

**«Утверждаю»**  
Директор ГКОУКО  
«Людиновская школа-интернат для  
обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»  
И.Е. Антохина  
«08» 08 2024г.



# **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>	Печень, тушеная в соусе	110	28,2	15,9	4,9	279	439
	Каша гречневая	180	5,4	7,7	26,8	202	510
	Чай с лимоном	180	0,3	0,0	15,2	54	686
	Хлеб пшеничный	70	5,2	2,0	35,7	161	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>580</b>	<b>40,8</b>	<b>34,2</b>	<b>96,2</b>	<b>830</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200	1,8	-	16,2	86	
<i>Обед</i>	Сельдь с луком	80	3,6	8,3	2,3	96	89
	Борщ с картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	114
	Котлета	100	17,9	7,9	16,0	210	451
	Пюре картофельное	180	3,7	8,1	25,8	196	520
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	60	3,4	0,6	27,2	114	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	69	
<b>ИТОГО</b>		<b>900</b>	<b>33,5</b>	<b>31,0</b>	<b>113,5</b>	<b>894</b>	
<i>Полдник</i>	Запеканка из творога с джемом	200	30,0	26,6	27,4	478	366
	Кисель	180	0,1	0,0	29,7	119	654
<b>ИТОГО</b>		<b>380</b>	<b>30,1</b>	<b>26,6</b>	<b>57,1</b>	<b>597</b>	
<i>Ужин</i>	Суп молочный вермишелевый с маслом и сахаром	250	7,0	7,9	24,7	141	160
	Яйцо вареное	50	6,3	5,3	0,5	77	
	Какао	190	4,2	4,7	30,6	180	693
	Хлеб пшеничный	70	5,2	2,0	35,7	161	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>600</b>	<b>24,4</b>	<b>28,5</b>	<b>105,1</b>	<b>690</b>	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	5,0	4,5	19,8	140	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
<b>ИТОГО</b>		<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>5,0</b>	<b>30,0</b>	<b>186</b>	
<b>ИТОГО (за день)</b>		<b>2860</b>	<b>137,1</b>	<b>125,3</b>	<b>418,1</b>	<b>3283</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи <i>2 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	210	4,6	9,6	26,6	218	311
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Хлеб пшеничный	70	5,2	2,0	35,7	161	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
	Сыр	30	8,6	7,8	0,0	105	
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>22,6</b>	<b>31,6</b>	<b>104,6</b>	<b>770</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200	1,6	0,0	23,0	106	
<i>Обед</i>	Салат из квашеной капусты	100	1,3	5,0	8,0	84	45
	Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Рагу из птицы	200	12,6	9,8	19,4	222	489
	Сок	200	0,5	-	10,6	88	
	Хлеб ржаной	60	3,4	0,6	27,2	114	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	69	
<b>ИТОГО</b>		<b>840</b>	<b>26,8</b>	<b>21,8</b>	<b>103,8</b>	<b>744</b>	
<i>Полдник</i>	Омлет	200	20,0	33,4	3,8	398	340
	Чай	180	0,2	0,0	15,0	55	685
<b>ИТОГО</b>		<b>380</b>	<b>20,2</b>	<b>33,4</b>	<b>18,8</b>	<b>453</b>	
<i>Ужин</i>	Свекла припущенная	100	1,8	3,8	10,9	85	524
	Плов	200	21,6	11,8	37,8	350	443
	Напиток лимонный	180	0,3	0,0	20,6	82	699
	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,3	40,8	184	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>600</b>	<b>31,4</b>	<b>26,5</b>	<b>123,7</b>	<b>835</b>	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	5,0	4,5	19,8	140	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
<b>ИТОГО</b>		<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>5,0</b>	<b>30,0</b>	<b>186</b>	
<b>ИТОГО (за день)</b>		<b>2770</b>	<b>109,1</b>	<b>118,3</b>	<b>403,9</b>	<b>3094</b>	

