

1

**Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в возрасте 11-18 лет
на летне-осенний период года**

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>
1 день	
Завтрак	
Каша молочная "Дружба"	200/5
Фрукты свежие	100
Колбаса вареная	25
Хлеб пшеничный	70
Кисель "Золотой шар" с витаминами	200
Обед	
Салат из моркови свежей	100
Суп картофельный с бобовыми	250
Рыба (филе) отварная	100/
Соус томатный	
	50
Картофельное пюре	180
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Компот из яблок с лимоном	200
Итого	
Белки, г	54,85
Жиры, г	52,00
Углеводы, г	251,50
Энергетическая ценность, Ккал	1705,27
Витамин В1, мг	0,95
Витамин С, мг	70,78
Витамин А, мг	1,37
Витамин Е, мг	7,42
Са, мг	303,79
Р, мг	784,90
Мg, мг	232,19
Fe, мг	10,32

Наименование блюда	Выход, г
2 день	
Завтрак	
Сырники с морковью	150/50
Соус молочный сладкий (вариант 2)	50
Фрукты свежие	100
Бутерброд с джемом (2-й вариант)	80
Какао с молоком (1-й вариант)	200
Обед	
Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100
Суп из овощей (вариант 2)	250
Фрикадельки из кур	100/60
Соус молочный 4-й вариант	50
Каша пшеничная рассыпчатая	180
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Напиток "Золотой шар" с витаминами	200
Итого	
Белки, г	73,02
Жиры, г	69,28
Углеводы, г	258,40
Энергетическая ценность, Ккал	1946,11
Витамин В1, мг	1,58
Витамин С, мг	78,22
Витамин А, мг	0,95
Витамин Е, мг	6,55
Са, мг	522,20
Р, мг	992,87
Мg, мг	269,67
Fe, мг	12,12

Наименование блюда	Выход, г
3 день	
Завтрак	
Омлет с морковью	232,5
Фрукты свежие	100
Сыр	25
Хлеб пшеничный	70
Кофейный напиток с молоком 4-й вариант	200
Обед	
Салат из свежих помидоров	100
Суп молочный с крупой	250
Жаркое по-домашнему	100/150
Овощи натуральные	50
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Кисломолочный напиток	200
Итого	
Белки, г	80,25
Жиры, г	82,38
Углеводы, г	179,74
Энергетическая ценность, Ккал	1780,80
Витамин В1, мг	0,99
Витамин С, мг	70,81
Витамин А, мг	0,33
Витамин Е, мг	4,46
Са, мг	1015,21
Р, мг	1356,54
Мg, мг	296,67
Fe, мг	13,55

Наименование блюда	Выход, г
4 день	
Завтрак	
Запеканка из творога	150/50
Соус фруктовый из яблок	50
Фрукты свежие	100
Масло сливочное	20
Хлеб пшеничный	70
Чай с молоком (1-й вариант)	200
Обед	
Салат из свежих огурцов с зеленым луком (вариант 2)	100
Суп-пюре из разных овощей	250
Кнели из кур с рисом	100/
Соус молочный 4-й вариант	50
Капуста тушеная	180
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Напиток "Золотой шар" с витаминами	200
Итого	
Белки, г	74,67
Жиры, г	68,71
Углеводы, г	222,01
Энергетическая ценность, Ккал	1800,60
Витамин В1, мг	1,80
Витамин С, мг	104,09
Витамин А, мг	1,38
Витамин Е, мг	10,78
Са, мг	677,12
Р, мг	998,79
Мg, мг	251,11
Fe, мг	12,64

5

Наименование блюда	Выход, г
5 день	
Завтрак	
Руллет картофельный с овощами	150/50
Соус молочный 4-й вариант	50
Фрукты свежие	100
Бутерброд с сельдью (2-й вариант)	100
Кисель "Золотой шар" с витаминами	200
Обед	
Салат из белокочанной капусты с яблоками (вариант 2)	100
Борщ с капустой и картофелем (вариант 2)	250
Гуляш из говядины	120
Макаронные изделия отварные	180
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Напиток морковно-яблочный	200
Итого	
Белки, г	57,93
Жиры, г	76,06
Углеводы, г	233,14
Энергетическая ценность, Ккал	1933,97
Витамин В1, мг	0,94
Витамин С, мг	98,50
Витамин А, мг	1,54
Витамин Е, мг	7,09
Са, мг	334,65
Р, мг	870,83
Мg, мг	239,14
Fe, мг	13,27

