|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   | УТВЕРЖДАЮ |
|   |   |   |   |   | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|   |   |   |   |   | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|   |   |   |   |   | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 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** |
| *Мясо отварное (добавка)* |
| 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** |
| 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** |
| **4 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** |
| **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 "Сюприз" | **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** |
| *Мясо отварное (добавка)* |
| *Сметана (добавка)* |
| Бабка картофельная со свининой | **200/10** | **250/15** |
| *Сметана (добавка)* |
| 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** |
| *Сметана (добавка)* |
| 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** |  |
| 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** |
| **9 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** |
| **10 день**  |
| Наименование блюда | 6-10 лет | 11-18 лет |
|   | Выход, г | Выход, г |
| **Завтрак** |
| Запеканка творожная | **140** | **160** |
| Бутерброд "Домашний" | **40** | **40** |
| Чай "Нэсти"\* | **200** | **200** |
| **Итого завтрак** | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал |
| 23,77 | 22,66 | 45,73 | 481,94 | 28,42 | 26,05 | 50,53 | 550,25 |
| **Энергетическая ценность, %** | **20,95** | **20,38** |
| **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 заменая 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 |   |   |   |   | Д.А. Супинская |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Утвердил начальник отдела |   |   |   |   |   | И.И. Федутик |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |