

Примерное десяти дневное меню в возрасте 11-18 лет

№	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углевод		Энергетическая ценность	№ ТК (Вариант 1)	№ ТК (Вариант 2)
		г	г	г	г	г	г	ккал				

1 Неделя Понедельник

Завтрак	Выпечка	100	3,6	10,5	25,7	211,7						
	Груша	200	0,6	0,6	13,7	62,6		100549				100549
	Итого:	300гр.	4,2	11,1	39,4	274,3						
Обед	Салат из белокачанной капусты	100	2,0	7,1	7,2	100,7						
	Суп картофельный	250	9,3	4,3	9,8	115,1		100201				100201
	Колбасы из говядины	100	11,4	4,2	10,5	125,4		110303				110304
	Рис отварной	180	5,9	8,3	63,5	352,3		120527				120528
	Компот	200	0,1	0,0	25,5	102,4		130301				130302
	Хлеб из муки пшеничной	120	8,8	2,2	56,1	279,4		160202				160202
	Итого:	950гр.	37,5	26,1	172,6	1075,3		200103				200103
Полдник	Булочка	100	4,1	13,2	28,2	248,0		170604				170605
	Яблоко	200	0,6	0,6	13,7	62,6		100549				100549
	Сок	200	0,5	0,0	19,2	78,8		210106				210106
	Итого:	500гр.	5,2	13,8	61,1	389,4		160219				160228
Ужин	Каша молочная манная	250	22,3	5,4	14,3	195,0		120302				120323
	Какао на молоке	200	3,8	3,4	25,5	147,8		160103				160103
	Хлеб из муки пшеничной	80	3,0	1,2	20,6	105,2						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8		120203				120204
	Заледянка творожно-манная с повидлом	200гр	27,0	18,0	24,0	366,0						
	Итого:	750гр.	57,2	28,2	94,3	859,8		160105				160105
Ужин 2	Груша	200	0,6	0,6	13,7	62,6		100549				100549
	Выпечка	100	4,5	5,9	44,6	249,5		9				9
	Итого:	300гр.	5,1	6,5	58,3	312,1		110103				110104

Итого за день	2340.0	109.2	85.7	425.7	2910.9
---------------	--------	-------	------	-------	--------

1 Неделя Вторник

Завтрак	Каша рисовая на молоке	250	6,1	7,3	28,6	204,5	
	Какао	200	0,0	0,0	16,0	64,0	
	Масло сливочное	10	0,2	16,5	0,2	150,1	
	Пирожок с капустой	100	4,5	5,9	44,6	249,5	9
	Хлеб из муки пшеничной	90	8,8	2,2	56,1	279,4	160202
	Итого:	650гр.	19,6	31,9	145,5	947,5	160202

Завтрак 2	Ватрушка с творогом	100	5,4	5,9	24,0	170,7	
-----------	---------------------	-----	-----	-----	------	-------	--

	Молоко	200	7,8	5,0	8,4	109,8	230102	230102
	Итого:	300гр.	13,2	10,9	32,4	280,5		
Обед	Салат из помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	92,9	100549	100549
	Борщ с говядиной	250	6,1	4,8	7,6	98,0	110103	110104
	Говядина тушеная	100	13,6	4,8	7,7	128,4	120513	120514
	Рагу из овощей	180	3,4	4,1	19,6	128,9	130203	130204
	Ватрушка с творогом	100	5,4	5,9	24,0	170,7		
	Компот	200	0,3	0,1	32,4	131,7	160212	160212
	Хлеб из муки пшеничной	120	8,8	2,2	56,1	279,4	160202	160202
	Итого:	950гр.	38,7	30,0	151,3	1030,0		