**Возрастная категория: 12 лет**

Прием пищи <i>3 день</i>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	Макароны с сыром	230	12,3	14,1	48,9	384	333
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94	705
	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,3	40,8	184	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>20,4</b>	<b>25,0</b>	<b>126,9</b>	<b>796</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200	0,6	-	17,2	80	
<i>Обед</i>	Свежий помидор	100	1,1	0,2	3,8	23	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,0	4,9	14,3	110	142
	Гуляш	100	13,1	7,8	3,5	145	437
	Каша гречневая	180	5,4	9,2	50,0	313	508
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	60	3,4	0,6	27,2	114	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	69	
	<b>ИТОГО</b>		<b>920</b>	<b>27,7</b>	<b>23,5</b>	<b>124,8</b>	<b>862</b>
<i>Полдник</i>	Творожники с морковью, молоком сгущенным	200	24,0	25,4	36,6	484	359
	Какао	180	4,0	4,1	29,0	171	693
<b>ИТОГО</b>		<b>380</b>	<b>28,0</b>	<b>29,5</b>	<b>65,8</b>	<b>655</b>	
<i>Ужин</i>	Печень, тушеная в соусе	110	28,2	15,9	4,9	279	439
	Рагу овощное	180	4,1	9,1	19,2	175	541(3)
	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58	685
	Хлеб пшеничный	70	5,2	2,0	35,7	161	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
	<b>ИТОГО</b>		<b>600</b>	<b>39,4</b>	<b>35,6</b>	<b>88,4</b>	<b>807</b>
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	5,0	4,5	19,8	140	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
<b>ИТОГО</b>		<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>5,0</b>	<b>30,0</b>	<b>186</b>	
<b>ИТОГО (за день)</b>		<b>2850</b>	<b>122,6</b>	<b>118,6</b>	<b>453,1</b>	<b>3386</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

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 манная с шоколадом	210	3,1	8,6	20,1	181	311
	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	70	5,2	2,0	35,7	161	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
	Сыр	30	8,6	7,8	0,0	105	
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>550</b>	<b>23,5</b>	<b>32,0</b>	<b>101,9</b>	<b>771</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	<b>200</b>	<b>2,2</b>	-	<b>29,4</b>	<b>124</b>	
<i>Обед</i>	Кукуруза с яйцом и луком	100	2,1	4,1	10,8	98	85
	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	3,7	8,1	25,8	196	520
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	27,7	112	639
	Хлеб ржаной	60	3,4	0,6	27,2	114	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	69	
	<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>900</b>	<b>27,3</b>	<b>29,9</b>	<b>125,5</b>	<b>875</b>
<i>Полдник</i>	Печенье	50	3,3	4,2	29,0	196	
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>250</b>	<b>3,8</b>	<b>4,2</b>	<b>39,6</b>	<b>284</b>	
<i>Ужин</i>	Тефтели	100	17,9	12,6	16,4	209	461(1в)
	Рагу овощное	190	4,3	9,6	20,3	184	541(3)
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94	705
	Хлеб пшеничный	70	5,2	2,0	35,7	161	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>600</b>	<b>29,5</b>	<b>32,8</b>	<b>109,6</b>	<b>782</b>	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	5,0	4,5	19,8	140	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>5,0</b>	<b>30,0</b>	<b>186</b>	
<b><i>ИТОГО (за день)</i></b>		<b>2700</b>	<b>92,8</b>	<b>103,9</b>	<b>436,0</b>	<b>3022</b>	

