

«Утверждаю»
Директор ГКОУКО
«Людиновская школа-интернат для
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
И.Е. Антохина
2024 г.



М Е Н Ю

П Р И Г О Т О В Л Я Е М Ы Х Б Л Ю Д

Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи <i>1 день</i>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	Каша молочная геркулесовая с маслом, сахаром	230	2,2	4,6	12,7	223	311
	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	70	7,5	2,9	51,4	161	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
	Сыр	30	8,0	8,0	8,2	108	97
ИТОГО		570				816	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200	1,1	0,0	14,7	40	
<i>Обед</i>	Кукуруза с яйцом и луком	80	2,1	4,1	10,8	64	85
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	123	124
	Тефтели	100	9,2	18,1	10,0	209	461(1в)
	Макароны отварные	180	3,5	4,1	23,5	259	332
	Компот из изюма	200	0,2	0,0	13,7	106	631
	Хлеб ржаной	60	5,8	1,0	45,4	114	
	Хлеб пшеничный	30	7,5	2,9	51,4	69	
ИТОГО		900				944	
<i>Полдник</i>	Сок	200	0,5	-	10,6	88	
	Вафли	50	7,3	16,0	68,0	105	
ИТОГО		250				193	
<i>Ужин</i>	Соленый помидор	50	0,6	0,1	0,8	8	576
	Рыба, тушеная с овощами	110	10,6	5,4	5,6	126	374
	Пюре картофельное	160	2,1	5,5	14,5	174	520
	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58	686
	Хлеб пшеничный	70	7,5	2,9	51,4	161	
	Хлеб ржаной	30	0,01	8,3	0,06	57	
	Масло сливочное	10	5,8	1,0	45,4	77	96
ИТОГО		630				661	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	2,9	2,5	11,0	145	
	Хлеб пшеничный	20	5,8	1,0	45,4	46	
ИТОГО		200				191	
ИТОГО (за день)		2750				2845	

Возрастная категория: 12 лет

Прием пищи 2 день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печень, тушеная в соусе	100	25,7	14,5	4,5	254	439
	Каша пшеничная	150	2,9	4,6	15,9	117	510
	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	15,2	60	685
	Хлеб пшеничный	70	7,5	2,9	51,4	161	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
ИТОГО		560				726	
II завтрак	Фрукт	200				53	
Обед	Свекла припущенная	80	1,8	3,8	10,9	68	524
	Рассольник ленинградский	250	3,0	4,5	20,1	170	132
	Жаркое по-домашнему	220	8,9	4,9	10,8	274	436
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	60	5,8	1,0	45,4	114	
	Хлеб пшеничный	30	7,5	2,9	51,4	69	
ИТОГО		840				783	
Полдник	Кисель	200	0,0	0,0	20,1	142	647
	Хлеб пшеничный	30	7,5	2,9	51,4	69	
	Сыр	30	8,0	8,0	8,2	108	97
ИТОГО		260				319	
Ужин	Суп молочный вермишелевый с маслом и сахаром	250	7,0	7,9	24,7	141	160
	Творожники с джемом	120/20	14,9	10,0	26,0	230	358
	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	50	7,5	2,9	51,4	115	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
ИТОГО		680				810	
II ужин	Йогурт	180	2,9	2,5	11,0	145	
	Хлеб пшеничный	20	5,8	1,0	45,4	46	
ИТОГО		200				191	
ИТОГО (за день)		2740				2882	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи <i>3 день</i>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	Зеленый горошек	60	3,0	3,9	6,3	42	
	Омлет натуральный	160	10,1	11,6	2,5	313	340
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	70	7,5	2,9	51,4	161	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
ИТОГО		530				802	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200				40	
<i>Обед</i>	Свежий помидор	80	1,1	0,2	3,8	18	
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106	110
	Плов из птицы	230	7,6	6,5	18,1	362	492
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	60	5,8	1,0	45,4	114	
	Хлеб пшеничный	30	7,5	2,9	51,4	69	
ИТОГО		850				757	
<i>Полдник</i>	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Творожники с молоком сгущёным	120/20	15,2	12,4	18,9	270	358
ИТОГО		340				460	
<i>Ужин</i>	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,12	12,9	2,4	62	17
	Жаркое по-домашнему	220	8,9	4,9	10,8	274	436
	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	80	7,5	2,9	51,4	184	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
ИТОГО		600				714	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	2,9	2,5	11,0	145	
	Хлеб пшеничный	20	5,8	1,0	45,4	46	
ИТОГО		200				191	
ИТОГО (за день)		2720				2964	

