

Примерное 15-дневное меню для лиц в возрасте 11-18 лет на  
летне-осенний период

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>
<b>1 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Макаронник (макаронная запеканка)	220
Хлеб пшеничный	90
Варено-копченые колбасы	60
Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200
<b>Обед</b>	
Салат из свежих помидоров и огурцов	140
Масло растительное	9
Уха рыбацкая	300
Гуляш из говядины (1-й вариант)	120
Каша гречневая рассыпчатая	180
Хлеб ржаной	90
Хлеб пшеничный	60
Компот из смеси сухофруктов	200
<b>Полдник</b>	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Пряники	30
Фрукты свежие	200
<b>ИТОГО</b>	
Белки	89,16
Белки животного происхождения	47,01
Жиры	83,41
Жиры растительного происхождения	22,74
Углеводы	325,15
Калорийность	2407,93
В1	1,53
В2	0,6
С	77,75
А	0,34
В - каротин	0
Е	13,17
Са	603,7
Р	1402,46
Мg	412,66
Fe	25,56

<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>
<b>2 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сырники из творога запеченные	150
Молоко сгущенное	30
Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45
Хлеб пшеничный	60
Чай с лимоном	200
<b>Обед</b>	
Салат из белокачанной капусты с яблоками	140
Масло растительное	9
Суп крестьянский с крупой	250
Бульон мясокостный	200
Котлеты, биточки, шницели	120
Картофельное пюре с морковью	200
Соус сметанный	30
Хлеб ржаной	90
Хлеб пшеничный	40
Напиток "Валетек" с витаминами	200
<b>Полдник</b>	
Йогурт	200
Булочка "Веснушка"	60
Фрукты свежие	150
<b>ИТОГО</b>	
Белки	92,09
Белки животного происхождения	58,62
Жиры	90,95
Жиры растительного происхождения	18,48
Углеводы	295,39
Калорийность	2368,47
V1	1,04
V2	0,5
C	91,43
A	0,88
B - каротин	0
E	11,55
Ca	1012,97
P	1408,2
Mg	290,94
Fe	17,77

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>
<b>3 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	220
Яйца вареные	40
Хлеб пшеничный	90
Кофейный напиток с молоком	200
<b>Обед</b>	
Салат сельдь с картофелем	140
Масло растительное	9
Щи из свежей капусты с картофелем	300
Печень говяжья по-строгановски	110
Макаронные изделия отварные	180
Хлеб ржаной	90
Хлеб пшеничный	60
Компот из свежих плодов или ягод	200
<b>Полдник</b>	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Печенье	30
Фрукты свежие	200
<b>ИТОГО</b>	
Белки	78,58
Белки животного происхождения	40,64
Жиры	67,4
Жиры растительного происхождения	39,5
Углеводы	291,19
Калорийность	2085,68
В1	1,32
В2	0
С	71,71
А	8,32
В - каротин	0
Е	17,82
Са	783,7
Р	1463,68
Mg	317,22
Fe	24,32

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>
<b>4 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Омлет натуральный	150
Варено-копченые колбасы	60
Овощи натуральные	50
Хлеб пшеничный	60
Какао с молоком (1-й вариант)	200
<b>Обед</b>	
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	140
Масло растительное	9
Суп-лапша домашняя	250
Бульон из кур	237
Курица в соусе с томатом	120
Капуста отварная с маслом	230
Хлеб ржаной	90
Хлеб пшеничный	40
Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200
<b>Полдник</b>	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Батон нарезной	60
Сырки творожные сладкие с изюмом	100
<b>ИТОГО</b>	
Белки	88,9
Белки животного происхождения	62,77
Жиры	99,8
Жиры растительного происхождения	23,85
Углеводы	209,05
Калорийность	2090
В1	1,14
В2	0,37
С	97,03
А	40,59
В - каротин	20
Е	13,19
Са	1007,46
Р	1547,62
Mg	257,44
Fe	14,4



<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>
<b>5 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Каша гречневая вязкая	220
Овощи натуральные	50
Сыр сычужный твердый порциями	10
Хлеб пшеничный	90
Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200
<b>Обед</b>	
Салат из свежих помидоров с перцем	140
Масло растительное	9
Борщ с капустой и картофелем	300
Сметана	6
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300
Хлеб ржаной	90
Хлеб пшеничный	60
Напиток из шиповника	200
<b>Полдник</b>	
Молоко кипяченое	200
Вафли	30
Фрукты свежие	150
<b>ИТОГО</b>	
Белки	62,07
Белки животного происхождения	28,39
Жиры	53,3
Жиры растительного происхождения	21,92
Углеводы	276,84
Калорийность	1835,34
V1	1,34
V2	0,5
C	197,19
A	0,34
B - каротин	0
E	14,2
Ca	727,06
P	1359,16
Mg	361,76
Fe	19,35

