

ПРИМЕРНОЕ ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей и подростков

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, граммах	Пищевые вещества (г)		
			Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6
1 День					
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом сл.	250/10	8	14,25	44,7
	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	17,0
	Итого за завтрак		33,25	31,7	89,35
Обед					
	Суп картофельный с куриным бедром	270	3,22	5,95	21,2
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,46	49,44
	Сок	200	0,5	0	27,0
	Хлеб пшеничный	40	6,6	1,2	34,0
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,0
	Овощная нарезка	40	0,28	4,04	0,9
	Итого за обед		53,6	36,54	145,98
Полдник					
	Фрукты	250	2,25	0,5	20,25
	Итого за полдник				
2 День					
Завтрак	Каша овсяная с маслом сл.	250/10	36,4	26,3	48,1
	Чай с сахаром	200	3,2	2,7	15,9
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0
	Итого за завтрак		51,2	29,7	81,1
Обед					
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	270	2,6	7,1	7,1
	Макаронны отварные с сосиской	200	7,54	0,9	38,7
	Кисель	200	0,16	0,16	37,36
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0
	Итого за обед		44,82	49,59	147,96
Полдник					
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0
	Итого за полдник		2,68	2,18	46,38
3 День					
Завтрак	Каша пшенная на молоке с	250/10	8,0	14,25	44,7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, граммах	Пищевые вещества (г)		
			Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6
	маслом				
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0
	Хлеб пшеничный с сыром	50	3,3	0,6	17,0
	Итого за завтрак		24,7	19,97	76,8
Обед					
	Рассольник с куриным бедром	270	2,6	7,0	14,9
	Котлета на пару	130/30	9,5	10,06	8,6
	Рис отварной	200	11,4	10,46	49,44
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,7	0,3	22,8
	Хлеб пшеничный	100	3,3	1,2	34,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0
	Овощная нарезка	40	0,28	4,04	0,9
	Итого за обед		31,56	33,72	138,74
Полдник	Фрукты	250	2,25	0,5	20,25
	Итого за полдник		9,73	7,48	76,23
4 День					
Завтрак	Каша рисовая с мас.слив.	250/10	15,7	18,12	6,42
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1
	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25,0
	Хлеб пшеничный с колбасой	50	3,3	0,6	17,0
	Итого за завтрак		30,9	22,12	48,52
Обед					
	Суп картофельный с куриным бедром	250	2,97	7,14	20,37
	Колбасные изделия отварные	100/30	26,5	28,4	33,8
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,54	0,9	38,7
	Сок	200	0,7	0,3	22,8
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0
	Итого за обед		33,41	32	147,27
Полдник	Мучные кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0
	Итого за полдник		2,68	2,18	46,38
5 День					
Завтрак	Каша манная на молоке со сливочным маслом	250/10	9,67	14,77	44,42
	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3
	Чай с сахаром	200	3,2	2,7	15,9
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0
	Итого за завтрак		34,67	27,37	78,02
Обед					
	Суп картофельный с рыбой	350	12,9	10,11	22,47
	Сарделька отварная	75/200	18,5	20,0	17,2
	Рис отварной	200	11,4	10,46	49,44
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0
	Итого за обед		62,26	54,87	159,71

