

**Примерное 10-дневное меню для лиц в возрасте 7-11 лет
на осенне-зимний период**

Наименование блюда	Выход блюда
1 день	
Завтрак	
Запеканка из творога	150
Молоко сгущенное	30
Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40
Хлеб пшеничный	40
Фрукты свежие	120
Кофейный напиток с молоком	200
Обед	
Салат из свеклы с чесноком	100
Масло растительное	10
Суп молочный с крупой	250
Мясо тушеное	100
Картофельное пюре	150
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	50
Напиток из шиповника	200
ИТОГО	
Белки	67,39
Белки животного происхождения	47,94
Жиры	89,71
Жиры растительного происхождения	18,01
Углеводы	205,17
Калорийность	1897,63
В1	1,28
В2	0
С	97,1
А	0,45
В - каротин	0
Е	9,61
Са	867,3
Р	1122,1
Мg	213,95
Fe	13,41

Наименование блюда	Выход блюда
2 день	
Завтрак	
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200
Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	40
Какао с молоком (1-й вариант)	200
Обед	
Салат сельдь с картофелем	100
Масло растительное	10
Борщ с капустой и картофелем	250
Фрикадельки из говядины паровые	100
Пюре из гороха	150
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	50
Компот из яблок с лимоном	200
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
ИТОГО	
Белки	70,66
Белки животного происхождения	34
Жиры	65,57
Жиры растительного происхождения	27,07
Углеводы	224,45
Калорийность	1770,57
В1	1,05
В2	0
С	38,72
А	0,26
В - каротин	0
Е	9,92
Са	916,5
Р	1332,45
Мg	337,35
Fe	18,82

Наименование блюда	Выход блюда
3 день	
Завтрак	
Сырники из творога	150
Соус из кураги (2-й вариант)	30
Бутерброд с маслом (2-й вариант)	30
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	45
Чай с лимоном	200
Обед	
Салат из капусты белокочанной	100
Масло растительное	10
Суп крестьянский с крупой	200
Котлеты, биточки, шницели	70
Макаронные изделия отварные	200
Овощи натуральные соленые	50
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	50
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200
ИТОГО	
Белки	60,9
Белки животного происхождения	32,38
Жиры	63,54
Жиры растительного происхождения	17,5
Углеводы	227,97
Калорийность	1727,34
В1	0,55
В2	0,05
С	51,27
А	0,26
В - каротин	1,23
Е	10,2
Са	404,73
Р	760,78
Mg	156,95
Fe	12,02

Наименование блюда	Выход блюда
4 день	
Завтрак	
Сосиски, сардельки, колбасы отварные	75
Капуста тушеная	200
Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	40
Какао с молоком (1-й вариант)	200
Обед	
Салат из моркови, яблок, апельсинов	100
Суп-пюре из разных овощей	250
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	40
Компот из смеси сухофруктов	200
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
ИТОГО	
Белки	56,89
Белки животного происхождения	31,75
Жиры	51,83
Жиры растительного происхождения	8,62
Углеводы	202,02
Калорийность	1502,11
В1	0,84
В2	0
С	76,23
А	0,25
В - каротин	0
Е	4,65
Са	756,95
Р	1183,7
Мg	273,25
Fe	14,72

Наименование блюда	Выход блюда
5 день	
Завтрак	
Каша гречневая вязкая	200
Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	40
Кисель из клюквы	200
Йогурт	200
Обед	
Винегрет овощной	100
Масло растительное	10
Щи из квашеной капусты с картофелем	200
Картофельная запеканка с мясом	200
Соус сметанный	30
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	50
Напиток из шиповника	200
ИТОГО	
Белки	62,82
Белки животного происхождения	38,44
Жиры	72,24
Жиры растительного происхождения	19,22
Углеводы	204,83
Калорийность	1720,76
В1	0,8
В2	0
С	108,62
А	0,29
В - каротин	0
Е	9,36
Са	720,42
Р	1086,02
Мg	295,14
Fe	16,02

