

**Примерное 10 дневное меню для организации питания детей**

**7 – 11 и 12 – 18 лет в образовательных учреждениях**

1 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша рисовая молочная | 200 | 250 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 40 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Яйцо отварное | 40 | 40 |
| **Обед** |  |  |
| Огурец свежий | 80 | 100 |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 250 |
| Курица в соусе с томатом | 110 | 140 |
| Сухарики из хлеба | 40 | 60 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 180 |
| Компот из ягод | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 60 |

2 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша пшенная молочная | 200 | 220 |
| Чай с молоком | 200 | 200 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 60 | 60 |
| Фрукты | 150 | 150 |
| **Обед** |  |  |
| Помидор свежий | 80 | 100 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 250 |
| Гуляш из отварного мяса | 100 | 140 |
| Пюре картофельное | 150 | 180 |
| Сухарики из хлеба | 40 | 60 |
| Кисель из свежемороженых ягод | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 80 |

3 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Омлет  | 150 | 200 |
| Чай с лимоном, сахаром | 200 | 200 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 40 |
| Сок фруктовый | 250 | 250 |
| **Обед** |  |  |
| Винегрет | 80 | 100 |
| Суп с рыбными консервами | 200 | 250 |
| Сухарики из хлеба | 30 | 50 |
| Рагу овощное с говядиной | 200 | 220 |
| Компот из свежих яблок  | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 70 |

4 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша овсяная молочная | 200 | 250 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 60 | 60 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из белокочанной и морской капусты | 80 | 100 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 250 |
| Сухарики из хлеба | 30 | 50 |
| Биточки рыбные | 120/50 | 150/50 |
| Рис рассыпчатый | 150 | 180 |
| Компот из кураги | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 80 |

5 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша молочная Дружба | 200 | 250 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 40 |
| Какао с молоком | 200 | 200 |
| Сок фруктовый | 250 | 250 |
| **Обед** |  |  |
| Огурец свежий | 80 | 100 |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200 | 250 |
| Биточки мясные | 90/50 | 130/50 |
| Гречка отварная | 150 | 180 |
| Компот из изюма  | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 80 |

6 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша манная молочная | 200 | 250 |
| Чай с молоком | 200 | 200 |
| Бутерброд с джемом | 55 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 60 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из свежих помидор и огурцов | 80 | 100 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 250 |
| Сухарики из хлеба | 40 | 60 |
| Рыба тушеная с овощами | 140 | 180 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 180 |
| Компот из ягод | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 60 |

7 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша пшенная молочная | 200 | 250 |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 200 |
| Яйцо отварное | 40 | 40 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 60 | 60 |
| **Обед** |  |  |
| Огурец соленый | 80 | 100 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 250 |
| Сухарики из хлеба | 40 | 60 |
| Голубцы ленивые | 200 | 220 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 80 |

8 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Запеканка из творога | 180 | 220 |
| Бутерброд с повидлом | 55 | 55 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 |
| Фрукты | 120 | 120 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из редиса с огурцом и зеленым горошком | 80 | 100 |
| Суп с макаронными изделиями | 200 | 250 |
| Сухарики из хлеба | 30 | 70 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 220 |
| Компот из вишни | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 60 |

9 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша молочная Дружба | 200 | 250 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 60 | 75 |
| Чай с лимоном, сахаром | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 70 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из свежих огурцов  | 80 | 100 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 250 |
| Печень по-строгановски | 65/50 | 70/50 |
| Картофель отварной | 150 | 180 |
| Компот из свежих яблок  | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 80 |

10 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша пшеничная молочная | 220 | 270 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 40 |
| Чай с молоком | 200 | 200 |
| Яйцо отварное | 40 | 40 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 100 |
| Рассольник Ленинградский | 200 | 250 |
| Рис рассыпчатый | 150 | 180 |
| Курица отварная | 120 | 140 |
| Компот из кураги | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 80 |