

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

« » _____

« » _____

**Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет, обучающихся в
общеобразовательных учреждениях
(всесезонное, 2-разовое питание)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 7-11 лет

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|-----------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | 1 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 8/4 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,4 | 7,4 | 29,2 | 205,6 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| - | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 36/10 | Какао с молоком (вариант 2) | 200 | 3,6 | 3,3 | 15,0 | 100,3 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 510,0 | 19,2 | 23,1 | 71,7 | 563,0 |
| | Обед | | | | | |
| 35/1 | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | | | | | |
| 9/2 | Рассольник со сметаной (вариант 2) | | | | | |
| 12/8 | Гуляш из мяса говядины | | | | | |
| 3/3 | Картофельное пюре | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | | | | | |
| - | Хлеб ржаной | | | | | |
| - | Сок | | | | | |
| | Итого за 'Обед ' | 780,0 | 25,9 | 27,0 | 95,4 | 719,4 |
| | Итого за день | 1290,0 | 45,0 | 50,1 | 167,1 | 1282,3 |
| | 2 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Творожный десерт | | | | | |
| - | Хлеб ржаной | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | | | | | |
| 34/10 | Напиток из цикория с молоком (вариант 2) | | | | | |
| - | Фрукты | | | | | |
| | Итого за 'Завтрак ' | 515,0 | 27,9 | 16,7 | 65,9 | 520,7 |
| | Обед | | | | | |
| 26/1 | Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом | | | | | |
| 4/2 | Борщ с картофелем | | | | | |
| 29/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и отрубями | | | | | |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | | | | | |
| - | Хлеб ржаной | | | | | |
| 37/10 | Напиток из шиповника | | | | | |
| | Итого за 'Обед ' | 800,0 | 24,5 | 26,8 | 111,8 | 769,0 |
| | Итого за день | 1315,0 | 52,4 | 43,5 | 177,7 | 1289,7 |