Наименование блюда	Выход блюда
<b>6 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Каша пшенная вязкая	220
Хлеб пшеничный	60
Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40
Чай с молоком (2-ой вариант)	200
<b>Обед</b>	
Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	140
Масло растительное	9
Суп картофельный с макаронными изделиями	250
Бульон мясокостный	175
Голубцы ленивые	120
Картофель отварной	200
Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30
Хлеб ржаной	90
Хлеб пшеничный	40
Кисель из сока плодового ягодного натурального	200
<b>Полдник</b>	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Пряники	30
Фрукты свежие	150
<b>ИТОГО</b>	
Белки	55,34
Белки животного происхождения	20,02
Жиры	75,47
Жиры растительного происхождения	33,07
Углеводы	292,32
Калорийность	2069,87
V1	1,2
V2	0,07
C	102,74
A	0,34
B - каротин	0
E	9
Ca	739,51
P	1034,98
Mg	286,37
Fe	16,57

<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>
<b>7 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Омлет с сыром	150
Овощи натуральные	50
Хлеб пшеничный	60
Чай с сахаром, вареньем, медом	200
<b>Обед</b>	
Салат из свеклы с изюмом или черносливом	140
Масло растительное	9
Свекольник	300
Бульон мясокостный	240
Тефтели из говядины паровые	120
Рис, припущенный с томатом	200
Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30
Хлеб ржаной	90
Хлеб пшеничный	40
Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200
<b>Полдник</b>	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Батон нарезной	60
Сырки творожные сладкие с изюмом	100
<b>ИТОГО</b>	
Белки	88,58
Белки животного происхождения	57,06
Жиры	88,23
Жиры растительного происхождения	19,62
Углеводы	262,05
Калорийность	2196,59
В1	1,15
В2	0,27
С	51,04
А	40,65
В - каротин	20
Е	11,07
Са	1082,58
Р	1532,48
Мg	295,77
Fe	16,7

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>
<b>8 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Запеканка из творога	160
Молоко сгущенное	30
Бутерброды с сыром (2-й вариант)	40
Хлеб пшеничный	60
Чай с лимоном (2-ой вариант)	200
<b>Обед</b>	
Салат из свежих помидоров и огурцов	140
Масло растительное	9
Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250
Бульон из кур	200
Суфле из кур	120
Картофель отварной в молоке	200
Хлеб ржаной	90
Хлеб пшеничный	40
Напиток из шиповника	200
<b>Полдник</b>	
Молоко кипяченое	200
Печенье	30
Фрукты свежие	150
<b>ИТОГО</b>	
Белки	84,66
Белки животного происхождения	56,01
Жиры	92,68
Жиры растительного происхождения	22,14
Углеводы	264,51
Калорийность	2230,8
В1	1,77
В2	0
С	144,67
А	0,5
В - каротин	0
Е	11,99
Са	1086,27
Р	1560,8
Mg	286,46
Fe	17,21



<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>
<b>9 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Каша рисовая вязкая	220
Овощи натуральные	50
Варено-копченые колбасы	45
Хлеб пшеничный	60
Кофейный напиток с молоком	200
<b>Обед</b>	
Салат из моркови с курагой	150
Щи из свежей капусты с картофелем	300
Бульон мясокостный	240
Котлеты или биточки рыбные	120
Капуста, тушенная с морковью в молоке	230
Хлеб ржаной	90
Хлеб пшеничный	50
Напиток "Валетек" с витаминами	200
<b>Полдник</b>	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Булочка "Веснушка"	60
Фрукты свежие	100
<b>ИТОГО</b>	
Белки	71,53
Белки животного происхождения	38,21
Жиры	58,84
Жиры растительного происхождения	15,06
Углеводы	267,14
Калорийность	1884,24
V1	1,04
V2	0,57
C	100,31
A	0,75
V - каротин	0
E	8,08
Ca	914,7
P	1288,8
Mg	345,87
Fe	14,08

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>
<b>10 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Каша пшеничная вязкая	220
Яйца вареные	20
Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45
Хлеб пшеничный	40
Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200
<b>Обед</b>	
Салат из свежих помидоров	140
Масло растительное	9
Суп крестьянский с крупой	250
Печень говяжья по-строгановски	110
Картофельное пюре	200
Хлеб ржаной	90
Хлеб пшеничный	50
Компот из смеси сухофруктов	200
<b>Полдник</b>	
Йогурт	200
Вафли	30
Фрукты свежие	150
<b>ИТОГО</b>	
Белки	69,23
Белки животного происхождения	39,86
Жиры	71,66
Жиры растительного происхождения	28,25
Углеводы	273,11
Калорийность	2014,3
V1	1,49
V2	0,5
C	86,67
A	8,48
V - каротин	0
E	17,39
Ca	817,71
P	1370,74
Mg	277,6
Fe	23,42

