

**Примерное десятидневное меню для учреждений
общего среднего образования
(2-х разовое питание 6-10 лет)**

1 неделя 1 день

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 27%					
Салат из морской и белокочанной капусты	50	0.879	2.265	4.56	42.228
Каша вязкая "Артековская"	150	5.984	4.112	30.429	184.39
Чай с сахаром	190/10	0.165	0.041	9.015	34.11
Бутерброд с маслом	20/5	4.859	7.392	9.059	125.595
Бананы	50	0.668	0.044	9.45	40.05
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	37.8
Итого		13.445	14.066	70.073	464.173
Обед 33%					
Огурец свежий (порционно)	50	0.356	0.044	1.17	6.3
Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2.147	5.133	14.94	116.694
Биточек Нежность	75	13.414	11.214	3.553	158.037
Пюре картофельное	150	2.881	4.435	19.827	135.317
Компот из апельсинов с витамином С	200	0.401	0.088	21.609	86.22
Хлеб ржаной	30	1.335	0.317	11.34	56.7
Итого		20.534	21.23	72.439	559.268
Итого за день		33.98	35.3	142.51	1023.44
Соотношение Б:Ж:У		1	1.04	4.1	

1 неделя 2 день

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 24%					
Помидор свежий (порционно)	50	0.49	0.088	1.71	10.35
Омлет с мясными продуктами (колбаса)	140	14.244	16.493	1.909	262.768
Кофейный напиток с молоком	200	1.246	1.408	20.079	94.32
Зефир	20	0.142	0	14.094	54.72
Хлеб пшеничный	20	1.353	0.704	9	48.6
Груша	100	0.356	0.264	8.55	37.8
Итого		17.83	18.957	55.342	508.558
Обед 36%					
Салат из свежих огурцов со сметаной	50	0.52	2.236	1.191	27.423
Суп картофельный с горохом	250	5.049	4.393	19.494	141.255
Биточек "Богатырь"	75	9.872	14.388	8.309	252.275
Макаронные изделия отварные	200	6.335	5.123	42.676	247.584
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0.392	0	23.011	90.396
Хлеб ржаной	40	1.78	0.422	15.12	75.6
Итого		23.947	26.563	109.81	834.532
Итого за день		41.78	48.52	165.14	1343.09
Соотношение Б:Ж:У		1	1.12	3.95	

1 неделя 3 день

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 29%					
Бутерброд "Купалле"	20/5/15	4.859	7.392	9.059	125.595
Запеканка из творога "Зебра"	140/10	21.452	18.209	30.787	378.886
Чай с сахаром	190/10	0.165	0.041	9.015	34.11
Хлеб ржаной	30	1.335	0.317	11.34	56.7
Мармелад	20	0	0.018	17.986	54.36
Итого		27.811	25.977	78.187	649.651
Обед 31%					
Помидор свежий (порционно)	50	0.49	0.088	1.71	10.35
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2.232	5.086	9.81	96.233
Котлеты Особые	75	11.017	10.586	9.639	181.508
Каша вязкая перловая	150	4.048	3.818	34.059	170.768
Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	200	0.142	0.141	21.492	84.42
Хлеб пшеничный	30	2.029	1.056	13.5	72.9
Хлеб ржаной	40	1.78	0.422	15.12	75.6
Итого		21.737	21.198	105.33	691.778
Итого за день		49.55	47.18	183.52	1341.43
Соотношение Б:Ж:У		1	0.95	3.7	

1 неделя 4 день

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 21%					
Зеленый горошек (порционно)	50	1.351	1.202	2.858	27.871
Бифштекс "Смачны"	60	12.225	12.823	2.884	154.03
Каша вязкая пшеничная	150	3.76	4.406	21.832	145.159
Чай с лимоном	190/10/5	0.205	0.046	9.15	35.595
Хлеб пшеничный	30	2.029	1.056	13.5	72.9
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	37.8
Итого		18.46	19.744	57.783	473.354
Обед 39%					
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	1.062	2.257	5.222	45.521
Затирка с молоком	200	5.789	5.817	20.169	157.572
Оладьи картофельные, фаршированные мясом со сметаной	200/10	12.622	16.313	30.896	440.986
Кисель из сока плодового с витамином С	200	0.276	0.053	26.989	108.846
Хлеб пшеничный	30	2.029	1.056	13.5	72.9
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	37.8
Итого		22.668	25.707	104.336	863.625
Итого за день		41.42	45.45	162.12	1336.98
Соотношение Б:Ж:У		1	1.1	3.94	