2 день

Поддник	Выпечка	100	4,1	13,2	28,8	250,4	170604	170605
	Чай	200	6,0	6,4	9,4	119,2	230105	230105
	Итого:	300гр.	10,1	19,6	38,2	369,6		
Ужин	Куры отварные	100	13,4	9,8	16,3	207,0	120613	120614
	Картофель отварной	180	3,6	10,3	25,3	208,3	130103	130104
	Напиток из плодов сухих	200	0,4	0,1	27,8	113,7	160242	160242
	Хлеб из муки пшеничной	120	8,8	2,2	56,1	279,4	160202	160202
	Итого:	600гр.	26,2	22,4	125,5	808,4		

Ужин 2	Булочка	100	3,3	2,8	19,7	117,2	190102	190102
	Сок	200	0,5	0,2	23,1	96,2	160238	160238
	Итого:	300гр.	3,8	3,0	42,8	213,4		
	Итого за день		111,6	117,8	535,7	3649,4		

1 Неделя Среда

Завтрак 1	Каша молочная пшено	200	22,3	5,4	14,3	195,0	120302	120323
	Какао на молоке	200	3,8	3,4	25,5	146,2	160103	160103
	Масло сливочное	20	0,2	16,5	0,2	150,1	140113	140112 140110
	Хлеб из муки пшеничной	100	7,7	2,4	53,4	266,0	200102	200102
	Итого:	520гр.	34,0	27,7	93,4	758,9		

Завтрак 2	Ватрушка джемом	100	3,6	2,5	29,8	156,1	190301-1 190302	190303
-----------	-----------------	-----	-----	-----	------	-------	-----------------	--------

3 день

	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	100,2	230103	230103
	Итого:	300гр.	9,4	7,5	37,8	256,3		
Обед	Салат витаминный	100	1,0	15,1	10,2	180,7	100504	100504
	Суп из овощей на мясном бульоне	250	3,2	4,8	9,8	95,2	110305	110306
	Бефстроганов из говядины с соусом	100	12,8	4,1	6,9	115,7	120505	120506
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	9,9	50,0	326,3	130309	130310

Компот из плодов свежих	200	0.1	0.0	22.4	90.0	160213	160213
Хлеб из муки пшеничной	120	8.8	2.2	56.1	279.4	160202	160202
Итого:	950гр.	35.2	36.1	155.4	1087.1		
Полдник							
Пряник	60	4.5	5.9	44.6	249.5	9	9
Чай	200	0.0	0.0	20.0	80.0	160107	160107
Груша	200	1.6	0.4	14.6	68.4	210102	210102
Итого:	460гр.	6.1	6.3	79.2	397.9		
Ужин							
Фаршированный перец	280	19.1	30.5	40.7	513.7	120529	120529
Напиток из сухофруктов							
Напиток из сухофруктов	200	0.1	0.1	21.4	86.9	160217	160230
Хлеб из муки пшеничной	100	8.8	2.2	56.1	279.4	160202	160202
Итого:	580гр.	28.0	32.8	118.2	880.0		
Ужин							
Яблоко	200	0.6	0.6	13.7	62.6	210106	210106
Булочка	100	2.9	3.7	24.2	141.7	190134	190134
Итого:	300гр.	3.5	4.3	37.9	204.3		
Итого за день	2843гр.	116.2	114.7	521.9	3584.5		

1 Неделя Четверг

Завтрак							
Каша молочная рис	250	6.7	14.5	30.7	280.1	120313	120314
Чай	200	0.0	0.0	16.1	64.4	160106	160106
Печенье	60	4.5	5.9	44.6	249.5	9	9
Сыр	20	4.6	5.9	0.0	71.5	100102	100102
Хлеб из муки пшеничной	90	8.8	2.2	56.1	279.4	160202	160202
Итого:	600гр.	24.6	28.5	147.5	944.9		
Завтрак							
Пирожок с повидлом	100	4.5	5.9	44.6	249.5	9	9
Кисломолочный напиток	200	10.0	6.0	15.6	156.4	230104	230104
Итого:	300гр.	14.5	11.9	60.2	405.9		
Обед							
Салат овощной	100	3.5	10.4	15.4	169.2	100562	100562
Суп картофельный гороховый	250	4.8	3.3	13.5	102.9	110314	110315
Рыба припущенная	100	16.4	14.2	52.3	402.6	120702	120703

