

**Примерное 10 дневное меню для организации питания детей 7 – 11**

**и 12 – 18 лет в образовательных учреждениях северных районов**

1 день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование приёма пищи** | **Выход блюда 7-11 лет** | **Выход блюда 12-18 лет** |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша рисовая молочная | 220 | 270 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 40 |
| какао с молоком | 200 | 200 |
| Яйцо отварное | 40 | 40 |
| **Обед** |  |  |
| Огурец соленый | 80 | 100 |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 250 |
| Фрикадельки из кур | 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 соленый | 80 | 100 |
| Щи из квашеной капусты с картофелем | 200 | 250 |
| Кнели из говядины | 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 картофельный с рыбой | 200 | 250 |
| Сухарики из хлеба | 30 | 50 |
| Запеканка капустная с говядиной | 200 | 220 |
| Компот из плодов сушеных | 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 крестьянский с крупой | 200 | 250 |
| Сухарики из хлеба | 30 | 50 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 140 | 150 |
| 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 соленый | 80 | 100 |
| Уха с крупой | 200 | 300 |
| Тефтели мясные | 90/30 | 130/30 |
| 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 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 200 |
| **Обед** |  |  |
| Салат овощной с зеленым горошком | 80 | 100 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 250 |
| Сухарики из хлеба | 40 | 60 |
| Рыба отварная | 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** |  |  |
| Помидор 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 свеклы и моркови | 80 | 100 |
| Суп с макаронными изделиями | 200 | 250 |
| Сухарики из хлеба | 30 | 70 |
| Картофельная запеканка с мясом | 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 моркови с зеленым горошком | 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 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 300 |
| **Обед** |  |  |
| Салат витаминный | 80 | 100 |
| Рассольник Ленинградский | 200 | 250 |
| Рис рассыпчатый | 150 | 180 |
| Курица отварная | 120 | 140 |
| Напиток клюквенный | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 80 |