной	200			
Сметана (добавка к бабке)	10			
Хлеб пшеничный	30			
Хлеб ржаной	30			
Сок	200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал
	16,36	33,73	84,25	706,01
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,70</b>			
<b>Полдник</b>				
Оладьи с творогом	70			
Повидло	15			
Молоко кипяченое	180			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал
	11,74	10,28	41,93	307,2
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>13,36</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал
	39,53	53,12	223,81	1531,4

%	10,32	31,22	58,46	
<b>7 день</b>				
Наименование блюда	6-10 лет			
	Выход, г			
<b>Завтрак</b>				
Макароны с сыром	145			
Помидоры свежие	60			
Фрукт (яблоко)	160			
Хлеб пшеничный	40			
Чай с лимоном	207			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал
	11,76	10,06	85,7	480,38
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>20,89</b>			
<b>Обед</b>				
Салат "Изысканный"	50			
Борщ с капустой и картофелем	200			
Сметана (добавка к супу)	10			
Поджарка	75			
Каша вязкая гречневая	160			
Хлеб пшеничный	20			
Хлеб ржаной	20			
Напиток "Сочный"	200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал
	20,14	36,58	75,79	712,94
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>31,00</b>			
<b>Полдник</b>				
Йогурт	150			
Сыр порционнно	10			
Хлеб пшеничный	30			
Компот из изюма	180			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал
	10,28	6,61	57,47	330,49
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>14,37</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал
	42,18	53,25	218,96	1523,8
<b>%</b>	<b>11,06</b>	<b>31,46</b>	<b>57,48</b>	

<b>8 день</b>				
Наименование блюда	6-10 лет			
	Выход, г			
<b>Завтрак</b>				
Омлет с колбасой	160			
Салат из белокачанной капусты с морковью	50			
Хлеб пшеничный	40			
Чай с сахаром	100			
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал
	20,36	28,74	33,54	474,26
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>20,62</b>			
<b>Обед</b>				
Салат "Императорский"	60			
Суп картофельный с макаронными изделиями	200			
Митболы с сыром	65			
Картофель отварной	160			
Хлеб пшеничный	20			
Хлеб ржаной	30			
Компот из апельсинов	200			
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал
	25,64	22,72	110,09	747,4
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>32,50</b>			
<b>Полдник</b>				
Зефир	40			
Фрукт (груша)	180			
Напиток "Свежесть"	200			
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал
	1,22	0,6	65,1	270,68
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>11,77</b>			
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал
	47,22	52,06	208,73	1492,3
<b>%</b>	<b>12,65</b>	<b>31,40</b>	<b>55,95</b>	
<b>9 день</b>				
Наименование блюда	6-10 лет			



		Выход, г			
<b>Завтрак</b>					
Оладьи	155				
Сметана	10				
Хлеб пшеничный	30				
Кофейный напиток с молоком	200				
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	
	15,62	14,75	93,46	569,07	
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>24,74</b>				
<b>Обед</b>					
Салат из свежих огурцов	70				
Щи из свежей капусты с картофелем	200				
Сметана	10				
Плов	200				
Хлеб ржаной	45				
Сок	200				
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	
	21,72	36,74	73,55	711,74	
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>30,95</b>				
<b>Полдник</b>					
Каша вязкая молочная рисовая	120				
Хлеб пшеничный	20				
Компот из апельсинов	180				
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал	
	6,4	4,65	68,05	339,65	
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>14,77</b>				
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал	
	43,74	56,14	235,06	1620,5	
<b>%</b>	<b>10,80</b>	<b>31,18</b>	<b>58,02</b>		
<b>10 день</b>					
Наименование блюда	6-10 лет				

		Выход, г			
<b>Завтрак</b>					
Шарики творожные	140				
Бутерброд "Домашний"	40				
Чай "Нэсти"	200				
<b>Итого завтрак</b>	Б	Ж	У	Ккал	
	21,5	22,15	54,29	502,51	
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>21,85</b>				
<b>Обед</b>					
Салат "Мозаика"	90				
Суп картофельный с бобовыми	200				
Наггетсы "Морские"	60				
Пюре картофельное	150				
Хлеб пшеничный	30				
Хлеб ржаной	45				
Кисель из сок	200				
<b>Итого обед</b>	Б	Ж	У	Ккал	
	26,12	19,81	111,59	729,13	
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>31,70</b>				
<b>Полдник</b>					
Витоша	27				
Хлеб пшеничный	35				
Сыр порционнно	10				
Напиток "Сочный"	200				
<b>Итого полдник</b>	Б	Ж	У	Ккал	
	6,9	10,61	54,17	339,77	
<b>Энергетическая ценность, %</b>	<b>14,77</b>				
<b>Всего за день</b>	Б	Ж	У	Ккал	
	54,52	52,57	220,05	1571,4	
<b>%</b>	<b>13,88</b>	<b>30,10</b>	<b>56,01</b>		

\* - С-витаминизация

\*\* - двойная 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 дневного меню по дням недели.

В меню использованы фактические данные пищевой ценности следующих продуктов: хлеб ржаной и пшеничный, масло сливочное, творог, сметана.

Разработал инженер-технолог

Сухоцкая В.В.