Возрастная категория: 12 лет

Прием пищи <i>4 день</i>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	Каша молочная пшеничная с маслом, сахаром	230	2,2	4,6	12,7	208	302
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Хлеб пшеничный	70	7,5	2,9	51,4	161	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
ИТОГО		540				655	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200				62	
<i>Обед</i>	Салат «Степной»	100	2,8	8,6	3,8	105	25
	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Свинина, тушеная с капустой	220	7,7	17,7	7,8	289	447
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	60	5,8	1,0	45,4	114	
	Хлеб пшеничный	30	7,5	2,9	51,4	69	
ИТОГО		860				832	
<i>Полдник</i>	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,0	15,7	124	638
	Запеканка рисовая с творогом, вареньем	110/20	3,4	4,6	24,1	169	315
ИТОГО		330				293	
<i>Ужин</i>	Биточки рыбные	110	7,4	1,5	5,0	215	
	Пюре картофельное	180	2,1	9,3	10,4	196	388
	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58	685
	Хлеб пшеничный	70	7,5	2,9	51,4	161	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
ИТОГО		600				764	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	2,9	2,5	11,0	145	
	Хлеб пшеничный	20	5,8	1,0	45,4	46	
ИТОГО		200				191	
ИТОГО (за день)		2730				2797	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи <i>5 день</i>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	Пудинг из творога с подливой шоколадной	220/20	12,3	9,5	19,8	428	363
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Хлеб пшеничный	70	7,5	2,9	51,4	161	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
ИТОГО		550				875	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200				38	
<i>Обед</i>	Свежий помидор	80	1,1	0,2	3,8	18	
	Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3	167	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	10,6	5,4	5,6	126	
	Пюре картофельное	180	2,1	5,5	14,5	196	
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	60	7,5	2,9	45,4	114	
	Хлеб пшеничный	30	7,5	2,9	51,4	69	
ИТОГО		910				778	
<i>Полдник</i>	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	93	699
	Хлеб пшеничный	30	7,5	2,9	51,4	69	
	Сыр	30	8,0	8,0	8,2	108	97
ИТОГО		260				270	
<i>Ужин</i>	Тефтели	100	9,2	18,1	10,0	209	461(1в)
	Капуста тушеная	200	2,5	4,6	10,7	169	
	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58	685
	Хлеб пшеничный	40	7,5	2,9	51,4	92	534
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
ИТОГО		580				662	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	2,9	2,5	11,0	145	
	Хлеб пшеничный	20	5,8	1,0	45,4	46	
ИТОГО		200				191	
ИТОГО (за день)		2700				2814	

Возрастная категория: 12 лет

Прием пищи <i>6 день</i>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	Кукуруза консервированная	60	2,1	4,1	10,8	48	
	Омлет натуральный	160	10,1	11,6	2,5	199	346
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Хлеб пшеничный	70	7,5	2,9	51,4	161	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
ИТОГО		530				694	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200				40	
<i>Обед</i>	Сельдь с луком	60	3,5	5,5	2,0	64	89
	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	135
	Рагу из птицы	230	6,3	4,9	9,7	252	489
	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,0	23,3	91	631
	Хлеб ржаной	60	5,8	1,0	45,4	114	
	Хлеб пшеничный	30	7,5	2,9	51,4	69	
ИТОГО		830				689	
<i>Полдник</i>	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Булочка «Веснушка»	100	7,3	7,0	46,1	314	769
ИТОГО		300				402	
<i>Ужин</i>	Свекла отварная	90	0,84	0,09	4,98	38	
	Плов	230	10,8	5,9	18,9	367	443
	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58	685
	Хлеб пшеничный	80	7,5	2,9	51,4	184	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	96
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
ИТОГО		640				781	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	2,9	2,5	11,0	145	
	Хлеб пшеничный	20	5,8	1,0	45,4	46	
ИТОГО		200				191	
ИТОГО (за день)		2700				2797	