1 неделя 5 день

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 23%					
Огурец свежий (порционно)	50	0.356	0.044	1.17	6.3
Котлета "Дружная"	65	10.108	12.492	11.3	190.558
Каша вязкая рисовая	140	5.595	4.704	32.568	199.28
Какао с молоком с витамином С	200	3.354	3.432	23.198	134.1
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	37.8
Итого		20.302	20.883	75.797	568.038
Обед 37%					
Салат "Мозаика" (со сметаной)	50	0.655	2.247	1.799	30.753
Рассольник Ленинградский (с кр перловой) со сметаной	250/5	2.167	5.236	15.379	121.32
Мясные гнезда	70	11.884	8.989	6.844	159.096
Картофель запеченный "Антошкина картошка"	150	3.818	6.304	31.467	251.532
Сок	180	0.801	0.158	16.362	74.52
Хлеб пшеничный	30	2.029	1.056	13.5	72.9
Хлеб ржаной	30	1.335	0.317	11.34	56.7
Итого		22.689	24.307	96.691	766.821
Итого за день		42.99	45.19	172.49	1334.86
Соотношение Б:Ж:У		1	1.05	4.01	

2 неделя 1 день

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 23%					
Помидор свежий (порционно)	50	0.49	0.088	1.71	10.35
Колбаса вареная отварная	60	6.248	8.038	0	136.08
Каша вязкая гречневая	150	4.116	4.406	33.973	140.903
Кофейный напиток с молоком	200	1.246	1.408	20.079	94.32
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	37.8
Итого		12.99	14.151	63.322	419.453
Обед 37%					
Огурец свежий (порционно)	50	0.356	0.044	1.17	6.3
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	3.615	5.221	15.501	125.285
Колбаски куриные "Секретики"	60	14.296	16.145	4.95	196.943
Картофель отварной	150	2.707	3.878	22.066	139.232
Напиток лимонный с витамином С	200	0.128	0.014	18.396	72.972
Хлеб пшеничный	30	2.029	1.056	13.5	72.9
Хлеб ржаной	30	1.335	0.317	11.34	56.7
Итого		24.466	26.674	86.923	670.332
Итого за день		37.46	40.83	150.25	1089.79
Соотношение Б:Ж:У		1	1.08	4.01	

2 неделя 2 день

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 25%					
Огурец свежий (порционно)	50	0.356	0.044	1.17	6.3
Пельмени отварные	150	6.221	14.579	18.704	231.728
Сметана (порционно) / Соус томатный «Сказка» (порционно)	10	0.231	2.2	0.243	22.32
Чай с сахаром с витамином С	190/10	0.165	0.041	9.015	34.11
Апельсин	50	0.401	0.088	3.645	18
Хлеб пшеничный	30	2.029	1.056	13.5	72.9
Итого		9.403	18.009	46.278	385.358
Обед 35%					
Салат из помидоров и огурцов (с луком репч) со сметаной	50	0.601	2.258	1.664	30.299
Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2.232	5.086	19.81	96.233
Котлета рыбная "Фантазия"	80	12.617	11.17	4.398	171.835
Пюре картофельное	150	2.881	4.435	29.827	135.317
Сок	180	0.801	0.158	16.362	74.52
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	37.8
Булочка «Витьба» (в 1)	50	3.295	3.086	28.547	155.396
Итого		23.317	26.045	88.169	701.399
Итого за день		32.72	44.41	134.45	1086.76
Соотношение Б:Ж:У		1	1.3	4.1	

2 неделя 3 день

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 24%					
Бутерброд «Осенний»	30/10/15	5.598	4.572	13.842	122.22
Запеканка из творога со сметаной	120/10	19.346	16.379	22.083	319.452
Чай с лимоном	190/10/5	0.205	0.046	9.15	35.595
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	37.8
Вафли	20	0.57	0.493	14.58	61.56
Итого		23.668	19.519	63.855	530.914
Обед 36%					
Салат "Светофорчик"	50	1.313	5.101	1.926	59.967
Суп крестьянский (с кр перловой) со сметаной	250/5	2.109	3.535	12.429	92.228
Медальоны из птицы	70	13.228	16.474	3.766	198.891
Каша вязкая гречневая	150	3.274	3.807	23.441	185.509
Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	200	0.142	0.141	21.492	84.42
Хлеб пшеничный	20	1.353	0.704	9	48.6
Хлеб ржаной	30	1.335	0.317	11.34	56.7
Бананы	100	1.335	0.088	18.9	80.1
Итого		24.089	30.166	112.294	806.414
Итого за день		47.76	49.69	176.15	1337.33
Соотношение Б:Ж:У		1	1.04	3.69	