**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>	Зеленый горошек	40	1,2	1,5	2,5	29	
	Омлет натуральный	200	20,0	33,4	3,8	398	340
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	70	5,2	2,0	35,7	161	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>30,6</b>	<b>49,1</b>	<b>84,3</b>	<b>874</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200	1,8	-	16,2	86	
<i>Обед</i>	Свекла припущенная	100	1,8	3,8	10,9	85	524
	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	135
	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	13,6	5,4	5,6	126	374
	Картофель тушеный	180	3,7	11,5	33,0	218	216
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	60	3,4	0,6	27,2	114	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	69	
<b>ИТОГО</b>		<b>930</b>	<b>27,4</b>	<b>26,5</b>	<b>115,1</b>	<b>846</b>	
<i>Полдник</i>	Пудинг пшеничный с вареньем	200	11,9	15,8	65,8	458	318
	Напиток лимонный	180	0,1	0,0	21,7	85	699
<b>ИТОГО</b>		<b>380</b>	<b>12,0</b>	<b>15,8</b>	<b>87,5</b>	<b>543</b>	
<i>Ужин</i>	Соленый помидор	80	0,8	0,08	1,2	12	
	Макаронник с мясом	200	22,6	25,0	41,4	458	479
	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58	685
	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,3	40,8	184	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>600</b>	<b>31,3</b>	<b>35,9</b>	<b>81,8</b>	<b>846</b>	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	5,0	4,5	19,8	140	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
<b>ИТОГО</b>		<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>5,0</b>	<b>30,0</b>	<b>186</b>	
<b>ИТОГО (за день)</b>		<b>2860</b>	<b>109,6</b>	<b>132,3</b>	<b>414,9</b>	<b>3381</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи <i>6 день</i>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	210	6,5	7,1	29,4	210	311
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	70	5,2	2,0	35,7	161	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
	Сыр	30	8,6	7,8	0,0	105	
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>24,5</b>	<b>29,1</b>	<b>107,4</b>	<b>762</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200	1,6	0,0	23,0	106	
<i>Обед</i>	Свежий огурец	100	0,8	0,1	2,6	14	
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106	110
	Рулет с луком и яйцом	100	12,8	10,6	10,3	190	458
	Пюре картофельное	180	3,7	8,1	25,8	196	520
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	60	3,4	0,6	27,2	114	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	69	
<b>ИТОГО</b>		<b>920</b>	<b>25,4</b>	<b>25,4</b>	<b>105,0</b>	<b>777</b>	
<i>Полдник</i>	Творожники с морковью, джемом	200	24,0	25,4	36,6	484	359
	Кисель	180	0,0	0,0	36,1	140	647
<b>ИТОГО</b>		<b>380</b>	<b>24,0</b>	<b>25,4</b>	<b>72,7</b>	<b>624</b>	
<i>Ужин</i>	Биточки рыбные	110	14,3	9,6	16,7	196	388
	Каша пшенная	190	5,3	8,5	30,4	222	510
	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58	685
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,7	30,8	138	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>600</b>	<b>26,0</b>	<b>28,4</b>	<b>106,5</b>	<b>750</b>	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	5,0	4,5	19,8	140	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
<b>ИТОГО</b>		<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>5,0</b>	<b>30,0</b>	<b>186</b>	
<b>ИТОГО (за день)</b>		<b>2850</b>	<b>108,0</b>	<b>113,3</b>	<b>444,6</b>	<b>3205</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи <i>7 день</i>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	Пудинг из творога с соусом шоколадным	240	27,0	20,8	43,4	438	363
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Хлеб пшеничный	70	5,2	2,0	35,7	161	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>36,4</b>	<b>34,9</b>	<b>121,4</b>	<b>885</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200	0,6	-	17,2	76	
<i>Обед</i>	Морковь припущенная	100	1,5	3,8	9,9	82	524
	Рассольник ленинградский	250	3,0	4,5	20,1	135	132
	Плов из птицы	210	15,9	13,6	38,0	330	492
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	60	3,4	0,6	27,2	114	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	2,9	15,4	69	
<b>ИТОГО</b>		<b>850</b>	<b>26,5</b>	<b>25,4</b>	<b>121,2</b>	<b>818</b>	
<i>Полдник</i>	Пирожок с джемом	100	6,4	5,8	58,3	311	738
	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	697
<b>ИТОГО</b>		<b>300</b>	<b>12,3</b>	<b>12,6</b>	<b>68,2</b>	<b>434</b>	
<i>Ужин</i>	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,12	12,9	2,4	104	17
	Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250	436
	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	15,2	60	685
	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,3	40,8	184	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>620</b>	<b>25,8</b>	<b>33,6</b>	<b>93,6</b>	<b>732</b>	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	5,0	4,5	19,8	140	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
<b>ИТОГО</b>		<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>5,0</b>	<b>30,0</b>	<b>186</b>	
<b>ИТОГО (за день)</b>		<b>2720</b>	<b>108,1</b>	<b>111,5</b>	<b>451,6</b>	<b>3131</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи <i>8 день</i>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	210	4,4	8,8	27,5	212	311
	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	70	5,2	2,0	35,7	161	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
	Сыр	30	8,6	7,8	0,0	105	
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>550</b>	<b>24,8</b>	<b>32,2</b>	<b>109,3</b>	<b>802</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200	0,6	-	17,2	80	
<i>Обед</i>	Винегрет	100	1,4	10,1	6,8	124	71
	Суп вермишелевый	250	2,4	5,3	15,7	121	147
	Биточки	100	17,9	7,9	16,0	210	451
	Рагу овощное	180	4,1	9,1	19,2	175	541(3)
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	60	3,4	0,6	27,2	114	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	2,9	15,4	69	
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>920</b>	<b>31,9</b>	<b>36,2</b>	<b>110,9</b>	<b>901</b>	
<i>Полдник</i>	Запеканка манная с изюмом, соусом шоколадным	200	9,4	16,1	54,7	402	313
	Кисель	180	0,0	0,0	36,1	140	647
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>380</b>	<b>9,4</b>	<b>16,1</b>	<b>90,8</b>	<b>542</b>	
<i>Ужин</i>	Рыба, тушеная с овощами	110	11,6	5,9	6,1	127	374
	Пюре картофельное	180	3,7	8,1	25,8	196	520
	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58	685
	Хлеб пшеничный	70	5,2	2,0	35,7	161	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>600</b>	<b>22,4</b>	<b>24,6</b>	<b>96,2</b>	<b>687</b>	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	5,0	4,5	19,8	140	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>5,0</b>	<b>30,0</b>	<b>186</b>	
<b><i>ИТОГО (за день)</i></b>		<b>2850</b>	<b>95,6</b>	<b>114,1</b>	<b>454,4</b>	<b>3198</b>	

