

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 12-ти лет и старше на летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша рисовая	250	257,67	7	11,17	49	1
	Яйцо варенное	40	63	5	4,6	0,2	10
	Хлеб пшеничный	70	164,5	5,32	0,42	34,3	68
	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,9	26
	Масло сливочное	20	132	0,2	14,5	0,3	59
Итого за завтрак		580	717,77	20,69	33,37	99,7	
Второй завтрак	Творожок Растишка	100	102,00	6,00	3,50	11,70	
	Фрукт (Апельсин)	100	42,73	0,82	0,18	8,09	70
Итого за второй завтрак		200	144,73	6,82	3,68	19,79	
Обед	Огурец свежий	150	110	1,65	0,3	5,7	39
	Суп гороховый	300	237	6,45	6,3	19,8	11
	Картофельное пюре	230	209,53	4,73	7,28	31,31	48
	Курица отварная с маслом	120	357	23,6	23,1	0,5	40
	Сок	200	120	1	0	25,4	75
	Хлеб ржаной	60	155,4	3,9	0,6	20,1	61
	Хлеб пшеничный	60	141	4,5	0,3	29,4	58
Итого за обед		1120	1329,93	45,83	37,88	132,21	
Полдник	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	28
	Булочка молочная	150	480	6,87	0,73	45,96	35
Итого за полдник		350	540	6,94	0,75	60,96	
Ужин	Греча отварная	230	253	2,45	9,3	59,25	49
	Гуляш из говядины	120	196,5	15,9	16,8	3,9	41
	Хлеб пшеничный	70	164,5	5,32	0,42	34,3	68

	Хлеб ржаной	60	155,4	3,9	0,6	20,1	61
	Кисель яблочный	200	119,2	0,11	0,12	25,1	30
Итого за ужин		680	888,6	27,68	27,24	142,65	
ИТОГО за день		2930	3621,03	107,96	102,92	455,31	
День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	250	225	25,75	42,5	4	9
	Какао	200	118,6	4,08	3,54	17,58	32
	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,8	0,3	24,5	62
	Хлеб ржаной	40	103,6	2,6	0,4	13,4	66
	Масло сливочное	20	132	0,2	14,5	0,3	59
Итого за завтрак		560	696,7	36,43	61,24	59,78	
Второй завтрак	Вафли	40	54,36	6,4	5,6	162,2	69
	Сок	200	120	1	0	25,4	75
Итого за второй завтрак		240	174,36	7,4	5,6	187,6	
Обед	Помидор свежий	150	110	1,61	0,3	5,7	39
	Суп картофельный	300	189	2,87	3,39	19,97	12
	макаронные изделия отварные с маслом	230	305,1	8,59	0,92	25,76	50
	котлета мясная	82,5	258	12,38	18,15	10,74	47
	Хлеб ржаной	40	103,6	2,6	0,4	13,4	66
	чай с лимоном и сахаром	200	62	0,13	0,02	15,2	29
Итого за обед		1002,5	1027,7	28,18	23,18	90,77	
Полдник	Фрукт (Банан)	100	114	1,51	0,51	19	70
	Напиток кисломолочный (Снежок)	200	186	5,8	5	8	74
	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,8	0,3	24,5	62
Итого за полдник		350	417,5	11,11	5,81	51,5	
Ужин	Плов из отварной говядины	230	354,63	20,93	17,1	37,26	52

	Хлеб пшеничный	100	235	7,5	0,5	49	63
	Хлеб ржаной	40	103,6	2,6	0,4	13,4	66
	Напиток витаминный	200	74	0	0	18,4	33
	Сыр	30	103,2	10,35	13,35	0	71
Итого за ужин		600	870,43	41,38	31,35	118,06	
ИТОГО за день		2752,5	3186,69	124,5	127,18	507,71	
День 3							
Завтрак	Запеканка творожная	250	312,5	18,83	15,17	87,67	7
	Хлеб пшеничный	100	235	7,5	0,5	49	63
	Масло сливочное	20	132	0,2	14,5	0,3	59
	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,9	26
Итого за завтрак		570	780,1	29,7	32,85	152,87	
Второй завтрак	Фрукт (Яблоко)	100	46,87	0,4	0,4	9,8	70
	Сок	200	120	1	0	25,4	75
Итого за второй завтрак		300	166,87	1,4	0,4	35,2	
Обед	Салат из кукурузы консервированной	150	148,95	4,33	9,28	12,05	23
	Суп-лапша мясные	300	229	2,85	6	13,65	13
	Голубцы ленивые с отварной говядиной	230	468,63	33,64	29,03	4,6	53
	Хлеб ржаной	60	155,4	3,9	0,6	20,1	61
	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63	34
Итого за обед		940	1116,78	45,5	44,96	78,03	
Полдник	Коктейль молочный	210	140	6,6	4	19,8	
	Булочка любимая	150	396	6,48	0,78	41,94	37
Итого за полдник		360	536	13,08	4,78	61,74	
Ужин	Жаркое по домашнему	230	580,8	18,51	20,68	18,95	54
	Хлеб пшеничный	100	235	7,5	0,5	49	63