2 неделя 4 день

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 20%					
Огурец свежий (порционно)	50	0.356	0.044	1.17	6.3
Биточки куриные с сыром	40	5.885	7.87	5.248	109.327
Каша вязкая пшенная	150	3.76	4.406	21.832	145.159
Какао с молоком с витамином С	200	3.354	3.432	23.198	134.1
Хлеб пшеничный	20	1.353	0.704	9	48.6
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	37.8
Итого		15.598	16.667	68.009	481.286
Обед 40%					
Помидор свежий (порционно)	50	0.49	0.088	1.71	10.35
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.857	7.74	23.287	191.435
Бабка картофельная со свининой	200	20.928	26.905	54.386	744.429
Сок	180	0.801	0.158	16.362	74.52
Хлеб пшеничный	20	1.353	0.704	9	48.6
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	37.8
Итого		31.318	35.806	112.304	1107.133
Итого за день		46.92	52.47	180.31	1588.42
Соотношение Б:Ж:У		1	1.12	3.84	

2 неделя 5 день

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак 26%					
Кукуруза консервированная (порционно)	50	0.962	1.287	4.909	35.728
Котлеты «Классные»	60	7.212	13.336	16.068	170.988
Омлет натуральный	100	9.324	12.701	1.689	161.1
Чай с сахаром	190/10	0.165	0.041	9.015	34.11
Хлеб ржаной	30	1.335	0.317	11.34	56.7
Печенье	20	1.335	2.112	12.6	78.48
Итого		20.333	29.795	55.621	537.106
Обед 34%					
Огурец свежий (порционно)	50	0.356	0.044	1.17	6.3
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	5.871	2.775	23.165	104.186
Биточки "Крепыш"	70	11.321	6.684	8.196	140.963
Каша вязкая из хлопьев "Геркулес"	150	3.199	5.112	24.623	119.882
Компот из свежих плодов (груши) с витамином С	200	0.142	0.106	21.384	83.34
Хлеб ржаной	30	1.335	0.317	11.34	56.7
Булочка "Витьба" (в 1)	60	4.754	3.769	29.597	173.599
Яблоко	100	0.356	0.352	8.82	40.5
Итого		27.335	19.158	128.295	725.47
Итого за день		47.67	48.95	183.92	1262.58
Соотношение Б:Ж:У		1	1.03	3.86	

Выполнение натуральных норм за 10 дней (6-10 лет (2-х разовое))

Группа продуктов	Норма на одного ребенка	Фактическое выполнение (10 дней)	Процент выполнения (10 дней)
Хлеб ржаной	45	47	104
Хлеб пшеничный	45	41.89	93.09
Мука пшеничная	12	11.38	94.83
Крахмал картофельный	1	1	100
Макаронные изделия	10	8.79	87.9
Крупы	35	32.89	93.97
Бобовые	3	3	100
Картофель	120	132.74	110.62
Овощи	150	146.31	97.54
Томат-пюре	3	1.1	36.67
Фрукты	60	59.62	99.37
Сухофрукты	3	2	66.67
Соки	60	60	100
Колбасные изделия	10	9.55	95.5
Молоко и кисломолочные продукты	90	90.99	101.1
Масло крестьянское	11	11.44	104
Творог	22	23.4	106.36
Сметана	13	12.48	96
Сыр	6	6.21	103.5
Яйцо	24	23.53	98.04
Рыба	11	11.12	101.09
Масло растительное	10	13.25	132.5
Сахар	25	33.23	132.92
Кондитерские изделия	8	8	100
Кофейный напиток	1.6	1.6	100
Чай	0.5	0.55	110
Какао	0.8	1.08	135
Соль	3.5	5.06	144.57
Дрожжи	0.6	0.22	36.67
Лимонная кислота	0.2	0.05	25
Аскорбиновая кислота	0.05	0.05	100
Мясо, птица	76	71.05	93.5
Среднее значение			97.6

Санитарно-гигиеническая экспертиза: №1-8/415/1 от 18.08.2023г.

(Количество соли, указанное в технологических картах, уменьшаем на 30%.

Письмо Министерства здравоохранения РБ от 01.06.2018г. №7-16/6989).

Технолог: Е.В.Качалина