Пюре картофельное	180	2.8	10.0	10.2	178.0		
Компот из плодов свежих	200	0.1	0.0	22.4	90.0	160213	160213
Хлеб из муки пшеничной	120	8.8	2.2	56.1	279.4	160202	160202
Итого:	950гр.	36.4	40.1	169.9	1186.1		
Полдник							
Пряник	60	4,5	5,9	44,6	249,5	9	9
Сок	200	0,1	0,0	24,5	98,4	160203	160220
Итого:	260гр.	4.6	5.9	69.1	347.9		
Ужин							
Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	120523	120524
Рис отварной	180	5,9	8,3	63,5	352,3	130301	130302
Чай	200	0,5	0,0	19,2	78,8	160219	160228
Хлеб из муки пшеничной	120	8,8	2,2	56,1	279,4	160202	160202
Итого:	600гр.	27.4	20.1	150.1	890.9		

Ужин 2	Компот	200	2,1	2,2	19,3	105,4	160108	160108
	Булочка Домашняя	100	2,9	3,7	24,2	141,7	190134	190134
	Итого:	300гр.	5,0	5,9	43,5	247,1		
	Итого за день:	2730гр.	112,5	112,4	640,3	4022,8		

1 Неделя Пятница

Завтрак	Каша гречневая на молоке	250	6,7	12,4	28,8	253,6	120207	120208
	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	132,7	160101	160101
	Булочка	100	5,8	3,4	28,6	168,2	190104	190106
	Хлеб из муки пшеничной	100	8,8	2,2	56,1	279,4	160202	160202
	Итого:	650гр.	25,0	21,5	135,1	833,9		
Завтрак	Булочка	100	3,5	11,0	24,0	209,0	170604	170605
	Кисломолочный напиток	200	7,8	5,0	8,4	109,8	230102	230102
	Итого:	300гр.	11,3	16,0	32,4	318,8		

Обед	Салат из белокочанной	100	2,0	7,1	7,2	100,7	100201	100201
	Суп гороховый на мясном	250	10,5	3,0	37,5	219,0	110307-3	110308-3
	Плов мясной	280	21,7	15,9	39,1	386,3	120551	120550
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	82,0	160206	160206
	Хлеб из муки пшеничной	120	8,8	2,2	56,1	279,4	160202	160202
	Итого:	950гр.	43,1	28,2	160,3	1067,4		

2 Неделя Понедельник

Завтрак 2	Булочка	100	4,5	5,9	44,6	249,5	9	9
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	100,2	230103	230103

Итого:		260гр.,	10.3	52,6	349,7		
Обед	Салат из свежлы	100	3,1	12,4	7,4	153,6	100408-1
	Солянка	250	4,2	5,5	2,8	77,5	110205
	Мясо тушеное с соусом см.	150	17,0	8,9	8,4	181,7	120515
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	9,9	50,0	326,3	130309
	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	21,0	85,3	160207
	Сыр	20	1,2	0,6	15,1	70,6	8
	Хлеб из муки пшеничной	120	8,8	2,2	56,1	279,4	160202
	Итого:	900гр.	43,7	39,6	160,8	1174,4	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	5,4	5,9	24,0	170,7	190304 190305
	Компот из плодов свежих	200	0,3	0,1	32,4	131,7	160238
	Итого:	250гр.	5,7	6,0	56,4	302,4	
Ужин	Тертельи рыбные с соусом	100	11,0	4,8	6,7	114,0	120403
	Пюре картофельное	180	3,3	12,0	23,0	213,2	130101
	Кисель яблочный	200	0,1	0,1	28,7	116,1	160224
	Хлеб из муки пшеничной	90	8,8	2,2	56,1	279,4	160218
	Итого:	570гр.	23,2	19,1	114,5	722,7	160202
Ужин 2	Булочка	100	5,4	5,9	24,0	170,7	190304 190305
	Компот из плодов свежих	200	0,3	0,1	32,4	131,7	160238
	Итого:	300гр.	5,7	6,0	56,4	302,4	
	Итого за день	80,3	80,2	399,4	2640,6		