Наименование блюда	Выход блюда
6 день	
Завтрак	
Пудинг творожный запеченный	150
Соус молочный сладкий	50
Бутерброд с маслом (2-й вариант)	30
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	40
Кофейный напиток с молоком	200
Обед	
Салат из свеклы и моркови	100
Масло растительное	10
Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250
Котлеты, биточки, шницели	80
Картофельное пюре	100
Капуста тушеная	50
Соус сметанный	30
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	50
Чай с сахаром, вареньем, медом	200
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
ИТОГО	
Белки	64,41
Белки животного происхождения	41,91
Жиры	82,73
Жиры растительного происхождения	18,47
Углеводы	201,61
Калорийность	1808,65
В1	0,89
В2	0
С	40,97
А	0,41
В - каротин	0
Е	34,01
Са	858,17
Р	1101,42
Mg	231,74
Fe	13,15

Наименование блюда	Выход блюда
7 день	
Завтрак	
Каша рисовая вязкая	200
Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	40
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Чай с молоком	200
Обед	
Салат из свеклы и моркови	100
Масло растительное	10
Свекольник	200
Суфле рыбное	100
Картофель отварной	150
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	50
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200
ИТОГО	
Белки	47,93
Белки животного происхождения	26,18
Жиры	50,04
Жиры растительного происхождения	25,1
Углеводы	216,79
Калорийность	1509,24
В1	0,71
В2	0
С	49,81
А	0,3
В - каротин	0
Е	33,65
Са	691,4
Р	977,2
Mg	233,5
Fe	11,25

Наименование блюда	Выход блюда
8 день	
Завтрак	
Каша пшеничная вязкая	200
Сыр сычужный твердый порциями	20
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	60
Чай с сахаром, вареньем, медом	200
Обед	
Салат из моркови с изюмом	100
Рассольник ленинградский	250
Печень говяжья по-строгановски	110
Картофельное пюре	200
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	40
Молоко кипяченое	200
ИТОГО	
Белки	56,51
Белки животного происхождения	32,82
Жиры	51,95
Жиры растительного происхождения	17,45
Углеводы	205,55
Калорийность	1515,79
В1	1,08
В2	0
С	42,5
А	8,27
В - каротин	0
Е	10,03
Са	760,8
Р	1225,8
Mg	252,55
Fe	18,68

Наименование блюда	Выход блюда
9 день	
Завтрак	
Вареники ленивые	210
Соус молочный сладкий	50
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	60
Какао с молоком (1-й вариант)	200
Обед	
Салат картофельный с зеленым горошком	100
Масло растительное	10
Борщ с капустой и картофелем	250
Рыба (филе) отварная	80
Рис, припущенный с томатом	150
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	50
Компот из смеси сухофруктов	200
ИТОГО	
Белки	69,51
Белки животного происхождения	46,96
Жиры	53,97
Жиры растительного происхождения	18,43
Углеводы	220,89
Калорийность	1647,33
В1	0,61
В2	0
С	37
А	0,32
В - каротин	0
Е	10,59
Са	518,1
Р	959,3
Мg	208,3
Fe	12,15

Наименование блюда	Выход блюда
10 день	
Завтрак	
Каша пшенная вязкая	200
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	60
Чай с сахаром, вареньем, медом	200
Йогурт	200
Обед	
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100
Масло растительное	10
Суп крестьянский с крупой	200
Запеканка капустная с говядиной	200
Соус сметанный	50
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	50
Кофейный напиток с молоком	200
ИТОГО	
Белки	61,47
Белки животного происхождения	37,88
Жиры	66,33
Жиры растительного происхождения	18,01
Углеводы	193,11
Калорийность	1615,29
В1	0,72
В2	0
С	51,55
А	0,25
В - каротин	0
Е	9,23
Са	761,9
Р	1027,5
Мg	226,7
Fe	13,29