**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>	Птица, тушеная в соусе	100	19,5	8,3	1,8	192	488
	Макароны отварные	180	6,3	7,3	42,3	239	332
	Чай с лимоном	190	0,3	0,0	15,2	54	686
	Хлеб пшеничный	70	5,2	2,0	35,7	161	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>580</b>	<b>33,0</b>	<b>26,2</b>	<b>108,6</b>	<b>780</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200	2,2	-	29,4	124	
<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
	Капуста, тушеная с мясом	220	11,6	19,1	12,4	268	534
	Компот из свежих фруктов	190	0,1	0,0	34,0	135	631
	Хлеб ржаной	60	3,4	0,6	27,2	114	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	2,9	15,4	69	
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>850</b>	<b>26,3</b>	<b>32,0</b>	<b>115,1</b>	<b>858</b>	
<i>Полдник</i>	Вафли	50	3,2	7,0	33,5	245	
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>250</b>	<b>3,7</b>	<b>7,0</b>	<b>44,1</b>	<b>333</b>	
<i>Ужин</i>	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,4	8,3	23,8	200	161
	Яйцо вареное	50	6,3	5,3	0,5	77	
	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,3	40,8	184	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>620</b>	<b>26,3</b>	<b>29,5</b>	<b>111,2</b>	<b>785</b>	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	5,0	4,5	19,8	140	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>5,0</b>	<b>30,0</b>	<b>186</b>	
<b><i>ИТОГО (за день)</i></b>		<b>2700</b>	<b>98,0</b>	<b>99,7</b>	<b>438,4</b>	<b>3066</b>	