2 Неделя Вторник

Завтрак	Каша овсяная на молоке	200	8,4	11,5	18,1	209,5	120209
	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	64,4	160106
	Пряник	60	4,5	5,9	44,6	249,5	9
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,5	140113
	Хлеб из муки пшеничной	90	8,8	2,2	56,1	279,4	160202
	Итого:	560гр	21,8	27,9	162,9	989,9	140112 140110
Завтрак	Булочка	50	5,8	3,4	28,6	168,2	190104
	Кисломолочный напиток.	200	5,8	6,4	7,6	111,2	230101
	Итого:	250гр.	11,6	9,8	36,2	279,4	
Обед	Салат овощной	100	3,5	10,4	15,4	169,2	100562
	Суп с фрикадельками	250	7,6	3,9	19,5	143,5	110311
	Плов куриный	200	19,0	22,6	39,1	435,8	120606
	Кисель абрикосовый	200	0,5	0,0	19,2	78,8	160219
	Хлеб из муки пшеничной	120	8,8	2,2	56,1	279,4	160202

2 Неделя Среда

Полдник	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	249,5	9	9	
	Чай с молоком с сахаром	200	2,1	2,2	19,3	105,4	160108	160108	
	Итого:	260гр.	6,6	8,1	63,9	354,9			
Ужин 1	Запеканка картофельная с	200	19,6	18,8	35,4	389,2	120534	120534	
	Нашиток	200	0,1	0,0	17,3	69,6	160204	160231	
	Хлеб из муки пшеничной	90	8,8	2,2	56,1	279,4	160202	160202	
	Итого:	460гр.	23,8	20,2	83,2	609,8			
Ужин 2	Фрукты	230	1,6	0,4	14,6	68,4	210102	210102	
	Пряник	60	4,5	5,9	44,6	249,5	9	9	
	Итого:	290гр.	6,1	6,3	59,2	317,9			
	Итого за день	1399,0	105,7	110,8	539,0	3576,0			
2 Неделя Среда									
Завтрак 1	Каша гречневая на молоке	250	6,7	12,4	28,8	253,6	120207	120208	
	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	132,7	160101	160101	
	Булочка	100	5,8	3,4	28,6	168,2	190104	190106	
	Хлеб из муки пшеничной	90	8,8	2,2	56,1	279,4	160202	160202	
	Итого:	640р.	25,0	21,5	135,1	833,9			
Завтрак 2	Булочка	100	3,0	3,9	29,8	166,3	9	9	
	Кисломолочный напиток	200	10,0	6,0	15,6	156,4	230104	230104	
	Итого:	300гр.	13,0	9,9	45,4	322,7			
Обед	Салат из капусты	100	2,0	7,1	7,2	100,7	100201	100201	
	Суп куриный	250	9,3	4,3	9,8	115,1	110303	110304	
	Котлеты из говядины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	120523	120524	
	Рис отварной	180	5,9	8,3	63,5	352,3	130301	130302	
	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	16,8	67,2	160205	160232	
	Хлеб из муки пшеничной	90	8,8	2,2	56,1	279,4	160202	160202	
	Итого:	870гр.	32,0	30,1	128,8	914,1			
Полдник	Пирог	100	3,9	10,5	32,6	240,5	170607	170603	
	Кисель вишневый	200	0,1	0,0	26,6	106,8	160225	160221	
	Итого:	300гр.	4,0	10,5	59,2	347,3			
Ужин 1	Бефстроганов из	100	12,8	4,1	6,9	115,7	120505	120506	
	Картофель запеченный	180	3,8	11,6	27,0	227,6	130106	1301041	
	Компот из плодов свежих	200	0,3	0,1	32,4	131,7	160212	160212	
	Хлеб из муки пшеничной	90	8,8	2,2	56,1	279,4	160202	160202	
	Итого:	540гр.	21,0	17,2	96,8	626,0			