Возрастная категория: 12 лет

Прием пищи <i>7 день</i>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая молочная с изюмом	220	1,6	4,0	23,9	310	302
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	10,4	63	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	70	7,5	2,9	51,4	161	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
<i>ИТОГО</i>		570				820	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200				38	
<i>Обед</i>	Салат из квашеной капусты	100	1,3	5,0	8,0	84	45
	Суп вермишелевый с птицей	250	2,4	5,3	15,7	121	147
	Рулет с луком и яйцом	100	15,5	9,0	8,2	190	458
	Пюре картофельное	180	2,1	5,5	14,5	196	520
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	60	5,8	1,0	45,4	114	
	Хлеб пшеничный	30	7,5	2,9	51,4	69	
<i>ИТОГО</i>		920				862	
<i>Полдник</i>	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94	705
	Хлеб пшеничный	30	7,5	2,9	51,4	69	
	Сыр	30	8,0	8,0	8,2	108	97
<i>ИТОГО</i>		260				271	
<i>Ужин</i>	Печень, тушенная в соусе	100	25,7	14,5	4,5	254	439
	Рагу овощное	190	2,3	5,1	10,7	169	541(3)
	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58	685
	Хлеб пшеничный	40	7,5	2,9	51,4	92	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<i>ИТОГО</i>		570				707	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	2,9	2,5	11,0	145	
	Хлеб пшеничный	20	5,8	1,0	45,4	46	
<i>ИТОГО</i>		200				191	
<i>ИТОГО (за день)</i>		2720				2889	

