

Утверждаю:



И.И. Смотугина Р.С.

Примерное 12-дневное меню для детей в возрасте 15-18 лет, обучающихся в учреждениях начального и среднего профессионального образования на летне-осенний период года



Разработано ЗАО «Уральский региональный центр питания»
Генеральный директор
Перевалов А.Я.

А.Я. Перевалов

Примерное 12-дневное меню для детей и подростков в возрасте 15-18 лет
на летне-осенний период года

Наименование блюда	Выход блюда
1 день	
Завтрак	
Каша молочная "Дружба"	200/5
Фрукты свежие	100
Кофейный напиток с молоком 6-й вариант	200
Масло сливочное	20
Хлеб пшеничный	75
Обед	
Салат из белокочанной капусты с яблоками (вариант 2)	125
Борщ с капустой и картофелем (вариант 2)	300
Гренки из пшеничного хлеба	15
Котлеты рубленые из курицы (вариант 2)	100
Макаронные изделия отварные (вариант 2)	180
Соус томатный (вариант 2)	30
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	120
Напиток "Золотой шар" с витаминами	200
Итого	
Белки, г	58,20
Жиры, г	65,72
Углеводы, г	277,96
Энергетическая ценность, Ккал	1939,27
Ca, мг	423,59
Mg, мг	265,40
Fe, мг	13,78
C, мг	88,27

Наименование блюда	Выход блюда
2 день	
Завтрак	
Рулет картофельный с овощами	200/50
Соус молочный 4-й вариант	50
Чай с сахаром (вариант 2)	200
Масло сливочное	20
Хлеб пшеничный	75
Колбаса вареная	30
Обед	
Салат из свежих огурцов (вариант 2)	125
Суп из овощей (вариант 2)	300
Рыба (филе) отварная (вариант 2)	120
Рис отварной (вариант 2)	150
Овощи натуральные соленые	30
Булочка российская (вариант 2)	60
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	120
Кисломолочный напиток	200
Итого	
Белки, г	64,69
Жиры, г	83,01
Углеводы, г	289,53
Энергетическая ценность, Ккал	2104,92
Ca, мг	522,52
Mg, мг	302,14
Fe, мг	14,55
C, мг	37,31

Наименование блюда	Выход блюда
3 день	
Завтрак	
Каша гречневая вязкая на молоке	200/5
Кисель "Золотой шар" с витаминами	200
Сыр	30
Масло сливочное	20
Хлеб пшеничный	75
Обед	
Салат из моркови (вариант 2)	125
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/42
Мясо отварное	100
Морковь в молочном соусе	230
Мусс лимонный	65
Сироп сахарный	20
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	120
Компот из смеси сухофруктов (вариант 2)	200
Итого	
Белки, г	85,54
Жиры, г	84,14
Углеводы, г	299,69
Энергетическая ценность, Ккал	2223,19
Ca, мг	898,59
Mg, мг	368,54
Fe, мг	17,59
C, мг	64,56

Наименование блюда	Выход блюда
4 день	
Завтрак	
Запеканка из творога с вареньем	200/40
Фрукты свежие	100
Какао с молоком 3-й вариант	200
Масло сливочное	17
Хлеб пшеничный	75
Обед	
Салат из свежих помидоров (вариант 2)	125
Рассольник домашний (вариант 2)	300
Кнели из кур с рисом (вариант 2)	100
Картофель отварной (вариант 2)	180
Соус томатный (вариант 2)	30
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	120
Кисломолочный напиток	200
Итого	
Белки, г	101,54
Жиры, г	93,14
Углеводы, г	278,44
Энергетическая ценность, Ккал	2232,61
Ca, мг	815,45
Mg, мг	322,02
Fe, мг	14,99
C, мг	80,97

Наименование блюда	Выход блюда
5 день	
Завтрак	
Каша рисовая молочная жидкая	200/5
Фрукты свежие	100
Кофейный напиток с молоком 6-й вариант	200
Масло сливочное	25
Хлеб пшеничный	75
Обед	
Салат из свеклы и моркови (вариант 2)	125
Суп крестьянский с крупой	300
Бефстроганов из отварной говядины	100
Запеканка овощная	200
Соус сметанный	20
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	120
Компот из смеси сухофруктов (вариант 2)	200
Итого	
Белки, г	74,89
Жиры, г	96,86
Углеводы, г	288,81
Энергетическая ценность, Ккал	2205,60
Ca, мг	451,99
Mg, мг	343,99
Fe, мг	16,60
C, мг	72,40

Наименование блюда	Выход блюда
6 день	
Завтрак	
Омлет с мясом (вариант 2)	200
Сельдь с гарниром	70
Кисель "Золотой шар" с витаминами	200
Масло сливочное	17
Хлеб пшеничный	75
Обед	
Салат из белокочанной капусты с яблоками (вариант 2)	125
Суп из овощей (вариант 2)	250
Гренки из пшеничного хлеба	15
Котлеты рыбные (вариант 2)	120
Рис отварной (вариант 2)	150
Овощи натуральные	50
Кисломолочный напиток	200
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	120
Итого	
Белки, г	87,44
Жиры, г	82,76
Углеводы, г	276,86
Энергетическая ценность, Ккал	2065,96
Са, мг	570,74
Мg, мг	280,63
Fe, мг	14,03
С, мг	83,50

