



А.С. Околова

Утверждаю

директор БУ СО ВО «Белозерский

центр помощи детям, оставшимся

без попечения родителей»

БУ СО ВО «Белозерский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

Примерное 14 – дневное меню (дети 12 – 17 лет)

I день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша молочная пшеничная	200	9,7	12,1	51,74	73,54
Кофейный напиток на молоке	200	4,25	3,83	27,85	161,54
Хлеб пшеничный	150	12,7	11,5	0,7	157
Масло сливочное	25	9,9	3,32	53,26	253,7
Сыр	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		36,7	38,03	133,7	713,88
II Завтрак					
Фрукты	200	4,5	-	67,2	273
ИТОГО		4,5	-	67,2	273
ОБЕД					
Салат из капусты с морковью	100	1,55	2,8	4,8	9,15
Суп гороховый на к/бульоне	250	6,58	11,8	34,5	52,88
Кура отварная	120	19,2	18,8	0,9	251
Картофельное пюре	200	4,26	7,08	31,06	213,94
Компот из сухофруктов	200	0,34	-	30,57	97,5
Хлеб ржаной	150	8,8	1,28	51,1	257,5
ИТОГО		40,73	41,76	150,83	881,98
ПОЛДНИК					
Сок	200	1,0	-	23,4	94,0
Вафли	30	1,02	9,06	19,41	159
ИТОГО		2,02	9,06	42,8	253,0
УЖИН					
Котлета мясная	120	16,88	6,38	0,20	124,45
Макароны отварные	200	4,76	4,01	49,78	58,55
Чай сладкий	200	0,4	-	19,94	97,95
Хлеб пшеничный	125	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		32,09	20,99	123,3	602,55
II УЖИН					
Снежок	200	10,0	3,0	7,0	102,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		128,7	118,1	441,0	3141,5
		1	1	4	

II день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Запеканка творожная с изюмом и сгущенным молоком	200	7,49	8,13	31,89	47,51
Какао на молоке	200	5,2	4,19	27,05	126,22
Хлеб пшеничный	125	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		22,74	22,92	112,36	495,53
II Завтрак					
Фрукты	200	1,2	-	33,9	138,0
ОБЕД					
Салат из моркови	100	1,28	4,16	9,78	71,87
Щи с мясом	250	12,98	35,88	23,99	72,85

Рыба отварная	120	28,44	6,53	1,77	170,26
Соус по-польски	50	0,68	3,66	4,53	52,52
Рис	200	7,54	4,56	54,7	275,45
Компот из сухофруктов	200	0,48	-	25,02	110,0
Хлеб ржаной	150	8,8	1,28	51,1	247,5
ИТОГО		61,0	58,0	173,08	1245,78
ПОЛДНИК					
Сок	200	1,4	-	26,6	76,98
Пироги с яблоками	100	4,09	7,02	40,6	242,16
ИТОГО		4,49	7,02	66,12	319,14
УЖИН					
Салат из капусты	100	6,28	10,23	30,31	231,61
Запеканка картофельная с мясом	120/200	14,6	12,98	4,9	176,4
Чай сладкий с лимоном	200	0,4	-	19,94	69,75
Хлеб пшеничный	125	9,9	3,32	53,56	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		31,3	33,81	108,8	963,8
II УЖИН					
Кефир	200	5,6	5,0	8,0	106,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		125,9	93,24	399,48	2953,23
		1	1	4	