Возрастная категория: 12 лет

Прием пищи <i>8 день</i>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	Макароны с сыром	220	5,4	6,17	21,3	362	333
	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	15,2	60	685
	Хлеб пшеничный	70	7,5	2,9	51,4	161	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
ИТОГО		530				717	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200				40	
<i>Обед</i>	Свежий огурец	80	0,8	0,1	2,6	11	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,0	4,9	14,3	110	142
	Гуляш	100	13,9	6,5	4,0	132	437
	Каша перловая	180	3,0	4,0	21,3	214	508
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,0	15,7	124	638
	Хлеб ржаной	60	5,8	1,0	45,4	114	
	Хлеб пшеничный	30				69	
ИТОГО		900				774	
<i>Полдник</i>	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Печенье	50	6,6	8,5	72,4	155	
ИТОГО		250				243	
<i>Ужин</i>	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,4	8,3	23,8	200	161
	Пышки с вареньем	80/20	7,3	7,0	45,8	216	733
	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	80	7,5	2,9	51,4	184	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
ИТОГО		670				924	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	2,9	2,5	11,0	145	
	Хлеб пшеничный	20	5,8	1,0	45,4	46	
ИТОГО		200				191	
ИТОГО (за день)		2750				2889	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи <i>9 день</i>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	Гуляш из птицы	100	16,7	9,7	0,5	156	437
	Макароны отварные	160	3,5	4,1	23,5	231	332
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94	705
	Хлеб пшеничный	70	7,5	2,9	51,4	161	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
<i>ИТОГО</i>		570				776	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200				53	
<i>Обед</i>	Морковь припущенная	80	1,5	3,8	9,9	66	524
	Борщ с картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	114
	Котлета	100	15,9	14,4	16,0	210	451
	Каша гречневая	180	5,8	5,2	28,4	186	508
	Сок	200	0,5	-	10,6	88	
	Хлеб ржаной	60	5,8	1,0	45,4	114	
	Хлеб пшеничный	30	7,5	2,9	51,4	69	
	<i>ИТОГО</i>		900				854
<i>Полдник</i>	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	697
	Хлеб пшеничный	30	7,5	2,9	51,4	69	
	Конфеты шоколадные	30	2,0	7,0	79,0	170	
<i>ИТОГО</i>		260				362	
<i>Ужин</i>	Рыба, припущенная в молоке	110	14,2	8,2	3,4	160	373
	Пюре картофельное	180	2,1	5,5	14,5	196	520
	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58	685
	Хлеб пшеничный	40	7,5	2,9	51,4	92	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
<i>ИТОГО</i>		570				640	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	2,9	2,5	11,0	145	
	Хлеб пшеничный	20	5,8	1,0	45,4	46	
<i>ИТОГО</i>		200				191	
<i>ИТОГО (за день)</i>		2700				2876	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи <i>10 день</i>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	Каша молочная манная с шоколадом	230	1,5	4,1	10,0	198	311
	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	70	7,5	2,9	51,4	161	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
ИТОГО		540				683	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200				38	
<i>Обед</i>	Винегрет	100	1,4	10,4	6,8	124	71
	Суп рисовый с мясом	250	1,8	2,7	14,7	91	151
	Печень по-строгановски	100	13,6	13,6	3,9	195	431
	Пюре картофельное	180	2,1	5,5	14,5	196	520
	Сок	200	0,5	-	10,6	88	
	Хлеб ржаной	60	5,8	1,0	45,4	114	
	Хлеб пшеничный	30	7,5	2,9	51,4	69	
	ИТОГО		920				877
<i>Полдник</i>	Кисель	200	0,0	0,0	20,1	142	647
	Творожники с джемом	120/20	14,9	10,0	26,0	230	358
ИТОГО		340				372	
<i>Ужин</i>	Свинина, тушеная с капустой	220	7,7	17,7	7,8	289	447
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	10,4	63	
	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58	685
	Хлеб пшеничный	80	7,5	2,9	51,4	184	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
ИТОГО		580				728	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	2,9	2,5	11,0	145	
	Хлеб пшеничный	20	5,8	1,0	45,4	46	
ИТОГО		200				191	
ИТОГО (за день)		2780				2889	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи <i>11 день</i>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	Зеленый горошек	60	3,0	3,9	6,3	42	
	Омлет натуральный	160	10,1	11,6	2,5	199	340
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	70	7,5	2,9	51,4	161	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
ИТОГО		530				688	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200				40	
<i>Обед</i>	Свежий помидор	80	1,1	0,2	3,8	18	
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106	110
	Плов из птицы	230	7,6	6,5	18,1	362	492
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	60	5,8	1,0	45,4	114	
	Хлеб пшеничный	30	7,5	2,9	51,4	69	
ИТОГО		850				757	
<i>Полдник</i>	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Творожники с молоком сгущёным	120/20	15,2	12,4	18,9	270	358
ИТОГО		340				460	
<i>Ужин</i>	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,12	12,9	2,4	62	17
	Жаркое по-домашнему	220	8,9	4,9	10,8	274	436
	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	80	7,5	2,9	51,4	184	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
ИТОГО		600				714	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	2,9	2,5	11,0	145	
	Хлеб пшеничный	20	5,8	1,0	45,4	46	
ИТОГО		200				191	
ИТОГО (за день)		2720				2850	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи <i>12 день</i>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	Пудинг из творога с подливой шоколадной	220/20	12,3	9,5	19,8	428	363
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Хлеб пшеничный	70	7,5	2,9	51,4	161	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
ИТОГО		550				875	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200				38	
<i>Обед</i>	Свежий помидор	80	1,1	0,2	3,8	18	
	Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3	167	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,4	5,6	115	
	Пюре картофельное	180	2,1	5,5	14,5	196	
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	60	7,5	2,9	45,4	114	
	Хлеб пшеничный	30	7,5	2,9	51,4	69	
ИТОГО		900				767	
<i>Полдник</i>	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	93	699
	Хлеб пшеничный	30	7,5	2,9	51,4	69	
	Сыр	30	8,0	8,0	8,2	108	97
ИТОГО		260				270	
<i>Ужин</i>	Тефтели	100	9,2	18,1	10,0	209	461(1в)
	Капуста тушеная	200	2,5	4,6	10,7	169	
	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58	685
	Хлеб пшеничный	40	7,5	2,9	51,4	92	534
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
ИТОГО		580				662	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	2,9	2,5	11,0	145	
	Хлеб пшеничный	20	5,8	1,0	45,4	46	
ИТОГО		200				191	
ИТОГО (за день)		2690				2803	

