

**Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 12-18 лет
на весенне-летний период**

Наименование блюда	Выход блюда
1 день	
Завтрак	
Запеканка из творога	300
Молоко сгущенное	50
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	80
Кофейный напиток с молоком	200
Обед	
Салат из свежих помидоров	100
Масло растительное	10
Суп молочный с крупой	250
Мясо тушеное	100
Картофельное пюре	100
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	75
Напиток из шиповника	200
ИТОГО	
Белки	95,14
Белки животного происхождения	71,58
Жиры	98,52
Жиры растительного происхождения	18,67
Углеводы	252,82
Калорийность	2278,52
В1	2,06
В2	0
С	107,2
А	0,53
В - каротин	0
Е	10,95
Са	1201,45
Р	1522,4
Mg	262
Fe	14,73

Наименование блюда	Выход блюда
2 день	
Завтрак	
Каша манная вязкая	250
Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	80
Какао с молоком (1-й вариант)	200
Обед	
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100
Масло растительное	10
Щи из свежей капусты	250
Фрикадельки из говядины паровые	100
Картофель отварной	200
Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Компот из яблок с лимоном	200
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
ИТОГО	
Белки	64,68
Белки животного происхождения	33,44
Жиры	76,9
Жиры растительного происхождения	33,63
Углеводы	258,7
Калорийность	1985,62
В1	0,94
В2	0
С	88,39
А	0,48
В - каротин	0
Е	10,96
Са	972,55
Р	1176,7
Мg	262,45
Fe	15,22

Наименование блюда	Выход блюда
3 день	
Завтрак	
Зразы творожные с изюмом	300
Соус из кураги (2-й вариант)	50
Бутерброд с маслом (2-й вариант)	30
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	50
Чай с лимоном	200
Обед	
Салат из свежих огурцов	100
Масло растительное	10
Борщ из свежей капусты	250
Котлеты, биточки, шницели	100
Макаронные изделия отварные	200
Овощи натуральные	50
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200
ИТОГО	
Белки	82,35
Белки животного происхождения	48,9
Жиры	87,13
Жиры растительного происхождения	19,13
Углеводы	283,78
Калорийность	2248,69
В1	0,78
В2	0
С	39,74
А	0,31
В - каротин	0
Е	12,21
Са	545,8
Р	1081,15
Mg	216,25
Fe	16,09

Наименование блюда	Выход блюда
4 день	
Завтрак	
Сосиски, сардельки, колбасы отварные	150
Капуста тушеная	200
Фрукты свежие	120
Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40
Хлеб пшеничный	60
Чай с сахаром, вареньем, медом	200
Обед	
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100
Заправка для салатов	8
Суп-пюре из разных овощей	250
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Компот из смеси сухофруктов	200
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
ИТОГО	
Белки	65,29
Белки животного происхождения	36,65
Жиры	71,6
Жиры растительного происхождения	15,43
Углеводы	208,34
Калорийность	1738,92
В1	0,98
В2	0
С	88,22
А	0,37
В - каротин	0
Е	8,2
Са	671,22
Р	1223,44
Mg	266,6
Fe	16,53

Наименование блюда	Выход блюда
5 день	
Завтрак	
Каша гречневая вязкая	250
Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	60
Кисель из свежих ягод	200
Йогурт	200
Обед	
Салат из свежих помидоров с перцем	100
Заправка для салатов	8
Щи из свежей капусты	250
Картофельная запеканка с мясом	200
Соус сметанный	30
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200
ИТОГО	
Белки	69,17
Белки животного происхождения	39,21
Жиры	72,82
Жиры растительного происхождения	16,99
Углеводы	209,12
Калорийность	1768,54
В1	0,97
В2	0
С	113,3
А	0,31
В - каротин	0
Е	9,34
Са	783,44
Р	1181,01
Mg	337,29
Fe	19,54

Наименование блюда	Выход блюда
6 день	
Завтрак	
Пудинг творожный запеченный	300
Соус молочный сладкий	50
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	80
Кофейный напиток с молоком	200
Обед	
Салат из свежих огурцов	100
Масло растительное	10
Борщ из свежей капусты	250
Котлеты, биточки, шницели	100
Картофельное пюре	100
Капуста тушеная	50
Соус сметанный	30
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Чай с сахаром, вареньем, медом	200
ИТОГО	
Белки	91,34
Белки животного происхождения	63,77
Жиры	94,57
Жиры растительного происхождения	23,69
Углеводы	246,84
Калорийность	2203,85
В1	0,93
В2	0
С	46,17
А	0,39
В - каротин	0
Е	11,06
Са	1118,72
Р	1441,27
Mg	272,34
Fe	15,91

Наименование блюда	Выход блюда
7 день	
Завтрак	
Каша рисовая вязкая	250
Фрукты свежие	120
Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40
Хлеб пшеничный	60
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Чай с молоком	200
Обед	
Салат из свежих помидоров	100
Масло растительное	10
Суп-пюре из разных овощей	250
Суфле рыбное	150
Картофель отварной	200
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	50
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200
ИТОГО	
Белки	61,62
Белки животного происхождения	35,75
Жиры	59,46
Жиры растительного происхождения	27,81
Углеводы	248,53
Калорийность	1775,74
В1	0,9
В2	0
С	70,9
А	0,37
В - каротин	0
Е	9,03
Са	788,95
Р	1175,15
Mg	267,2
Fe	11,8

Наименование блюда	Выход блюда
8 день	
Завтрак	
Каша пшеничная вязкая	200
Сыр сычужный твердый порциями	30
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	70
Чай с сахаром, вареньем, медом	200
Обед	
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100
Масло растительное	10
Борщ из свежей капусты	250
Печень говяжья по-строгановски	110
Картофельное пюре	200
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Молоко кипяченое	200
ИТОГО	
Белки	62,61
Белки животного происхождения	36,38
Жиры	65,55
Жиры растительного происхождения	27,54
Углеводы	194,24
Калорийность	1617,35
В1	1,08
В2	0
С	67,07
А	8,43
В - каротин	0
Е	14,67
Са	886,05
Р	1301,1
Mg	252
Fe	19,84

Наименование блюда	Выход блюда
9 день	
Завтрак	
Вареники ленивые	210
Соус молочный сладкий	30
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	70
Какао с молоком (1-й вариант)	200
Обед	
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100
Масло растительное	10
Щи из свежей капусты	250
Рыба (филе) отварная	150
Рис, припущенный с томатом	200
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200
ИТОГО	
Белки	83,94
Белки животного происхождения	57,69
Жиры	54,21
Жиры растительного происхождения	18,69
Углеводы	235,73
Калорийность	1766,57
В1	0,64
В2	0
С	42,14
А	0,3
В - каротин	0
Е	11,64
Са	520,08
Р	1071,02
Mg	222,7
Fe	11,35

Наименование блюда	Выход блюда
10 день	
Завтрак	
Каша пшенная вязкая	250
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	70
Чай с сахаром, вареньем, медом	200
Йогурт	200
Обед	
Салат из свежих помидоров с перцем	100
Масло растительное	10
Суп крестьянский с крупой	250
Запеканка капустная с говядиной	200
Соус сметанный	50
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	75
Кофейный напиток с молоком	200
ИТОГО	
Белки	67,15
Белки животного происхождения	38,64
Жиры	71,13
Жиры растительного происхождения	20
Углеводы	220,74
Калорийность	1791,73
B1	0,88
B2	0
C	77,59
A	0,28
B - каротин	0
E	10,6
Ca	806,4
P	1147,85
Mg	262
Fe	14,61