	Хлеб ржаной	60	155,4	3,9	0,6	20,1	61
	чай с лимоном и сахаром	200	62	0,13	0,02	15,2	29
Итого за ужин		590	1033,2	30,04	21,8	103,25	
ИТОГО за день		2760	3632,95	119,72	104,79	431,09	
День 4							
Завтрак	Каша из риса и пшена	250	275	7,17	13,17	37,67	2
	Яйцо варенное	40	63	5	4,6	0,2	10
	Хлеб пшеничный	60	141	4,5	0,3	29,4	58
	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,9	26
	Масло сливочное	20	132	0,2	14,5	0,3	59
Итого за завтрак		570	711,6	20,04	35,25	83,47	
Второй завтрак	Кисель апельсиновый	200	10,75	0,23	0,05	2,03	31
	Пряники	30	109,8	1,8	1,44	22,5	72
Итого за второй завтрак		230	120,55	2,03	1,49	24,53	
Обед	Лапша молочная	300	272,4	6,4	5,6	21,4	14
	Хлеб пшеничный	70	164,5	5,32	0,42	34,3	68
	Хлеб ржаной	60	155,4	3,9	0,6	20,1	61
	Рис	230	322	5,6	8,2	56,24	51
	Печень по-строгановски	120	222	14,4	13,35	4,2	46
	Сок	200	120	1	0	25,4	75
Итого за обед		980	1256,3	36,62	28,17	161,64	
Полдник	Молоко Тёма	206	120	6	6,4	9,4	
	Фрукт (Апельсин)	100	42,73	0,82	0,18	8,09	70
	Сдоба обыкновенная	150	414	7,74	0,93	50,1	38
Итого за полдник		456	576,73	14,56	7,51	67,59	
Ужин	Картофельное пюре	230	209,53	4,73	7,28	31,31	48
	Сельдь соленая	120	268,8	20,84	20,54	0	45

	Хлеб пшеничный	70	164,5	5,32	0,42	34,3	68
	Хлеб ржаной	60	155,4	3,9	0,6	20,1	61
	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	28
Итого за ужин		680	858,23	34,86	28,86	100,71	
ИТОГО за день		2916	3523,41	108,11	101,28	437,94	
День 5							
Завтрак	Запеканка творожная	250	312,5	18,83	15,17	87,67	7
	Хлеб пшеничный	80	188	6	0,4	39,2	67
	Масло сливочное	20	132	0,2	14,5	0,3	59
	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,9	26
Итого за завтрак		550	733,1	28,2	32,75	143,07	
Второй завтрак	Фрукт (Груша)	100	45,51	0,4	0,31	9,8	70
	Сок	200	120	1	0	25,4	75
Итого за второй завтрак		300	165,51	1,4	0,31	35,2	
Обед	Борщ	300	382	2,16	3,48	13,08	15
	Греча отварная	230	253	2,45	9,3	59,25	49
	Рыба с овощами	120	171	15,3	12,15	0	44
	чай с лимоном и сахаром	200	62	0,13	0,02	15,2	29
	Хлеб ржаной	60	155,4	3,9	0,6	20,1	61
	Хлеб пшеничный	80	188	6	0,4	39,2	67
Итого за обед		990	1211,4	29,94	25,95	146,83	
Полдник	Булочка молочная	150	480	6,87	0,73	45,96	35
	Напиток кисломолочный (Йогурт)	200	186	5,8	5	8	74
Итого за полдник		350	666	12,67	5,73	53,96	
Ужин	Капуста тушеная	230	172,5	4,75	7,45	21,68	55
	котлета мясная	82,5	258	12,38	18,15	10,74	47
	Хлеб ржаной	60	155,4	3,9	0,6	20,1	61