Шдень

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Вермишель на молоке	200	7,45	8,79	41,63	57,87
Кофейный напиток на молоке	200	4,25	3,83	27,85	161,54
Хлеб пшеничный	125	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
Сыр	25	0,15	11,5	0,7	157,0
ИТОГО		35,98	34,45	125,21	921,59
II Завтрак					
Фрукты	200	1,89	-	17,64	79,8
ОБЕД					
Салат из свеклы	100	1,56	10,38	7,96	136,8
Суп геркулесовый с мясом	250	7,94	6,89	23,57	198,67
Печень тушеная	120	26,67	17,01	51,35	358,64
Картофельное пюре	200	4,52	24,0	41,6	298,5
Компот яблочный	200	0,34	-	30,57	97,95
Хлеб ржаной	150	8,8	1,28	51,1	257,5
ИТОГО		49,78	58,43	203,68	1297,35
ПОЛДНИК					
Сок	200	3,2	3,1	23,05	116,98
Булочка домашняя	200	2,22	3,0	7,68	102,6
ИТОГО		2,64	3,0	27,62	179,58
УЖИН					
Колбаса отварная	120	14,7	23,8	-	265,0
Капуста тушеная	200	4,08	7,46	12,63	135,01
Чай сладкий	200	0,4	-	19,94	76,98
Хлеб пшеничный	125	9,98	3,32	53,29	253,7

Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		29,45	41,23	98,72	838,7
II УЖИН					
Снежок	200	5,6	5,0	8,0	100,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		108,31	108,09	397,01	2944,09
		1	1	3,9	

IV день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Омлет натуральный	200	27,76	35,9	12,7	76,36
Какао на молоке	200	5,2	4,19	27,05	126,22
Хлеб пшеничный	125	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
Сыр	30	7,8	7,95	-	105,0
ИТОГО		50,81	58,64	93,17	629,38
II Завтрак					
Фрукты	200	4,5	-	67,2	273,0
ОБЕД					
Огурец, помидор	100	0,75	3,31	3,29	43,26
Солянка мясная.	250	7,61	9,96	35,45	223,27
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,0
Плов	150	23,88	27,12	15,42	359,8
Компот фруктовый	200	0,52	-	28,4	98,0
Хлеб ржаной	150	8,8	1,28	51,1	257,5
ИТОГО		49,58	44,59	194,38	1295,28
ПОЛДНИК					
Сок	200	1,4	-	24,4	106,0
Сырники	100	17,0	14,99	55,0	334,8
ИТОГО		17,4	14,99	74,94	411,78
УЖИН					
Рыба запеченная	120	17,6	16,8	6,5	218,4
Каргофель отварной	200	3,73	16,5	33,0	253,16
Чай сладкий с лимоном	200	0,4	-	19,94	76,98
Хлеб пшеничный	125	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		33,54	43,48	136,78	759,19
II УЖИН					
Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		93,05	93,24	399,98	2953,26
		1	1	3,8	

V день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша геркулесовая	200	8,01	6,76	31,58	46,35
Кофейный напиток на молоке	200	4,25	3,83	27,85	161,54

Хлеб пшеничный	125	9,9	1332	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
Сыр	40	2,74	9,12	-	52,0
ИТОГО		25,04	30,08	111,92	899,39
ПЗАВТРАК					
Фрукты	200	1,78	-	19,09	84,36
ОБЕД					
Салат овощной	100	1,68	10,08	8,93	69,28
Борщ с мясом	250	8,9	18,39	31,58	225,17
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,0
Тефтели	120	25,05	9,15	5,05	241,0
Греча отварная с маслом	200	4,52	22,54	39,8	288,5
Кисель	200	1,36	-	39,02	116,19
Хлеб ржаной	150	8,8	1,28	51,1	257,5
ИТОГО					
ПОЛДНИК					
Сок	200	0,6	-	37,0	50,0
Ватрушка с джемом	100	7,33	10,88	57,01	313,7
ИТОГО		2,64	3,0	27,62	179,58
УЖИН					
Яйцо варёное	1	12,7	11,5	0,7	157,0
Сосиска отварная с картофельным пюре	250	16,43	16,56	13,31	332,25
Огурец, помидор	120	3,73	16,5	33,0	253,16
	100	0,75	3,31	3,29	43,26
Чай сладкий	200	0,4	-	19,94	76,98
Хлеб пшеничный	125	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		27,09	25,78	97,98	758,3
П УЖИН					
Молоко	200	10,0	3,0	7,0	102,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		101,1	101,09	387,01	2944,09
		1	1	4	

