

Примерное 15-дневное меню для лиц в возрасте 11-18 лет на зимне-весенний период

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>
<b>1 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Макаронник (макаронная запеканка)	220
Варено-копченые колбасы	60
Хлеб пшеничный	60
Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200
<b>Обед</b>	
Салат картофельный с зеленым горошком	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	89,96
Белки животного происхождения	48,83
Жиры	84,98
Жиры растительного происхождения	22,77
Углеводы	319,07
Калорийность	2400,94
V1	1,55
V2	0,6
C	72,29
A	0,38
B - каротин	0
E	12,56
Ca	599,1
P	1430,56
Mg	411,26
Fe	25,51

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>
<b>2 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	220
Овощи натуральные соленые	50
Хлеб пшеничный	60
Кофейный напиток с молоком	200
<b>Обед</b>	
Салат из квашеной 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	35
Хлеб ржаной	90
Хлеб пшеничный	40
Напиток "Валетек" с витаминами	200
<b>Полдник</b>	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Батон нарезной	60
Сырки творожные сладкие с изюмом	100
<b>ИТОГО</b>	
Белки	82,23
Белки животного происхождения	46,55
Жиры	83,39
Жиры растительного происхождения	26,9
Углеводы	257,27
Калорийность	2108,51
V1	1,16
V2	0,77
C	73,15
A	40,78
B - каротин	20
E	11,45
Ca	953,75
P	1449,23
Mg	341,38
Fe	15,41

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>
<b>3 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Омлет натуральный	150
Варено-копченые колбасы	60
Хлеб пшеничный	90
Какао с молоком (1-й вариант)	200
<b>Обед</b>	
Салат сельдь с картофелем	100
Масло растительное	8
Рассольник домашний	300
Сметана	6
Печень говяжья по-строгановски	110
Макаронные изделия отварные	180
Хлеб ржаной	90
Хлеб пшеничный	60
Компот из плодов или ягод сушеных	200
<b>Полдник</b>	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Печенье	30
Фрукты свежие	200
<b>ИТОГО</b>	
Белки	87,11
Белки животного происхождения	55,04
Жиры	88,8
Жиры растительного происхождения	35,76
Углеводы	268,03
Калорийность	2219,76
В1	1,25
В2	0,1
С	56,37
А	8,43
В - каротин	0
Е	17,09
Са	702,73
Р	1458,03
Mg	265,12
Fe	25,32

<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>
<b>4 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Сырники из творога	150
Молоко сгущенное	30
Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45
Хлеб пшеничный	60
Чай с лимоном	200
<b>Обед</b>	
Салат из моркови с изюмом	150
Суп-лапша домашняя	250
Бульон из кур	237
Курица в соусе с томатом	120
Капуста отварная с маслом	230
Хлеб ржаной	90
Хлеб пшеничный	50
Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200
<b>Полдник</b>	
Йогурт	200
Булочка "Веснушка"	60
Фрукты свежие	150
<b>ИТОГО</b>	
Белки	84,52
Белки животного происхождения	53,65
Жиры	75,18
Жиры растительного происхождения	9,22
Углеводы	302,51
Калорийность	2224,74
В1	1,09
В2	0
С	103,37
А	0,53
В - каротин	0
Е	9,6
Са	1118,45
Р	1449,77
Mg	271,78
Fe	14,81

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>
<b>5 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Каша гречневая вязкая	220
Яйца вареные	20
Хлеб пшеничный	90
Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200
<b>Обед</b>	
Салат из свеклы с чесноком	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	62,36
Белки животного происхождения	28,38
Жиры	52,8
Жиры растительного происхождения	21,73
Углеводы	282,88
Калорийность	1856,16
B1	1,3
B2	0,5
C	140,18
A	0,37
B - каротин	0
E	13,36
Ca	656,16
P	1344,26
Mg	360,66
Fe	20,3

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>
<b>6 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Омлет с сыром	150
Овощи натуральные соленые	50
Хлеб пшеничный	90
Чай с сахаром, вареньем, медом	200
<b>Обед</b>	
Салат из квашеной капусты с луком	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	60
Кисель из сока плодового ягодного натурального	200
<b>Полдник</b>	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Пряники	30
Фрукты свежие	150
<b>ИТОГО</b>	
Белки	67,59
Белки животного происхождения	35,54
Жиры	74,28
Жиры растительного происхождения	31,38
Углеводы	263,55
Калорийность	1993,08
В1	1,08
В2	0
С	99,51
А	0,49
В - каротин	0
Е	9,66
Са	984,78
Р	1249,67
Mg	266,12
Fe	17,61

<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>
<b>7 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Каша пшенная вязкая	220
Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40
Хлеб пшеничный	60
Чай с молоком (2-ой вариант)	200
<b>Обед</b>	
Салат сельдь с картофелем	100
Масло растительное	8
Щи из квашеной капусты с картофелем	300
Бульон мясокостный	240
Тефтели из говядины паровые	120
Рис, припущенный с томатом	180
Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30
Хлеб ржаной	90
Хлеб пшеничный	40
Напиток с витаминами "Валетек Классные Витамины"	200
<b>Полдник</b>	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Батон нарезной	60
Сырки творожные сладкие с изюмом	100
<b>ИТОГО</b>	
Белки	82,25
Белки животного происхождения	45,22
Жиры	90,48
Жиры растительного происхождения	25,74
Углеводы	288,54
Калорийность	2297,48
В1	1,29
В2	0,34
С	53,16
А	40,47
В - каротин	20
Е	12,84
Са	813,45
Р	1324,69
Mg	289,08
Fe	13,54

