

Примерное меню горячего питания  
 для школьников 7-10 лет  
 образовательных учреждений в соответствии  
 с усредненными физиологическими нормами потребления  
 продуктов на осенний период 2020 года.

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
<b>1 день</b>						
1	Салат из свежих овощей	50	0,66	1,63	3,23	30,20
2	Мясо отварное с соусом	40/40	11,63	6,83	2,78	116,52
3	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	146,00
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
5	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,99	19,07	94,50
6	хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	<b>Итого</b>		<b>21,20</b>	<b>14,74</b>	<b>68,56</b>	<b>487,42</b>
<b>2 день</b>						
1	Овощи свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,60
2	Птица, тушёная в соусе с овощами	150	12,96	15,93	10,92	255
3	Напиток "Богатырь" витаминизированный	200	0,23	0,00	13,60	55,00
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,60
5	хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	<b>Итого</b>		<b>17,04</b>	<b>16,46</b>	<b>47,81</b>	<b>424,40</b>
<b>3 день</b>						
1	Салат из свежих овощей	30	0,23	1,81	0,70	19,98
2	Котлета Здоровье с соусом	75/50	12,39	13,67	9,2	207,3
3	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	200,00
4	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,60
6	хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	<b>Итого</b>		<b>21,30</b>	<b>20,48</b>	<b>95,69</b>	<b>658,08</b>
<b>4 день</b>						
1	Овощи свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	6,60
2	Тефтели из мяса птицы в соусе	75/50	11,94	12,95	11,09	178,00
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30
4	Напиток Ягодка	200	0,15	0,06	21,50	110,00
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,60
6	хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	<b>Итого</b>		<b>19,12</b>	<b>18,37</b>	<b>76,89</b>	<b>542,70</b>
<b>5 день</b>						
1	Салат из свежих овощей	30	0,35	1,53	1,05	19,50
2	Колбасные изделия и отварные с соусом	50/50	5,94	14,40	3,46	166,30
3	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	169,00
4	Напиток "Классные витаминки" обогащённый	200	0,11	0,05	16,34	67,00
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,60
6	хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	<b>Итого</b>		<b>15,56</b>	<b>21,00</b>	<b>70,02</b>	<b>532,60</b>
<b>6 день</b>						
1	Салат из свежих овощей	50	0,66	1,63	3,23	30,20
2	Плов из мяса птицы	50/100	13,51	6,71	27,34	224,00

3	Напиток из шиповника	200	0,50	0,21	21,77	100,00
4	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,99	19,07	94,50
5	хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	<b>Итого</b>		<b>18,93</b>	<b>9,80</b>	<b>79,37</b>	<b>488,90</b>
	<b>7 день</b>					
1	Овощи свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	6,60
2	Рыба, тушёная в томате с овощами	50/50	12,02	8,00	4,35	138,00
3	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,40
4	Кисель Молодецкий" витаминизированный	200	0,05	0,00	17,02	65,00
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,60
6	хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	<b>Итого</b>		<b>18,90</b>	<b>12,88</b>	<b>68,24</b>	<b>462,80</b>
	<b>8 день</b>					
1	Салат из свежих овощей	30	0,41	3,04	1,86	36,60
2	Тефтели	60/50	8,8	10,41	10,9	171
3	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	146,00
4	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,60
6	хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	<b>Итого</b>		<b>18,83</b>	<b>19,16</b>	<b>82,40</b>	<b>584,40</b>
	<b>9 день</b>					
1	Салат из сырых овощей	30	0,33	1,81	1,13	22,17
2	Колбасные изделия отварные с соусом	60/50	6,77	22,01	4,33	232,3
3	Макароны с сыром	150	7,89	12,82	27,51	246,00
4	Напиток "Полезный" витаминизированный	200	0,10	0,05	16,30	64,00
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,60
6	хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	<b>Итого</b>		<b>18,73</b>	<b>37,19</b>	<b>71,99</b>	<b>675,27</b>
	<b>10 день</b>					
1	Овощи свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,60
2	Биточки из мяса птицы с маслом сливочным	75/5	11,29	12,14	6,89	146,10
3	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50
4	Капуста тушёная	50	1,22	1,29	5,04	38,00
5	Напиток из сухофруктов	200	4,30	4,07	0,01	56,20
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,60
7	хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	<b>Итого</b>		<b>22,70</b>	<b>21,23</b>	<b>48,86</b>	<b>446,20</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>192,30</b>	<b>191,31</b>	<b>709,84</b>	<b>5302,77</b>
	<b>Средняя ценность за 10 дней</b>		<b>19,23</b>	<b>19,13</b>	<b>70,98</b>	<b>530,28</b>