VI день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша молочная гречневая	200	8,28	9,48	51,98	278,75
Какао на молоке	200	5,2	4,19	27,05	126,22
Хлеб пшеничный	125	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
Сыр	40	7,8	7,55	-	105,0
ИТОГО		43,97	43,62	131,95	979,27
II Завтрак					
Фрукты	200	1,2	-	33,9	138,0
ОБЕД					
Салат из свеклы	100	1,28	3,99	9,78	71,87
Суп гороховый с мясом	250	16,92	8,62	41,81	236,2
Гуляш мясной	120	19,77	17,55	14,96	265,21

Картофельное пюре	200	4,99	7,77	54,7	289,94
Компот из сухофруктов	200	0,48	-	25,02	69,72
Хлеб ржаной	150	8,8	1,28	51,1	257,5
ИТОГО		26,53	39,55	190,25	925,05
ПОЛДНИК					
Печенье	100	42,16	31,9	48,98	299,2
Сок	200	1,0	-	28,0	112,0
ИТОГО		2,64	3,0	27,62	379,58
УЖИН					
Салат рыбный	100	18,8	18,9	0,8	168,0
Макароны отварные с мясом	200	58,8	8,78	45,88	278,88
Чай сладкий с лимоном	200	0,4	-	19,94	76,98
Хлеб пшеничный	125	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	6681
ИТОГО		38,62	45,95	141,80	888,22
II УЖИН					
Молоко с печеньем	200	5,6	5,0	8,0	100,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		99,24	98,42	346,92	2921,79
		1	1	3,9	

VII день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша пшеничная	200	40,15	29,8	47,9	117,85
Кофейный напиток	200	0,4	-	19,94	76,98
Хлеб пшеничный	125	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
Сыр	40	2,74	9,12	-	52,0
ИТОГО		53,34	49,52	121,26	768,63
II Завтрак					
Фрукты	200	0,93	-	30,81	130,2
ИТОГО		0,93	-	30,81	130,2
ОБЕД					
Салат из моркови	100	1,9	3,99	11,8	49,0
Рассольник с мясом	250	4,23	5,48	29,05	316,68
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	160,0
Котлета с гречей	350	26,45	22,75	51,75	500,97
Кисель	200	1,36	-	39,02	116,19
Хлеб ржаной	150	8,8	1,28	51,1	257,5
ИТОГО		42,67	33,9	183,48	1399,65
ПОЛДНИК					
Сок	200	3,2	3,1	23,05	116,98
Вафли, конфеты	100	8,51	16,24	69,64	930,6
ИТОГО		11,3	19,43	89,35	449,29
УЖИН					
Яйцо варёное	120	16,5	15,8	6,3	38,6
Сарделька с тушеной капустой	120	10,71	2,21	67,8	279,65

Чай сладкий	200	1,0	-	23,4	94,0
Хлеб пшеничный	125	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		38,53	31,48	151,92	951,15
II УЖИН					
Молоко	200	6,54	5,0	8,78	116,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		99,64	99,05	385,11	2978,56
		1	1	4	

VIII день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша молочная пшеничная	200	6,16	8,69	55,99	171,97
Какао на молоке	200	5,2	4,19	27,05	126,22
Хлеб пшеничный	125	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
Сыр	30	7,8	7,55	-	105,0
ИТОГО		41,78	41,82	135,605	878,19
II Завтрак					
Фрукты	200	1,2	-	33,9	138,0
ОБЕД					
Салат из свеклы	100	1,28	3,99	9,69	69,89
Суп вермишелевый на к/бульоне	250	16,89	8,56	41,78	234,62
Кура отварная	120	19,69	17,48	14,88	255,26
Пюре картофельное	200	4,99	7,69	53,9	299,94
Компот из сухофруктов	200	0,3	-	25,29	68,9
Хлеб ржаной	150	8,8	1,28	51,1	257,5
ИТОГО		52,29	45,85	196,68	1356,72
ПОЛДНИК					
Сок	200	1,4	-	26,6	110,0
Ватрушка с джемом	200	2,22	3,0	7,68	102,6
ИТОГО		2,64	3,0	27,62	179,58
УЖИН					
Рыба отварная с соусом по-польски	120	18,9	18,9	0,9	168,0
Рис	200	58,8	8,78	45,89	272,88
Чай сладкий с лимоном	200	0,4	-	19,94	76,94
Хлеб пшеничный	125	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		34,68	43,95	139,88	878,89
II УЖИН					
Снежок	200	5,6	5,0	8,0	100,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		99,24	98,42	386,92	2921,79
		1	1	3,9	