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>
<b>8 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Запеканка из творога	150
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 свеклы с зеленым горошком	140
Масло растительное	9
Борщ с капустой и картофелем	300
Сметана	6
Бульон из кур	285
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	84,65
Белки животного происхождения	55,07
Жиры	94
Жиры растительного происхождения	28,1
Углеводы	265,97
Калорийность	2248,48
V1	1,59
V2	0
C	136,57
A	0,46
B - каротин	0
E	14,89
Ca	1113,8
P	1637,08
Mg	296,67
Fe	18,37



<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>
<b>9 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Каша рисовая вязкая	220
Варено-копченые колбасы	60
Овощи натуральные соленые	50
Хлеб пшеничный	60
Кофейный напиток с молоком	200
<b>Обед</b>	
Салат из моркови с курагой	150
Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250
Бульон мясокостный	194
Котлеты или биточки рыбные	120
Капуста, тушенная с морковью в молоке	230
Хлеб ржаной	90
Хлеб пшеничный	60
Напиток "Валетек" с витаминами	200
<b>Полдник</b>	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Булочка "Веснушка"	60
Фрукты свежие	150
<b>ИТОГО</b>	
Белки	75,27
Белки животного происхождения	41,09
Жиры	62,8
Жиры растительного происхождения	9,7
Углеводы	282,39
Калорийность	1995,84
V1	1,19
V2	0,6
C	89,32
A	0,79
B - каротин	0
E	5,76
Ca	904,5
P	1326,29
Mg	353,56
Fe	15,62

<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	60
Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200
<b>Обед</b>	
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблок	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	71,31
Белки животного происхождения	39,86
Жиры	71,81
Жиры растительного происхождения	28,4
Углеводы	286,45
Калорийность	2077,33
V1	1,52
V2	0,5
C	93,39
A	8,48
V - каротин	0
E	17,05
Ca	856,71
P	1393,54
Mg	281,8
Fe	23,78

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>
<b>11 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Омлет натуральный	150
Овощи натуральные соленые	50
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
Котлеты или биточки рыбные	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	79,45
Белки животного происхождения	35,78
Жиры	54,19
Жиры растительного происхождения	26,33
Углеводы	262,01
Калорийность	1853,55
В1	1,23
В2	0,57
С	71,24
А	0,89
В - каротин	0
Е	11,67
Са	781,25
Р	1306,97
Mg	317,76
Fe	22,06

<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 моркови	140
Масло растительное	9
Щи из квашеной 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	89,08
Белки животного происхождения	56,53
Жиры	79,33
Жиры растительного происхождения	20,46
Углеводы	271,39
Калорийность	2155,85
В1	1,23
В2	0,77
С	120,05
А	40,37
В - каротин	20
Е	13,97
Са	951,5
Р	1438,2
Мg	300,02
Fe	14,06

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>
<b>13 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Каша пшенная вязкая	220
Бутерброд с маслом (2-й вариант)	40
Варено-копченые колбасы	50
Хлеб пшеничный	60
Какао с молоком (1-й вариант)	200
<b>Обед</b>	
Салат из квашеной капусты с луком	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 Витамины"	200
<b>Полдник</b>	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Печенье	30
Фрукты свежие	200
<b>ИТОГО</b>	
Белки	84,66
Белки животного происхождения	48,61
Жиры	103,68
Жиры растительного происхождения	30,64
Углеводы	278,23
Калорийность	2384,68
V1	1,59
V2	0,08
C	101,74
A	0,52
B - каротин	0
E	14,78
Ca	898,96
P	1407,84
Mg	369,68
Fe	19,27

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>
<b>14 день</b>	
<b>Завтрак</b>	
Запеканка из творога	150
Молоко сгущенное	30
Хлеб пшеничный	90
Чай с сахаром, вареньем, медом	200
<b>Обед</b>	
Салат картофельный с огурцами солеными или капу	100
Масло растительное	8
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 Витамины"	200
<b>Полдник</b>	
Молоко кипяченое	200
Булочка "Веснушка"	60
Фрукты свежие	150
<b>ИТОГО</b>	
Белки	86,84
Белки животного происхождения	53,21
Жиры	81,1
Жиры растительного происхождения	13,11
Углеводы	297,67
Калорийность	2267,94
V1	1,95
V2	0
C	99,93
A	0,56
B - каротин	0
E	10,83
Ca	1121,01
P	1442,13
Mg	299,88
Fe	17,97

<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 из свеклы с сыром и чесноком	140
Масло растительное	9
Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250
Бульон мясокостный	194
Рыба запеченная в омлете	120
Картофель отварной	200
Хлеб ржаной	90
Хлеб пшеничный	60
Напиток "Валетек" с витаминами	200
<b>Полдник</b>	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200
Вафли	30
Фрукты свежие	200
<b>ИТОГО</b>	
Белки	72,31
Белки животного происхождения	42,18
Жиры	61,63
Жиры растительного происхождения	36,16
Углеводы	265,17
Калорийность	1904,59
В1	1,26
В2	0,5
С	105,52
А	0,92
В - каротин	0
Е	11,99
Са	1010,5
Р	1409,93
Mg	291,09
Fe	17,33