Наименование блюда	Выход блюда
7 день	
Завтрак	
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200/5
Фрукты свежие	100
Кисель из варенья, повидла, джема	200
Сыр	30
Масло сливочное	20
Хлеб пшеничный	75
Обед	
Салат из свежих огурцов с зеленым луком (вариант 2)	125
Щи из свежей капусты с картофелем (вариант 2)	300
Котлеты из говядины	100
Картофель отварной (вариант 2)	180
Соус томатный (вариант 2)	30
Мусс лимонный	65
Сироп сахарный	20
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	120
Напиток "Золотой шар" с витаминами	200
Итого	
Белки, г	61,93
Жиры, г	88,59
Углеводы, г	290,40
Энергетическая ценность, Ккал	2152,77
Са, мг	705,57
Мг, мг	307,66
Fe, мг	14,90
C, мг	115,82

Наименование блюда	Выход блюда
8 день	
Завтрак	
Каша пшеничная молочная жидкая	200/5
Кольцо сдобное, обсыпанное сахарной пудрой	60
Кофейный напиток с молоком 6-й вариант	200
Масло сливочное	17
Хлеб пшеничный	75
Обед	
Винегрет овощной	125
Суп-пюре из картофеля (вариант 2)	300
Биточки из курицы (вариант 2)	100
Овощи в молочном соусе	200
Соус молочный (вариант 2)	75
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	120
Кисломолочный напиток	200
Итого	
Белки, г	65,63
Жиры, г	90,83
Углеводы, г	276,70
Энергетическая ценность, Ккал	2189,38
Ca, мг	682,04
Mg, мг	298,18
Fe, мг	13,61
C, мг	21,50

Наименование блюда	Выход блюда
9 день	
Завтрак	
Каша молочная (пшеничная) кукурузная жидкая	200/5
Кисель "Золотой шар" с витаминами	200
Сыр	30
Масло сливочное	25
Хлеб пшеничный	75
Обед	
Салат из свежих помидоров с перцем (вариант 2)	125
Суп-лапша домашняя (вариант 2)	300
Рыба (филе) отварная (вариант 2)	120
Капуста тушеная (вариант 2)	200
Соус томатный (вариант 2)	15
Коржик молочный	60
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	120
Компот из смеси сухофруктов (вариант 2)	200
Итого	
Белки, г	58,28
Жиры, г	69,49
Углеводы, г	316,97
Энергетическая ценность, Ккал	2193,53
Ca, мг	769,72
Mg, мг	289,80
Fe, мг	16,57
C, мг	185,73

Наименование блюда	Выход блюда
10 день	
Завтрак	
Вареники ленивые	200/5
Чай с сахаром (вариант 2)	200
Масло сливочное	20
Хлеб пшеничный	75
Обед	
Салат витаминный (вариант 2)	125
Суп-пюре из разных овощей (вариант 2)	300
Печень говяжья по-строгановски с соусом сметанным	100/20
Соус сметанный	20
Картофельное пюре (вариант 2)	200
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	120
Напиток "Золотой шар" с витаминами	200
Итого	
Белки, г	89,70
Жиры, г	69,69
Углеводы, г	249,44
Энергетическая ценность, Ккал	1992,67
Ca, мг	532,09
Mg, мг	279,93
Fe, мг	21,76
C, мг	85,39

Наименование блюда	Выход блюда
11 день	
Завтрак	
Каша манная молочная вязкая	200/5
Фрукты свежие	100
Кофейный напиток с молоком 6-й вариант	200
Колбаса вареная	30
Масло сливочное	17
Хлеб пшеничный	75
Обед	
Салат из свеклы отварной	125
Суп картофельный с рыбой (вариант 2)	300
Мясо отварное	100
Макаронные изделия отварные (вариант 2)	180
Соус томатный (вариант 2)	30
Сельдь с гарниром	70
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	120
Компот из смеси сухофруктов (вариант 2)	200
Итого	
Белки, г	98,40
Жиры, г	77,68
Углеводы, г	283,01
Энергетическая ценность, Ккал	2233,41
Ca, мг	408,76
Mg, мг	322,48
Fe, мг	17,37
C, мг	33,27

Наименование блюда	Выход блюда
День 12	
Завтрак	
Пудинг из творога с рисом с соусом молочным сладким	200/50
Соус молочный сладкий	50
Чай с сахаром (вариант 2)	200
Сыр	30
Масло сливочное	17
Хлеб пшеничный	75
Обед	
Салат картофельный с зеленым горошком (вариант 2)	125
Рассольник ленинградский	300
Рулет из говядины паровой (вариант 2)	120
Картофель отварной (вариант 2)	180
Соус сметанный	20
Компот из смеси сухофруктов (вариант 2)	200
Хлеб пшеничный	100
Хлеб ржаной	120
Итого	
Белки, г	93,25
Жиры, г	78,47
Углеводы, г	291,31
Энергетическая ценность, Ккал	2135,59
Ca, мг	682,46
Mg, мг	310,90
Fe, мг	16,47
C, мг	63,92