	Хлеб пшеничный	40	94	3	0,2	19,6	64
	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	28
Итого за ужин		612,5	739,9	24,1	26,42	87,12	
ИТОГО за день		2802,5	3515,91	96,31	91,16	466,18	
Среднее значение за период		2832,2	3495,998	111,32	105,466	459,646	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша пшенная	250	225	8,83	13,83	44	3
	Яйцо варенное	40	63	5	4,6	0,2	10
	Хлеб пшеничный	70	164,5	5,32	0,42	34,3	68
	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,9	26
	Масло сливочное	20	132	0,2	14,5	0,3	59
Итого за завтрак		580	685,1	22,52	36,03	94,7	
Второй завтрак	Фрукт (Яблоко)	100	46,87	0,4	0,4	9,8	70
	Сок	200	120	1	0	25,4	75
Итого за второй завтрак		300	166,87	1,4	0,4	35,2	
Обед	Салат из зеленого горошка	150	75	2,7	4,67	5,67	24
	Щи из свежей капусты	300	188,45	7,65	12,08	9,92	16
	Тефтели мясные	120	342	17,74	19,66	23,42	43
	Картофельное пюре	230	209,53	4,73	7,28	31,31	48
	Хлеб ржаной	60	155,4	3,9	0,6	20,1	61
	Хлеб пшеничный	60	141	4,5	0,3	29,4	58
	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	28
Итого за обед		1120	1171,38	41,29	44,61	134,82	
Полдник	Ватрушка с повидлом	150	410,73	6,78	0,92	41,39	36
	Напиток витаминный	200	74	0	0	18,4	33
Итого за полдник		350	484,73	6,78	0,92	59,79	

Ужин	макаронные изделия отварные с маслом	230	305,1	8,59	0,92	25,76	50
	Рыба с овощами	120	171	15,3	12,15	0	44
	Какао	200	118,6	4,08	3,54	17,58	32
	Хлеб пшеничный	70	164,5	5,32	0,42	34,3	68
	Хлеб ржаной	60	155,4	3,9	0,6	20,1	61
Итого за ужин		680	914,6	37,19	17,63	97,74	
ИТОГО за день		3030	3422,68	109,18	99,59	422,25	
День 7							
Завтрак	Каша овсянная	250	220	10,67	16	45,5	4
	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,8	0,3	24,5	62
	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,9	26
	Масло сливочное	20	132	0,2	14,5	0,3	59
Итого за завтрак		520	570,1	17,84	33,48	86,2	
Второй завтрак	Кисель апельсиновый	200	10,75	0,23	0,05	2,03	31
	Печенье	40	166	2,8	3,8	29,6	73
Итого за второй завтрак		240	176,75	3,03	3,85	31,63	
Обед	Рассольник	300	158,96	7,71	10,44	15,54	17
	Греча отварная	230	253	2,45	9,3	59,25	49
	Курица отварная с маслом	120	357	23,6	23,1	0,5	40
	Хлеб ржаной	60	155,4	3,9	0,6	20,1	61
	Хлеб пшеничный	40	94	3	0,2	19,6	64
	Сок	200	120	1	0	25,4	75
Итого за обед		950	1138,36	41,66	43,64	140,39	
Полдник	Фрукт (Банан)	100	114	1,51	0,51	19	70
	Напиток кисломолочный (Снежок)	200	186	5,8	5	8	74
	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,8	0,3	24,5	62

Итого за полдник		350	417,5	11,11	5,81	51,5	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	230	400,2	22,89	33,12	31,4	56
	Хлеб ржаной	70	181,3	4,55	0,7	23,45	60
	Хлеб пшеничный	70	164,5	5,32	0,42	34,3	68
	чай с лимоном и сахаром	200	62	0,13	0,02	15,2	29
	Сыр	30	103,2	10,35	13,35	0	71
Итого за ужин		600	911,2	43,24	47,61	104,35	
ИТОГО за день		2660	3213,91	116,88	134,39	414,07	
День 8							
Завтрак	Каша манная	250	250	7,33	12,67	36,83	5
	Сыр	30	103,2	10,35	13,35	0	71
	Хлеб пшеничный	70	164,5	5,32	0,42	34,3	68
	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,9	26
	Масло сливочное	20	132	0,2	14,5	0,3	59
Итого за завтрак		570	750,3	26,37	43,62	87,33	
Второй завтрак	Фрукт (Яблоко)	100	46,87	0,4	0,4	9,8	70
	Сок	200	120	1	0	25,4	75
Итого за второй завтрак		300	166,87	1,4	0,4	35,2	
Обед	Огурец свежий	150	110	1,65	0,3	5,7	39
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	191,76	10,67	7,91	16,2	18
	Биточки рыбные	80	175,48	9,73	3,69	11,96	42
	Рагу из овощей с кашей	230	371,45	5,83	19,17	42,01	57
	Хлеб ржаной	60	155,4	3,9	0,6	20,1	61
	Хлеб пшеничный	60	141	4,5	0,3	29,4	58
	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63	34
Итого за обед		1080	1259,89	37,06	32,02	153	