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>
<b>11 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Омлет натуральный	150
Овощи натуральные	50
Варено-копченые колбасы	60
Хлеб пшеничный	90
Чай с молоком (2-ой вариант)	200
<b>Обед</b>	
Салат из свеклы с чесноком	140
Масло растительное	9
Борщ с капустой и картофелем	300
Сметана	6
Кнели рыбные припущенные	120
Пюре из гороха	180
Соус сметанный	30
Хлеб ржаной	90
Хлеб пшеничный	60
Напиток "Валетек" с витаминами	200
<b>Полдник</b>	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Пряники	30
Фрукты свежие	150
<b>ИТОГО</b>	
Белки	90,55
Белки животного происхождения	47,72
Жиры	75,31
Жиры растительного происхождения	26,33
Углеводы	257,61
Калорийность	2070,43
V1	1,32
V2	0,67
C	73,74
A	0,89
B - каротин	0
E	11,79
Ca	813,65
P	1434,77
Mg	332,76
Fe	23,38

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>
<b>12 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Каша ячневая вязкая	220
Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45
Хлеб пшеничный	60
Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200
<b>Обед</b>	
Салат из свежих помидоров с перцем	140
Масло растительное	9
Щи из свежей капусты с картофелем	300
Бульон мясокостный	240
Жаркое по-домашнему	220
Хлеб ржаной	90
Хлеб пшеничный	50
Напиток из шиповника	200
<b>Полдник</b>	
Йогурт	200
Батон нарезной	60
Сырки творожные сладкие с изюмом	100
<b>ИТОГО</b>	
Белки	89,18
Белки животного происхождения	56,53
Жиры	79,36
Жиры растительного происхождения	20,49
Углеводы	265,69
Калорийность	2133,72
В1	1,25
В2	0,77
С	182,77
А	40,37
В - каротин	20
Е	14,56
Са	951,6
Р	1405,5
Mg	277,52
Fe	14,43



<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>
<b>13 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Каша пшенная вязкая	220
Овощи натуральные	50
Бутерброд с маслом (2-й вариант)	40
Хлеб пшеничный	60
Какао с молоком (1-й вариант)	200
<b>Обед</b>	
Салат из белокочанной капусты с яблоками	140
Масло растительное	9
Суп картофельный с рыбой	300
Бульон рыбный	210
Котлеты, биточки, шницели припущенные	120
Рагу из овощей	200
Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30
Хлеб ржаной	90
Хлеб пшеничный	40
Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200
<b>Полдник</b>	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Печенье	30
Фрукты свежие	200
<b>ИТОГО</b>	
Белки	74,81
Белки животного происхождения	39,06
Жиры	85,43
Жиры растительного происхождения	30,69
Углеводы	284
Калорийность	2204,11
В1	1,55
В2	0
С	106,74
А	0,52
В - каротин	0
Е	14,53
Са	880,66
Р	1321,04
Mg	360,98
Fe	19,21

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>
<b>14 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Запеканка из творога	160
Молоко сгущенное	30
Сыр сычужный твердый порциями	10
Хлеб пшеничный	60
Чай с сахаром, вареньем, медом	200
<b>Обед</b>	
Салат из свежих помидоров и огурцов	140
Масло растительное	9
Суп-пюре из картофеля	300
Кнели из говядины	120
Капуста, тушенная с яблоками	230
Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30
Хлеб ржаной	90
Хлеб пшеничный	60
Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки + П"	200
<b>Полдник</b>	
Молоко кипяченое	200
Булочка "Веснушка"	60
Фрукты свежие	150
<b>ИТОГО</b>	
Белки	88,28
Белки животного происхождения	57,27
Жиры	85,99
Жиры растительного происхождения	13,73
Углеводы	279,04
Калорийность	2243,19
В1	1,95
В2	0
С	106,67
А	0,59
В - каротин	0
Е	11,4
Са	1229,61
Р	1500,58
Mg	304,61
Fe	18,08

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>
<b>15 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Суп молочный с крупой	250
Яйца вареные	40
Хлеб пшеничный	90
Кофейный напиток с молоком	200
<b>Обед</b>	
Салат витаминный	140
Масло растительное	9
Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250
Бульон мясокостный	162
Рыба запеченная в омлете	120
Картофель отварной	200
Хлеб ржаной	90
Хлеб пшеничный	40
Напиток "Валетек" с витаминами	200
<b>Полдник</b>	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Вафли	30
Фрукты свежие	200
<b>ИТОГО</b>	
Белки	65,28
Белки животного происхождения	37,28
Жиры	55,66
Жиры растительного происхождения	34,32
Углеводы	259,81
Калорийность	1801,3
В1	1,25
В2	0,5
С	112,94
А	0,89
В - каротин	0
Е	11,9
Са	815,9
Р	1237,64
Мg	279,57
Fe	16,41