



## Единое десятидневное меню для детей возрастной группы 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1 день Завтрак</b>						
149	Каша рисовая жидкая	205	7,77	9,15	47,07	290,28
1	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15,9	78
	Йогурт	100	1,9	7,5	14	130
	Сок яблочный	200	-	-	22	90
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>535</b>	<b>11,77</b>	<b>17,25</b>	<b>98,97</b>	<b>588,28</b>
<b>Обед</b>						
114	Суп картофельный с яйцом	250	7,35	2,46	19,02	122,97
416	Шницель натуральный	100	17,26	23,86	17,72	350,44
469	Макаронные изделия отварные	180	6,44	5,11	46,08	244,82
	Огурец свежий	30	0,24	-	0,9	4,5
	Печенье	30	-	-	-	131,4
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60
627	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	57,19
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>33,44</b>	<b>31,73</b>	<b>111,06</b>	<b>971,32</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1355</b>	<b>45,21</b>	<b>48,98</b>	<b>210,03</b>	<b>1559,60</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>2 день Завтрак</b>						
149	Каша манная жидкая	205	9,68	9,19	45,3	291,61
1	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15,9	78
	Пирожное	130	4,2	16,6	67,5	431
	Сок яблочный	200	-	-	22	90
	Итого за прием пищи	565	15,98	26,39	150,7	890,61
<b>Обед</b>						
132	Суп из овощей со сметаной	250	8,03	7,68	13,2	150,87
394	Жаркое по-домашнему	180	11,70	11,99	25,34	250,21
	Огурец солёный	30	0,51	-	0,54	11
	фрукт	150	0,9	0,9	19,05	91,65
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60
	Сок яблочный	200	-	-	19,8	380
	Итого за прием пищи:	840	23,09	20,87	90,23	943,73
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1405	39,07	47,26	240,93	1834,34

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>3 день Завтрак</b>						
149	Каша овсяная геркулесовая жидкая	205	5,6	4	21,4	144
1	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15,9	78
	Фрукт	150	2,1	-	31,36	127,4
	Сок яблочный	200	-	-	22	90
	Итого за прием пищи	585	9,8	4,6	90,66	439,4
<b>Обед</b>						
110	Борщ с мясными консервами со сметаной	250	8,04	7,36	14,81	156,98
422	Тефтели (1-ый вариант)	100	16,23	21,78	21,95	344,33
463	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,26	6,46	49,62	281,48
	Огурец свежий	30	0,24	-	0,9	4,5
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60
591	Кисель	200	0,1	-	31,46	118,52
	Итого за прием пищи:	790	35,82	35,9	131,04	965,81
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1375	45,62	40,5	221,7	1405,21

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>4 день Завтрак</b>						
149	Каша пшённая жидкая	205	10,55	10,2	47,21	311,55
1	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15,9	78
	Шоколад	55	1,3	7,0	16,5	132
	Сок яблочный	200	-	-	22	90
	Итого за прием пищи	490	13,95	17,8	101,61	611,55
<b>Обед</b>						
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,13	13,57	17,22	235,36
416	Рыбная котлета	100	14,84	17,08	17,72	279,54
472	Пюре картофельное	180	3,91	5,58	31,64	185,04
	Фрукт	150	0,9	0,9	19,05	91,65
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60
627	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	57,19
	Итого за прием пищи:	910	33,93	37,43	112,97	908,78
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1400	47,88	55,23	214,58	1520,33

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>5 день Завтрак</b>						
149	Вермишель отварная в молоке	205	6,79	7,02	38,84	236,33
1	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15,9	78
	Булочка сладкая	100	7,45	13,36	64,59	391,91
	Сок яблочный	200	-	-	22	90
	Итого за прием пищи	535	16,34	20,98	141,33	796,24
<b>Обед</b>						
131	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,58	7,21	19,02	162,72
401	Гуляш	100	12,67	11,87	4,28	173,6
465	Рис отварной	180	4,64	6,26	50,16	262,84
	Помидор свежий	30	0,24	-	1,65	7,49
	Фрукт	150	0,9	0,9	19,05	91,65
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60
627	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	57,19
	Итого за прием пищи:	940	27,18	26,54	121,5	815,49
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1475	43,52	47,52	262,83	1611,73