Полдник	Сырники	150	417,9	30,93	22,89	36	8
	Напиток кисломолочный (Йогурт)	200	186	5,8	5	8	74
Итого за полдник		350	603,9	36,73	27,89	44	
Ужин	Плов из отварной говядины	230	354,63	20,93	17,1	37,26	52
	Хлеб пшеничный	100	235	7,5	0,5	49	63
	Хлеб ржаной	70	181,3	4,55	0,7	23,45	60
	Какао	200	118,6	4,08	3,54	17,58	32
Итого за ужин		600	889,53	37,06	21,84	127,29	
ИТОГО за день		2900	3670,49	138,62	125,77	446,82	
День 9							
Завтрак	Каша пшеничная	250	225	10,17	13,17	50,5	6
	Яйцо варенное	40	63	5	4,6	0,2	10
	Хлеб пшеничный	70	164,5	5,32	0,42	34,3	68
	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,9	26
Итого за завтрак	Масло сливочное	20	132	0,2	14,5	0,3	59
		580	685,1	23,86	35,37	101,2	
Второй завтрак	Вафли	40	54,36	6,4	5,6	162,2	69
	Сок	200	120	1	0	25,4	75
Итого за второй завтрак		240	174,36	7,4	5,6	187,6	
Обед	салат из моркови	150	214	1,83	0,13	9,73	22
	суп с рыбными консервами	300	206,7	10,32	10,1	17,19	19
	Капуста тушеная	230	172,5	4,75	7,45	21,68	55
	котлета мясная	82,5	258	12,38	18,15	10,74	47
	Хлеб ржаной	60	155,4	3,9	0,6	20,1	61
	Хлеб пшеничный	60	141	4,5	0,3	29,4	58
	чай с лимоном и сахаром	200	62	0,13	0,02	15,2	29

Итого за обед		1082,5	1209,6	37,81	36,75	124,04	
Полдник	Булочка молочная	150	480	6,87	0,73	45,96	35
	Молоко Тёма	206	120	6	6,4	9,4	
Итого за полдник		356	600	12,87	7,13	55,36	
Ужин	Гуляш из говядины	120	196,5	15,9	16,8	3,9	41
	Хлеб пшеничный	70	164,5	5,32	0,42	34,3	68
	Хлеб ржаной	60	155,4	3,9	0,6	20,1	61
	Кисель яблочный	200	119,2	0,11	0,12	25,1	30
	Рис	230	322	5,6	8,2	56,24	51
Итого за ужин		680	957,6	30,83	26,14	139,64	
ИТОГО за день		2938,5	3626,66	112,77	110,99	607,84	
День 10							
Завтрак	Запеканка творожная	250	312,5	18,83	15,17	87,67	7
	Хлеб пшеничный	80	188	6	0,4	39,2	67
	Масло сливочное	20	132	0,2	14,5	0,3	59
	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,9	26
Итого за завтрак		550	733,1	28,2	32,75	143,07	
Второй завтрак	Фрукт (Груша)	100	45,51	0,4	0,31	9,8	70
	Коктейль молочный	210	140	6,6	4	19,8	
Итого за второй завтрак		310	185,51	7	4,31	29,6	
Обед	суп крестьянский с крупой	300	250,8	4,66	6,82	5,08	20
	Жаркое по домашнему	230	580,8	18,51	20,68	18,95	54
	Хлеб пшеничный	60	141	4,5	0,3	29,4	58
	Хлеб ржаной	60	155,4	3,9	0,6	20,1	61
	Сок	200	120	1	0	25,4	75
Итого за обед		850	1248	32,57	28,4	98,93	

Полдник	чай с лимоном и сахаром	200	62	0,13	0,02	15,2	29
	Булочка любимая	150	396	6,48	0,78	41,94	37
Итого за полдник		350	458	6,61	0,8	57,14	
Ужин	Хлеб пшеничный	100	235	7,5	0,5	49	63
	Хлеб ржаной	70	181,3	4,55	0,7	23,45	60
	Какао	200	118,6	4,08	3,54	17,58	32
	Голубцы ленивые с отварной говядиной	230	468,63	33,64	29,03	4,6	53
Итого за ужин		600	1003,53	49,77	33,77	94,63	
ИТОГО за день		2660	3628,14	124,15	100,03	423,37	
Среднее значение за период		2837,7	3512,376	120,32	114,154	462,87	