

**Примерное 10-дневное меню для лиц в возрасте 12-18 лет
на осенне-зимний период**

Наименование блюда	Выход блюда
1 день	
Завтрак	
Запеканка из творога	300
Молоко сгущенное	50
Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	60
Кофейный напиток с молоком	200
Обед	
Салат из свеклы с чесноком	150
Масло растительное	10
Суп молочный с крупой	250
Мясо тушеное	100
Картофельное пюре	200
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Напиток из шиповника	200
ИТОГО	
Белки	98,24
Белки животного происхождения	72,08
Жиры	119,34
Жиры растительного происхождения	18,89
Углеводы	271,43
Калорийность	2552,74
В1	2,13
В2	0
С	102,35
А	0,68
В - каротин	0
Е	10,78
Са	1270,2
Р	1613
Мg	292,35
Fe	16,61

Наименование блюда	Выход блюда
2 день	
Завтрак	
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250
Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	60
Какао с молоком (1-й вариант)	200
Обед	
Салат сельдь с картофелем	100
Масло растительное	8
Борщ с капустой и картофелем	250
Фрикадельки из говядины паровые	100
Пюре из гороха с маслом	200
Хлеб ржаной	70
Хлеб пшеничный	50
Компот из яблок с лимоном	200
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
ИТОГО	
Белки	80,81
Белки животного происхождения	34,8
Жиры	71,99
Жиры растительного происхождения	27,62
Углеводы	262,68
Калорийность	2021,87
В1	1,27
В2	0
С	39,08
А	0,31
В - каротин	0
Е	9,57
Са	993,72
Р	1514,83
Mg	392,54
Fe	21,85

Наименование блюда	Выход блюда
3 день	
Завтрак	
Сырники из творога	300
Соус из кураги (2-й вариант)	50
Бутерброд с маслом (2-й вариант)	30
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	60
Чай с лимоном	200
Обед	
Салат из капусты белокочанной	100
Масло растительное	10
Суп крестьянский с крупой	250
Котлеты, биточки, шницели	100
Макаронные изделия отварные	200
Овощи натуральные соленые	50
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200
ИТОГО	
Белки	93,59
Белки животного происхождения	58,5
Жиры	92,06
Жиры растительного происхождения	19,26
Углеводы	287,75
Калорийность	2353,9
В1	0,76
В2	0,05
С	53,62
А	0,41
В - каротин	1,23
Е	11,91
Са	639,3
Р	1186,15
Mg	214,65
Fe	15,12

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
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	70
Хлеб пшеничный	50
Компот из смеси сухофруктов	200
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
ИТОГО	
Белки	68,29
Белки животного происхождения	39,55
Жиры	67,98
Жиры растительного происхождения	9,1
Углеводы	223,58
Калорийность	1779,3
В1	1,03
В2	0
С	76,23
А	0,25
В - каротин	0
Е	5,28
Са	793,2
Р	1335,3
Мg	299,6
Fe	17,03

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 клюквы	200
Йогурт	200
Обед	
Винегрет овощной	100
Масло растительное	10
Щи из квашеной капусты с картофелем	250
Картофельная запеканка с мясом	200
Соус сметанный	30
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Напиток из шиповника	200
ИТОГО	
Белки	69,02
Белки животного происхождения	39,21
Жиры	76,93
Жиры растительного происхождения	21,1
Углеводы	235,72
Калорийность	1911,33
В1	0,95
В2	0
С	111,4
А	0,31
В - каротин	0
Е	10,29
Са	773,92
Р	1205,07
Мg	340,79
Fe	18,13

Наименование блюда	Выход блюда
6 день	
Завтрак	
Пудинг творожный запеченный	300
Соус молочный сладкий	50
Бутерброд с маслом (1-й вариант)	30
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	60
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	100
Картофельное пюре	100
Капуста тушеная	50
Соус сметанный	30
Хлеб ржаной	70
Хлеб пшеничный	50
Чай с сахаром, вареньем, медом	200
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
ИТОГО	
Белки	92,27
Белки животного происхождения	63,87
Жиры	106,44
Жиры растительного происхождения	19,26
Углеводы	257,73
Калорийность	2357,96
В1	1,09
В2	0
С	41,27
А	0,52
В - каротин	0
Е	35,14
Са	1107,47
Р	1470,27
Мg	283,79
Fe	16,25

Наименование блюда	Выход блюда
7 день	
Завтрак	
Каша рисовая вязкая	250
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	80
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Чай с молоком	200
Обед	
Салат из свеклы и моркови	100
Масло растительное	10
Свекольник	250
Суфле рыбное	150
Картофель отварной	150
Хлеб ржаной	70
Хлеб пшеничный	50
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200
ИТОГО	
Белки	61,86
Белки животного происхождения	34,8
Жиры	52,73
Жиры растительного происхождения	25,8
Углеводы	240,75
Калорийность	1685,01
В1	0,88
В2	0
С	52,11
А	0,33
В - каротин	0
Е	34,62
Са	771,2
Р	1187
Mg	275,4
Fe	12,98

Наименование блюда	Выход блюда
8 день	
Завтрак	
Каша пшеничная вязкая	250
Сыр сычужный твердый порциями	30
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	80
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 пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Молоко кипяченое	200
ИТОГО	
Белки	64,83
Белки животного происхождения	36,16
Жиры	58,02
Жиры растительного происхождения	18,09
Углеводы	236,62
Калорийность	1727,98
В1	1,2
В2	0
С	42,92
А	8,32
В - каротин	0
Е	10,47
Са	899,7
Р	1390,55
Mg	283,65
Fe	20,48

Наименование блюда	Выход блюда
9 день	
Завтрак	
Вареники ленивые	210
Соус молочный сладкий	50
Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40
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	150
Рис, припущенный с томатом	150
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Компот из смеси сухофруктов	200
ИТОГО	
Белки	85,65
Белки животного происхождения	59,52
Жиры	71,48
Жиры растительного происхождения	18,94
Углеводы	242,89
Калорийность	1957,48
В1	0,73
В2	0
С	37,43
А	0,45
В - каротин	0
Е	11,87
Са	549,2
Р	1141,8
Мg	238,9
Fe	13,62

Наименование блюда	Выход блюда
10 день	
Завтрак	
Каша пшенная вязкая	250
Фрукты свежие	120
Хлеб пшеничный	80
Чай с сахаром, вареньем, медом	200
Йогурт	200
Обед	
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100
Масло растительное	100
Суп крестьянский с крупой	250
Запеканка капустная с говядиной	200
Соус сметанный	50
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Кофейный напиток с молоком	200
ИТОГО	
Белки	67,68
Белки животного происхождения	38,64
Жиры	160,96
Жиры растительного происхождения	109,83
Углеводы	226,86
Калорийность	2626,8
В1	0,86
В2	0
С	53,88
А	0,28
В - каротин	0
Е	49,7
Са	814,65
Р	1146,25
Мg	258,05
Fe	14,92