**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 рисовая молочная с изюмом	230	3,3	9,8	21,0	206	311
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,3	40,8	184	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>13,5</b>	<b>24,0</b>	<b>104,1</b>	<b>676</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200	0,6	-	17,2	80	
<i>Обед</i>	Свежий помидор	100	1,1	0,2	3,8	23	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88	124
	Тефтели	100	17,9	12,6	16,4	209	461(1в)
	Макароны отварные	180	6,3	7,3	42,3	264	332
	Компот из изюма	180	0,3	-	24,6	95	638
	Хлеб ржаной	60	3,4	0,6	27,2	114	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	2,9	15,4	69	
	<b>ИТОГО</b>		<b>900</b>	<b>33,2</b>	<b>27,9</b>	<b>139,7</b>	<b>862</b>
<i>Полдник</i>	Пышки с вареньем	180	12,9	12,6	82,9	445	733
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
<b>ИТОГО</b>		<b>380</b>	<b>13,4</b>	<b>12,6</b>	<b>93,5</b>	<b>533</b>	
<i>Ужин</i>	Рыба, припущенная в молоке	110	15,6	8,0	3,7	161	373
	Пюре картофельное	190	4,0	8,1	27,2	207	520
	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58	685
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,7	30,8	138	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
	<b>ИТОГО</b>		<b>600</b>	<b>26,7</b>	<b>27,0</b>	<b>95,2</b>	<b>698</b>
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	5,0	4,5	19,8	140	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
<b>ИТОГО</b>		<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>5,0</b>	<b>30,0</b>	<b>186</b>	
<b>ИТОГО (за день)</b>		<b>2830</b>	<b>93,9</b>	<b>96,5</b>	<b>479,7</b>	<b>3035</b>	

**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	40	1,2	1,5	2,5	29	
	Омлет натуральный	200	20,0	33,4	3,8	398	340
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	70	5,2	2,0	35,7	161	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>30,6</b>	<b>49,1</b>	<b>84,3</b>	<b>874</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200	1,8	-	16,2	86	
<i>Обед</i>	Свекла припущенная	100	1,8	3,8	10,9	85	524
	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	135
	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	13,6	5,4	5,6	126	374
	Картофель тушеный	180	3,7	11,5	33,0	218	216
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	60	3,4	0,6	27,2	114	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	69	
	<b>ИТОГО</b>		<b>930</b>	<b>27,4</b>	<b>26,5</b>	<b>115,1</b>	<b>846</b>
<i>Полдник</i>	Пудинг пшеничный с вареньем	200	11,9	15,8	65,8	458	318
	Напиток лимонный	180	0,1	0,0	21,7	85	699
<b>ИТОГО</b>		<b>380</b>	<b>12,0</b>	<b>15,8</b>	<b>87,5</b>	<b>543</b>	
<i>Ужин</i>	Соленый помидор	80	0,8	0,08	1,2	12	
	Макаронник с мясом	200	22,6	25,0	41,4	458	479
	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58	685
	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,3	40,8	184	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>600</b>	<b>31,3</b>	<b>35,9</b>	<b>81,8</b>	<b>846</b>	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	5,0	4,5	19,8	140	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
<b>ИТОГО</b>		<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>5,0</b>	<b>30,0</b>	<b>186</b>	
<b>ИТОГО (за день)</b>		<b>2860</b>	<b>109,6</b>	<b>132,3</b>	<b>414,9</b>	<b>3381</b>	

**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>	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	210	4,4	8,8	27,5	212	311
	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	70	5,2	2,0	35,7	161	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
	Сыр	30	8,6	7,8	0,0	105	
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>24,8</b>	<b>32,2</b>	<b>109,3</b>	<b>802</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200	0,6	-	17,2	80	
<i>Обед</i>	Винегрет	100	1,4	10,1	6,8	124	71
	Суп вермишелевый	250	2,4	5,3	15,7	121	147
	Биточки	100	17,9	7,9	16,0	210	451
	Рагу овощное	180	4,1	9,1	19,2	175	541(3)
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	60	3,4	0,6	27,2	114	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	2,9	15,4	69	
<b>ИТОГО</b>		<b>920</b>	<b>31,9</b>	<b>36,2</b>	<b>110,9</b>	<b>901</b>	
<i>Полдник</i>	Запеканка манная с изюмом, соусом шоколадным	200	9,4	16,1	54,7	402	313
	Кисель	180	0,0	0,0	36,1	140	647
<b>ИТОГО</b>		<b>380</b>	<b>9,4</b>	<b>16,1</b>	<b>90,8</b>	<b>542</b>	
<i>Ужин</i>	Рыба, тушеная с овощами	110	11,6	5,9	6,1	127	374
	Пюре картофельное	180	3,7	8,1	25,8	196	520
	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58	685
	Хлеб пшеничный	70	5,2	2,0	35,7	161	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>600</b>	<b>22,4</b>	<b>24,6</b>	<b>96,2</b>	<b>687</b>	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	5,0	4,5	19,8	140	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
<b>ИТОГО</b>		<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>5,0</b>	<b>30,0</b>	<b>186</b>	
<b>ИТОГО (за день)</b>		<b>2850</b>	<b>95,6</b>	<b>114,1</b>	<b>454,4</b>	<b>3198</b>	