IX день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Запеканка творожная с изюмом и сгущенным молоком	200	19,8	17,9	62,8	421,12

Кофейный напиток на молоке	200	4,25	3,83	27,85	161,54
Хлеб пшеничный	125	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		41,57	38,4	155,37	801,59
ПЗАВТРАК					
Фрукты	200	1,2	-	33,9	138,0
ОБЕД					
Салат из моркови	100	1,39	8,5	9,39	69,58
Борщ с мясом	250	1,37	6,9	29,76	88,09
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,0
Голубцы ленивые в соусе	200/50	33,56	39,12	49,39	595,09
Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб ржаной	150	8,8	1,28	51,1	257,5
ИТОГО		46,56	56,09	164,98	1114,19
ПОЛДНИК					
Сок	200	1,36	-	29,02	116,19
Пирожки с яблоками	100	7,85	6,11	58,83	321,67
ИТОГО		8,25	6,11	78,77	398,65
УЖИН					
Салат из капусты	100	1,54	8,7	10,3	71,8
Картофельная запеканка с мясом и соусом	200/50	37,59	38,22	53,49	643,55
Чай сладкий	200	0,4	-	19,94	76,98
Хлеб пшеничный	125	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		47,88	47,89	137,99	1060,9
II УЖИН					
Кефир	200	3,27	2,5	4,39	53,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		99,75	101,77	381,54	2953,2
		1	1	4	

Х день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша ячневая молочная	200	7,35	8,87	32,76	48,98
Какао на молоке	200	5,2	4,19	27,05	126,22
Хлеб пшеничный	125	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
Сыр	30	7,8	7,95	-	105,0
ИТОГО		30,4	48,61	167,36	801,98
II Завтрак					
Фрукты	200	4,5	-	67,2	238,0
ОБЕД					
Салат из свежих огурцов	100	0,8	2,99	1,9	36,99
Щи	250	4,77	2,18	30,1	136,98
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,0
Рыба отварная с соусом по-польски	120/50	25,8	43,29	61,85	614,2
Рис	200	4,99	7,77	54,7	289,94
Компот фруктовый	200	0,34	-	30,0	112,0
Хлеб ржаной	150	8,8	1,28	51,1	257,5

ИТОГО		40,69	51,48	175,89	1153,98
ПОЛДНИК					
Сок	200	3,2	3,1	23,05	116,98
Вафли	40	1,92	3,12	17,2	212,0
ИТОГО		4,49	7,02	60,54	319,14
УЖИН					
Тефтели с подливой	120/50	29,4	5,9	1,4	154,9
Картофельное пюре	200	5,12	27,49	49,73	363,5
Чай сладкий с лимоном	200	0,4	-	19,94	76,98
Хлеб пшеничный	125	9,9	3,32	53,26	253,0
Масло сливочное	20	0,12	7,25	0,13	68,1
ИТОГО		46,8	44,56	134,69	958,99
II УЖИН					
Снежок	200	6,0	0,1	7,6	60,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		99,2	99,32	383,78	2938,39
		1	1	4	