Наименование блюда	Выход, г
6 день	
Завтрак	
Сырники из творога и картофеля	150/50
Соус молочный сладкий (вариант 2)	50
Фрукты свежие	100
Масло сливочное	20
Хлеб пшеничный	70
Кофейный напиток с молоком 3-й вариант	200
Обед	
Салат из редиса	100
Суп молочный с макаронными изделиями	250
Печень говяжья по-строгановски	110
Картофель отварной	180
Соус сметанный	40
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Кисломолочный напиток	200
Итого	
Белки, г	79,00
Жиры, г	86,94
Углеводы, г	210,77
Энергетическая ценность, Ккал	1926,86
Витамин В1, мг	1,80
Витамин С, мг	86,62
Витамин А, мг	13,30
Витамин Е, мг	9,07
Са, мг	847,96
Р, мг	1491,07
Мg, мг	269,20
Fe, мг	20,01

7

Наименование блюда	Выход, г
7 день	
Завтрак	
Омлет с сосисками	170
Фрукты свежие	100
Хлеб пшеничный	70
Сыр	25
Чай с сахаром, вареньем, медом	200
Обед	
Салат из свежих помидоров с перцем (вариант 2)	100
Щи из квашеной капусты (вариант 2)	250
Мясо отварное	100/
Морковь в молочном соусе	180
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Печенье	35
Напиток "Золотой шар" с витаминами	200
Итого	
Белки, г	68,18
Жиры, г	71,22
Углеводы, г	180,81
Энергетическая ценность, Ккал	1649,92
Витамин В1, мг	1,22
Витамин С, мг	105,60
Витамин А, мг	0,93
Витамин Е, мг	5,81
Са, мг	566,13
Р, мг	726,16
Мg, мг	211,29
Fe, мг	10,87

Наименование блюда	Выход, г
8 день	
Завтрак	
Пудинг из моркови и яблок	205
Колбаса вареная	30
Хлеб пшеничный	70
Какао с молоком (1-й вариант)	200
Обед	
Салат из белокочанной капусты с морковью	100
Свекольник	250
Рыба (филе) отварная	100
Соус молочный 4-й вариант	50
Макаронные изделия отварные	180
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Фрукты свежие	100
Кисель из яблок сушеных	200
Итого	
Белки, г	62,49
Жиры, г	56,27
Углеводы, г	246,86
Энергетическая ценность, Ккал	1754,25
Витамин В1, мг	0,79
Витамин С, мг	58,82
Витамин А, мг	0,12
Витамин Е, мг	9,05
Са, мг	523,51
Р, мг	893,14
Mg, мг	286,45
Fe, мг	13,87

Наименование блюда	Выход, г
9 день	
Завтрак	
Котлеты овощные с творогом	150/50
Соус молочный сладкий (вариант 2)	50
Фрукты свежие	100
Сыр	20
Хлеб пшеничный	70
Кисель "Золотой шар" с витаминами	200
Обед	
Салат картофельный с огурцами солеными	100
Суп-лапша домашняя	250
Птица тушеная	100
Картофельное пюре	180
Соус томатный	50
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Кисломолочный напиток	200
Итого	
Белки, г	62,14
Жиры, г	60,56
Углеводы, г	233,24
Энергетическая ценность, Ккал	1737,02
Витамин В1, мг	0,96
Витамин С, мг	86,93
Витамин А, мг	1,42
Витамин Е, мг	6,77
Са, мг	791,81
Р, мг	997,48
Мg, мг	252,51
Fe, мг	11,49

Наименование блюда	Выход, г
10 день	
Завтрак	
Суфле картофельно-морковное	150/50
Соус для запекания	24
Соус сметанный	50
Фрукты свежие	100
Хлеб пшеничный	70
Колбаса вареная	30
Печенье	30
Чай с сахаром, вареньем, медом	200
Обед	
Салат витаминный (вариант 2)	100
Суп-пюре из разных овощей	250
Рыба, запеченная в омлете	95
Каша гречневая рассыпчатая	180
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	70
Компот из яблок с лимоном	200
Итого	
Белки, г	64,27
Жиры, г	52,98
Углеводы, г	263,05
Энергетическая ценность, Ккал	1708,80
Витамин В1, мг	1,02
Витамин С, мг	44,85
Витамин А, мг	0,52
Витамин Е, мг	10,54
Са, мг	338,96
Р, мг	899,55
Mg, мг	263,89
Fe, мг	15,89