Итого:	860 руб.	35,8	38,5	133,6	1024,1
--------	----------	------	------	-------	--------

Итого:	300гр.	3,0	3,8	45,6	228,6
Итого за день	2160гр.	72,9	71,5	369,2	2411,9

2 неделя четверг

Завтрак 1	Каша пшеничная на молоке	250	5,8	8,7	27,1	209,9	120201	120202
	Какао на молоке	200	3,7	3,5	21,6	132,7	160101	160101
	Булочка сыр	100	4,5	5,9	44,6	249,5	9	9
	Хлеб из муки пшеничной	25	0,1	8,3	0,1	75,5	140113	140112 140110
	Итого:	90	8,8	2,2	56,1	279,4	160202	160202
	665гр.	22,9	28,6	149,5	947,0			
Завтрак 2	Ватрушка с джемом	100	3,6	2,5	29,8	156,1	190301-1	190303
	Кисломолочный напиток	200	7,8	5,0	8,4	109,8	190302	230102
	Итого:	300гр.	11,4	7,5	38,2	265,9		230102
Обед	Винегрет	100	1,6	8,2	9,0	116,2	100501	100501
	Суп рисовый на мясном	250	4,8	2,8	12,8	95,6	110309	110310
	Азу из говядины с соусом	100	14,2	1,2	5,6	90,0	120503	120504
	Каша гречневая	180	9,3	9,9	50,0	326,3	130309	130310
	Кисель вишневый	200	0,1	0,0	26,6	106,8	160225	160221
	Хлеб из муки пшеничной	90	8,8	2,2	56,1	279,4	160202	160202
	Итого:	1220,0	38,8	24,3	160,1	1014,3		
Полдник	Пирожок с картошкой	100	4,5	5,9	44,6	249,5	9	9
	Напиток смородиновый	200	0,1	0,1	21,0	85,3	160207	160229
	Итого:	300гр.	4,6	6,0	65,6	334,8		
Ужин	Фаршированный перец	280	19,1	30,5	40,7	513,7	120529	120529
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,4	82,0	160206	160206
	Хлеб из муки пшеничной	90	8,8	2,2	56,1	279,4	160202	160202
	Сыр	20	2,3	3,0	0,0	36,2	100102	100102
	Итого:	590гр	30,3	35,7	117,2	911,3		
Ужин 2	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	27,7	114,6	160214	160214
	Булочка "Городская"	100	4,1	3,5	24,6	146,3	190102	190102
	Итого:	300гр.	4,6	3,7	52,3	260,9		
	Итого за день	2635,гр	112,6	105,8	582,9	3734,2		

Ужли 2	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	21,4	86,9	160217	160230
	Булочка Домашняя	100	2,9	3,7	24,2	141,7	190134	190134

2 Неделя Пятница

Завтрак	Сосиски отварные	100	5,5	12,0	0,2	130,8	120502	120501
	Изделия макаронные	150	8,4	7,0	49,7	295,4	130401	130402
	Помидоры свежие	60	0,3	0,1	1,1	6,5	100520	100520
	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	64,4	160106	160106
	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,2	100102	100102
	Хлеб из муки пшеничной	90	8,8	2,2	56,1	279,4	160202	160202
	Итого:	610гр	25,3	24,3	123,2	812,7		

2 Неделя Пятница

Завтрак	Соуски отварные	100	5,5	12,0	0,2	130,8	120502	120501
	Изделия макаронные	150	8,4	7,0	49,7	295,4	130401	130402
	Помидоры свежие	60	0,3	0,1	1,1	6,5	100520	100520
	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	16,1	64,4	160106	160106
	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,2	100102	100102
	Хлеб из муки пшеничной	90	8,8	2,2	56,1	279,4	160202	160202
	Итого:	610гр	25,3	24,3	123,2	812,7		