**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>	Макаронны с сыром	230	12,3	14,1	48,9	384	333
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94	705
	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,3	40,8	184	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>20,4</b>	<b>25,0</b>	<b>126,9</b>	<b>796</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	<b>200</b>	<b>0,6</b>	-	<b>17,2</b>	<b>80</b>	
<i>Обед</i>	Свежий помидор	100	1,1	0,2	3,8	23	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,0	4,9	14,3	110	142
	Гуляш	100	13,1	7,8	3,5	145	437
	Каша гречневая	180	5,4	9,2	50,0	313	508
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	60	3,4	0,6	27,2	114	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	69	
<b>ИТОГО</b>		<b>920</b>	<b>27,7</b>	<b>23,5</b>	<b>124,8</b>	<b>862</b>	
<i>Полдник</i>	Творожники с морковью, молоком сгущенным	200	24,0	25,4	36,6	484	359
	Какао	180	4,0	4,1	29,0	171	693
<b>ИТОГО</b>		<b>380</b>	<b>28,0</b>	<b>29,5</b>	<b>65,8</b>	<b>655</b>	
<i>Ужин</i>	Печень, тушеная в соусе	110	28,2	15,9	4,9	279	439
	Рагу овощное	180	4,1	9,1	19,2	175	541(3)
	Чай	200	0,2	0,0	15,0	58	685
	Хлеб пшеничный	70	5,2	2,0	35,7	161	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>600</b>	<b>39,4</b>	<b>35,6</b>	<b>88,4</b>	<b>807</b>	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	5,0	4,5	19,8	140	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
<b>ИТОГО</b>		<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>5,0</b>	<b>30,0</b>	<b>186</b>	
<b>ИТОГО (за день)</b>		<b>2850</b>	<b>122,6</b>	<b>118,6</b>	<b>453,1</b>	<b>3386</b>	

**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>	Пудинг из творога с соусом шоколадным	240	27,0	20,8	43,4	438	363
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Хлеб пшеничный	70	5,2	2,0	35,7	161	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>36,4</b>	<b>34,9</b>	<b>121,4</b>	<b>885</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200	0,6	-	17,2	76	
<i>Обед</i>	Морковь припущенная	100	1,5	3,8	9,9	82	524
	Рассольник ленинградский	250	3,0	4,5	20,1	135	132
	Плов из птицы	210	15,9	13,6	38,0	330	492
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	60	3,4	0,6	27,2	114	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	2,9	15,4	69	
<b>ИТОГО</b>		<b>850</b>	<b>26,5</b>	<b>25,4</b>	<b>121,2</b>	<b>818</b>	
<i>Полдник</i>	Пирожок с джемом	100	6,4	5,8	58,3	311	738
	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	697
<b>ИТОГО</b>		<b>300</b>	<b>12,3</b>	<b>12,6</b>	<b>68,2</b>	<b>434</b>	
<i>Ужин</i>	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,12	12,9	2,4	104	17
	Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250	436
	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	15,2	60	685
	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,3	40,8	184	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	13,6	57	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>620</b>	<b>25,8</b>	<b>33,6</b>	<b>93,6</b>	<b>732</b>	
<i>II ужин</i>	Йогурт	180	5,0	4,5	19,8	140	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
<b>ИТОГО</b>		<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>5,0</b>	<b>30,0</b>	<b>186</b>	
<b>ИТОГО (за день)</b>		<b>2720</b>	<b>108,1</b>	<b>111,5</b>	<b>451,6</b>	<b>3131</b>	

<b>Итого за 14 дней</b>	<b>39270</b>	<b>1510,7</b>	<b>1610,0</b>	<b>6168,7</b>	<b>44897</b>	
-------------------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--

Для разработки меню приготовляемых блюд использовался сборник технических нормативов

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной

Издательство «Хлебпродинформ». Москва 2004.