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>6 день Завтрак</b>						
273	Каша Дружба	205	9,44	9,8	47,49	304,52
1	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15,9	78
	Йогурт	100	1,9	7,5	14	130
	Сок яблочный	200	-	-	22	90
	Итого за прием пищи	535	13,44	17,9	99,39	602,52
<b>Обед</b>						
120	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,06	7,64	10,9	142,3
445	Котлета из курицы	100	17,26	23,86	17,72	350,44
469	Макаронные изделия отварные	180	6,44	5,11	46,08	244,82
	Шоколад	15	1	5	8	81
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60
588	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	33,54	128,9
	Итого за прием пищи:	775	35,19	41,91	128,54	1007,46
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1310	48,63	59,81	227,9	1609,98

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>7 день Завтрак</b>						
149	Каша гречневая вязкая	205	10,85	10,05	46,56	309,05
1	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15,9	78
	Пирожное	100	4,2	16,6	67,5	431
	Сок яблочный	200	-	-	22	90
	Итого за прием пищи	535	17,15	27,25	151,96	908,05
			<b>Обед</b>			
138	Суп картофельный с бобовыми	250	12,02	7,9	22,21	202,59
215	Рагу овощное (1-ый вариант)	200	14,64	12,24	17,44	237,68
	Фрукт	150	0,9	0,9	19,05	91,65
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60
627	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	57,19
	Итого за прием пищи:	830	29,71	21,34	86,04	649,11
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		46,86	48,59	228	1557,16

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>8 день Завтрак</b>						
149	Каша рисовая жидкая	205	7,77	9,15	47,07	290,28
1	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15,9	78
	Фрукт	150	2,1	-	31,36	127,4
	Сок яблочный	200	-	-	22	90
	Итого за прием пищи	585	11,97	9,75	116,33	585,68
<b>Обед</b>						
132	Рассольник ленинградский	250	8,61	7,72	20,08	179,59
422	Тефтели мясные (1-ый вариант)	100	16,23	21,78	21,95	344,33
465	Рис отварной	180	4,64	6,26	50,16	262,84
	Огурец свежий	30	0,24	-	0,9	4,5
	Фрукт	150	0,9	0,9	19,05	91,65
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	-	33,54	128,9
	Итого за прием пищи:	940	33,05	36,96	157,98	1071,81
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		45,02	46,71	274,31	1657,49



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>9 день Завтрак</b>						
149	Каша манная вязкая	205	9,68	9,19	45,3	291,61
1	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15,9	78
	Шоколад	55	1,3	7,0	16,5	132
	Сок яблочный	200	-	-	22	90
	Итого за прием пищи	490	13,08	16,79	99,7	591,61
<b>Обед</b>						
131	Суп картофельный со свежей рыбой	250	7,35	2,46	19,02	122,97
494	Ежики мясные	100	14	13,2	13,5	243
472	Пюре картофельное	180	3,91	5,58	31,64	185,04
	Огурец солёный	30	0,51	-	0,54	11
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60
627	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	57,19
	Итого за прием пищи:	790	27,92	21,54	92,04	679,4
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,99</b>	<b>38,33</b>	<b>191,74</b>	<b>1271,01</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>10 день Завтрак</b>						
149	Каша овсяная геркулесовая жидкая	205	5,6	4	21,4	144
1	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15,9	78
	Выпечка	100	7,45	13,36	64,59	391,91
	Сок яблочный	200	-	-	22	90
	Итого за прием пищи	535	15,15	17,96	123,89	703,91
<b>Обед</b>						
139	Суп картофельный с мясными консервами	250	5,89	6,85	15,4	143,8
482	Капуста тушёная с курицей	180	4,39	4,59	19,94	135,09
	Йогурт	180	5,04	2,7	21,96	133,2
	Фрукт	150	0,9	0,9	19,05	91,65
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60
627	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	57,19
	Итого за прием пищи:	990	18,37	15,34	103,69	620,93
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>33,52</b>	<b>33,3</b>	<b>227,58</b>	<b>1324,84</b>