ХІ день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша манная молочная	200	11,9	12,8	22,9	369,9
Кофейный напиток на молоке	200	4,25	3,83	27,85	161,54
Хлеб пшеничный	125	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		23,21	23,96	93,9	795,79
II ЗАВТРАК					
Фрукты	200	1,2	-	33,9	138,0
ИТОГО		1,2	-	33,9	138,0
ОБЕД					
Огурец, помидор	100	1,78	3,56	10,9	59,8
Солянка мясная	250	2,9	11,89	19,28	253,9
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,0
Печень тушёная	120	17,8	16,9	6,8	208,8
Греча	200	3,9	10,8	46,8	338,4
Компот из сухофруктов	200	0,3	-	25,29	68,9
Хлеб ржаной	150	8,8	1,28	51,1	257,5
ИТОГО		34,9	44,99	158,24	1199,9
ПОЛДНИК					
Сок	200	1,36	-	39,02	116,19
Булочка домашняя	50	5,5	0,6	42,9	165,0
ИТОГО		5,9	0,6	62,84	241,98
УЖИН					
Сосиска отварная	120	17,9	16,9	6,8	218,4
Овощное рагу	200	3,68	14,20	32,8	212,5
Чай сладкий	200	0,3	-	25,29	68,9
Хлеб пшеничный	125	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
Яйцо вареное	1	12,7	11,5	0,7	157,0
ИТОГО		67,67	55,88	134,79	1053,8

II УЖИН					
Кефир	200	5,6	6,4	18,08	155,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		99,33	99,87	385,76	2993,87
		1	1	3,8	

ХII день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша геркулесовая молочная	200	7,88	8,89	41,3	269,5
Какао на молоке	200	5,2	4,19	27,05	126,22
Хлеб пшеничный	125	9,9	2,32	51,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		32,59	34,9	118,29	895,59
II Завтрак					
Фрукты	200	4,5	-	67,2	273,0
ОБЕД					
Салат из капусты с кукурузой	100	6,08	11,7	35,9	159,8
Рассольник на к/б	250	23,32	26,95	4,70	370,15
Тушенка	200	3,88	8,64	25,31	241,9
Компот из сухофруктов	200	0,48	-	25,02	69,75
Хлеб ржаной	150	8,8	1,28	51,1	257,5
ИТОГО		43,06	46,78	128,86	1022,09
ПОЛДНИК					
Сок	200	3,2	3,1	23,05	116,1
Сырники со сгущенным молоком	100	3,36	0,42	21,72	110,0
ИТОГО		3,76	0,42	41,66	186,98
УЖИН					
Кура отварная	120	18,8	18,9	0,9	165,8
Макароны отварные	200	3,78	14,88	22,59	239,99
Чай сладкий с лимоном	200	0,4	-	19,94	76,98
Хлеб пшеничный	125	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		33,9	42,48	104,9	838,88
II УЖИН					
Молоко	200	6,0	0,1	7,6	60,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		95,79	94,44	383,56	2914,48
		1	1	4,1	

ХIII день

ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Омлет натуральный	200	29,28	35,68	13,54	314,9
Какао на молоке	200	5,2	4,19	27,05	126,22
Хлеб пшеничный	125	9,9	3,32	53,26	253,7
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
Сыр	30	7,8	7,95	-	105,0
ИТОГО		51,28	56,33	91,99	890,78

Сок	200	0,4		19,94	76,98
Ватрушка с джемом	70	17,0	19,99	65,0	334,8
ИТОГО		17,4	19,99	84,94	411,78
УЖИН					
Салат овощной	100	6,18	10,13	29,31	223,61
Рыба отварная	120	13,8	13,88	4,9	166,9
Рис	200	4,99	7,77	54,7	289,04
Чай сладкий с лимоном	200	1,36	-	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	125	9,9	1,92	53,59	253,0
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		30,59	32,28	116,89	825,9
II УЖИН					
Молоко, печенье	200/50	6,54	5,0	8,78	116,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		91,77	91,1	384,99	2977,1
		1	1	4	

Сок	180	0,4	-	19,94	76,98
Ватрушка с джемом	60	17,0	19,99	65,0	334,8
ИТОГО		17,4	19,99	84,94	411,78
УЖИН					
Салат овощной	60	6,18	10,13	29,31	223,61
Рыба отварная	80	13,8	13,88	4,9	166,9
Рис	150	4,99	7,77	54,7	289,04
Чай сладкий с лимоном	180	1,36	-	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	50	9,9	1,92	53,59	253,0
Масло сливочное	25	0,15	7,28	0,16	68,1
ИТОГО		30,59	32,28	116,89	825,9
II УЖИН					
Молоко, печенье	180/50	6,54	5,0	8,78	116,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		91,77	91,1	384,99	2977,1
		1	1	4	