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, граммах	Пищевые вещества (г)		
			Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6
Полдник					
	Фрукты	250	2,25	0,5	20,25
6 День					
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом слив	250/10	36,4	26,3	48,1
	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25,0
	Хлеб пшеничный с сыром	70	3,3	0,6	17,0
	Итого за завтрак		43,3	30,2	90,1
Обед					
	Борщ с куриным бедром	350/10/10	2,24	6,72	8,71
	Котлета на пару	130/30	9,5	10,06	8,6
	Гречка рассыпчатая	200	4,72	8,07	43,2
	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0,2	10,4
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0
	Овощная нарезка	40	0,4	4,08	1,4
	Итого за обед		27,82	31,05	126,31
Полдник					
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0
	Итого за полдник		2,68	2,18	46,38
7 День					
Завтрак	Каша овсяная на молоке с масл.	250/10	10,9	16,7	46,4
	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25,0
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0
	кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38
	Итого за завтрак		31,1	25,72	88,5
Обед					
	Суп картофельный с куриным бедром	250/10	6,09	0,95	25,41
	Сосиска отварная	100/30	18,5	20,0	17,2
	Макароны отварные	200	7,54	0,9	38,7
	Сок	200	0,5	0	27,0
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0
	Овощная нарезка	40	0,4	4,08	1,4
	Итого за обед		43,59	27,85	163,71
Полдник					
	Фрукты	250	2,25	0,5	20,25
8 День					
Завтрак					
	Каша пшенная с маслом	250/10	8,0	14,25	44,7
	Сыр порционный	20,0	5,0	5,2	0
	Чай с сахаром	200	0,01	0	15,0
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0
	Итого за завтрак		27,31	18,82	38,52
Обед					
	Суп картофельный с горохом и куриным бедром	250/10	3,22	5,95	21,2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, граммах	Пищевые вещества (г)		
			Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6
	Сосиска отварная	75/50	18,9	18,6	49,2
	Гречка рассыпчатая	200	4,72	8,07	43,2
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0
	Итого за обед		33,58	30,55	152,8
Полдник					
	кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38
	Итого за полдник		3,93	2,48	66,63
9 День					
Завтрак	Каша ячневая на молоке с маслом	250/10	6,57	14,57	31,32
	Какао с молоком	200	3,2	2,7	15,9
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0
	кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38
	Итого за завтрак		26,37	23,17	64,32
Обед					
	Щи с куриным бедром	270	2,6	7,0	14,9
	Макароны отварные с сыром	250	7,54	0,9	38,7
	Кисель	200	0,4	0,2	10,4
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0
	Итого за обед		31	24,16	128
Полдник					
	кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38
	Итого за полдник		2,68	2,18	46,38
10 День					
Завтрак	Каша рисовая на молоке с масл.	250/15	36,4	26,3	48,1
	Чай с сахаром	200	3,6	3,3	2,5
	Хлеб пшеничный с колбасой	50	3,3	0,6	17,0
	Итого за завтрак		28,05	27,7	66,25
Обед					
	Рассольник с куриным бедром	350/10	2,6	7,1	7,1
	Колбасные изделия отварные	100/30	26,5	28,4	33,8
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,54	0,9	38,7
	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0,2	10,4
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0
	Овощная нарезка	40	0,28	4,04	0,9
	Итого за обед		35,64	44,62	121,84
Полдник					
	Сок	200	1,0	0,2	0
	Итого за полдник		7,34	6,7	38,28
11 день					
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	250/10	8,0	14,25	44,7
	Сыр порционный	20,0	5,0	5,2	0
	Какао с молоком	200	3,2	2,7	15,9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, граммах	Пищевые вещества (г)		
			Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0
	Итого за завтрак		29,96	24,31	99,76
Обед					
	Суп картофельный с куриным бедром	250/10	6,09	0,95	25,41
	Сосиска отварная	100/30	18,5	20,0	17,2
	Макароны отварные	200	7,54	0,9	38,7
	Сок	200	0,5	0	27,0
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0
	Овощная нарезка	40	0,4	4,08	1,4
Полдник					
	Фрукты	250	2,25	0,5	20,25
	Итого за полдник		9,73	7,48	76,23
12 День					
Завтрак	Каша овсяная на молоке с масл	250/10	15,7	18,12	6,42
	Чай с сахаром	200	3,2	2,7	15,9
	Хлеб пшеничный с сыром	50	3,3	0,6	17,0
	Итого за завтрак		22,25	34,4	72,38
Обед					
	Щи с куриным бедром	250/10	2,24	6,72	8,71
	Сосиска отварная	100/30	18,5	20,0	17,2
	Макароны отварные	200	7,54	0,9	38,7
	сок	200	0,7	0,3	22,8
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0
	Овощная нарезка	40	0,4	4,08	1,4
	Итого за обед		39,82	33,88	142,34
Полдник					
	кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38
	Итого за полдник		2,68	2,18	46,38
13 День					
Завтрак	Суп молочный с макарон. изд	250/10	10,9	16,7	46,4
	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25,0
	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3
	Хлеб пшеничный с колбасой	50	3,3	0,6	17,0
	Итого за завтрак		36,3	29,9	89,1
Обед					
	Рассольник с куриным бедром	270	2,6	7,0	14,9
	Котлета на пару	130/30	9,5	10,06	8,6
	Рис отварной	200	11,4	10,46	49,44
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,7	0,3	22,8
	Хлеб пшеничный	100	3,3	1,2	34,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0
	Овощная нарезка	40	0,28	4,04	0,9
	Итого за обед		31,56	33,72	138,74
Полдник					
	Фрукты	250	2,25	0,5	20,25

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, граммах	Пищевые вещества (г)		
			Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6
	Итого за полдник		9,73	7,48	76,23
14 День					
Завтрак	Каша пшенная на молоке с маслом сл	250/10	7,55	7,0	22,8
	Чай с сахаром	200	3,2	2,7	15,9
	Хлеб пшеничный с сыром	70	3,3	0,6	17,0
	Итого за завтрак		19,1	23,57	55,78
Обед					
	Борщ с куриным бедром	350/10/10	6,09	0,95	25,4
	Котлета на пару	130/30	9,5	10,06	8,6
	Рис отварной	200	11,4	10,46	49,44
	Кисель	200	0,4	0,2	10,4
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0
	Овощная нарезка	40	0,28	4,04	0,9
	Итого за обед		39,13	35,31	122
Полдник					
	сок	200	0,7	0,3	22,8
	Итого за полдник		2,38	2,28	69,18
15 день					
Завтрак	Каша манная на молоке со сливочным маслом	250/10	9,67	14,77	44,42
	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3
	Чай с сахаром	200	3,2	2,7	15,9
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,0
	Итого за завтрак		34,67	27,37	78,02
Обед					
	Суп картофельный с рыбой	350	12,9	10,11	22,47
	Сарделька отварная	75/200	18,5	20,0	17,2
	Греча отварная со сливочным маслом	200	11,4	10,46	49,44
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0
	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	34,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,0
Полдник					
	Фрукты	250	2,25	0,5	20,25
	Итого за полдник		9,73	7,48	76,23