Возрастная категория: 12 лет

Прием пищи <i>13 день</i>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая молочная с изюмом	220	1,6	4,0	23,9	310	302
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	10,4	63	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	70	7,5	2,9	51,4	161	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
ИТОГО		570				820	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200				38	
<i>Обед</i>	Салат из квашеной капусты	100	1,3	5,0	8,0	84	45
	Суп вермишелевый с птицей	250	2,4	5,3	15,7	121	147
	Рулет с луком и яйцом	100	15,5	9,0	8,2	190	458
	Пюре картофельное	180	2,1	5,5	14,5	196	520
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	60	5,8	1,0	45,4	114	
	Хлеб пшеничный	30	7,5	2,9	51,4	69	
ИТОГО		920				862	
<i>Полдник</i>	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94	705
	Хлеб пшеничный	30	7,5	2,9	51,4	69	
	Сыр	30	8,0	8,0	8,2	108	97
ИТОГО		260				271	
<i>Ужин</i>	Печень, тушеная в соусе	100	25,7	14,5	4,5	254	439
	Рагу овощное	190	2,3	5,1	10,7	169	541(3)
	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58	685
	Хлеб пшеничный	40	7,5	2,9	51,4	92	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
ИТОГО		570				707	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	2,9	2,5	11,0	145	
	Хлеб пшеничный	20	5,8	1,0	45,4	46	
ИТОГО		200				191	
ИТОГО (за день)		2720				2889	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи <i>14 день</i>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	Гуляш из птицы	100	16,7	9,7	0,5	156	437
	Макароны отварные	160	3,5	4,1	23,5	231	332
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94	705
	Хлеб пшеничный	70	7,5	2,9	51,4	161	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
ИТОГО		570				776	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200				53	
<i>Обед</i>	Морковь припущенная	80	1,5	3,8	9,9	66	524
	Борщ с картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	114
	Котлета	100	15,9	14,4	16,0	210	451
	Каша гречневая	180	5,8	5,2	28,4	186	508
	Сок	200	0,5	-	10,6	88	
	Хлеб ржаной	60	5,8	1,0	45,4	114	
	Хлеб пшеничный	30	7,5	2,9	51,4	69	
	ИТОГО		900				854
<i>Полдник</i>	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	697
	Хлеб пшеничный	30	7,5	2,9	51,4	69	
	Конфеты шоколадные	30	2,0	7,0	79,0	170	
ИТОГО		260				362	
<i>Ужин</i>	Рыба, припущенная в молоке	110	14,2	8,2	3,4	160	373
	Пюре картофельное	180	2,1	5,5	14,5	196	520
	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58	685
	Хлеб пшеничный	40	7,5	2,9	51,4	92	
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,0	45,4	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96
ИТОГО		570				640	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	2,9	2,5	11,0	145	
	Хлеб пшеничный	20	5,8	1,0	45,4	46	
ИТОГО		200				191	
ИТОГО (за день)		2700				2876	