

**«Утверждаю»**  
Директор ГКОУКО  
«Людиновская школа-интернат для  
обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»  
И.Е. Антохина  
08 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: 7 – 11 лет**

## Возрастная категория: 7 - 11 лет

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	90	20,1	13,0	4,0	225	439
	Каша гречневая	150	4,5	6,7	22,3	171	510
	Чай с лимоном	180	0,3	0,0	15,2	54	686
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,0	115	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>29,7</b>	<b>29,6</b>	<b>75,5</b>	<b>680</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	200	1,8	-	16,2	86	
<i>Обед</i>	Сельдь с луком	60	2,1	6,8	1,2	77	89
	Борщ с картофелем	230	2,0	5,1	16,0	117	114
	Котлета	90	16,1	7,1	14,4	189	451
	Пюре картофельное	150	3,1	6,7	21,9	164	520
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	18,1	76	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
<b>ИТОГО</b>		<b>790</b>	<b>27,6</b>	<b>26,6</b>	<b>92,4</b>	<b>757</b>	
<i>Полдник</i>	Запеканка из творога с джемом	150	22,5	19,9	20,5	359	366
	Кисель	180	0,1	0,0	29,7	119	654
<b>ИТОГО</b>		<b>330</b>	<b>22,6</b>	<b>19,9</b>	<b>50,2</b>	<b>478</b>	
<i>Ужин</i>	Суп молочный вермишелевый с маслом и сахаром	200	6,0	6,9	22,7	123	160
	Яйцо вареное	50	6,3	5,3	0,5	77	
	Какао	180	4,0	4,1	29,0	171	693
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,0	115	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>510</b>	<b>21,1</b>	<b>26,2</b>	<b>86,2</b>	<b>601</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>2530</b>	<b>109,3</b>	<b>107,3</b>	<b>350,5</b>	<b>2788</b>	

**Возрастная категория: 7 - 11 лет**

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	200	4,4	9,2	25,4	208	311
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,0	115	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
	Сыр	20	5,7	5,2	0,0	70	
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>17,4</b>	<b>27,9</b>	<b>88,1</b>	<b>660</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	<b>200</b>	<b>1,6</b>	-	<b>23,0</b>	<b>106</b>	
<i>Обед</i>	Салат из квашеной капусты	80	1,0	4,0	6,4	67	45
	Суп картофельный с фасолью	230	6,0	5,4	22,0	160	139
	Рагу из птицы	180	11,1	8,1	16,9	200	489
	Сок	200	0,5	-	10,6	88	
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	18,1	76	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
<b>ИТОГО</b>		<b>750</b>	<b>22,4</b>	<b>18,4</b>	<b>84,2</b>	<b>637</b>	
<i>Полдник</i>	Омлет	150	15,0	25,0	2,8	299	340
	Чай	180	0,2	0,0	15,0	52	685
<b>ИТОГО</b>		<b>330</b>	<b>15,2</b>	<b>25,0</b>	<b>17,8</b>	<b>351</b>	
<i>Ужин</i>	Свекла припущенная	60	1,0	2,2	7,0	51	524
	Плов	180	19,4	9,9	34,0	315	443
	Напиток лимонный	180	0,3	0,0	20,6	82	699
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,7	30,8	138	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>510</b>	<b>26,3</b>	<b>22,3</b>	<b>101,4</b>	<b>663</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>2490</b>	<b>89,4</b>	<b>98,6</b>	<b>344,5</b>	<b>2641</b>	

**Возрастная категория: 7 - 11 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	210	10,0	12,2	43,2	350	333
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94	705
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,7	30,8	138	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>16,0</b>	<b>22,4</b>	<b>106,6</b>	<b>697</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>17,2</b>	<b>76</b>	
<i>Обед</i>	Свежий помидор	60	0,7	0,1	2,2	14	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	230	1,8	4,7	14,1	106	142
	Гуляш	90	10,6	7,0	3,1	131	437
	Каша гречневая	150	4,5	7,8	28,4	279	508
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	18,1	76	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
	<b>ИТОГО</b>		<b>790</b>	<b>21,9</b>	<b>20,5</b>	<b>86,7</b>	<b>740</b>
<i>Полдник</i>	Творожники с морковью, молоком сгущенным	150	18,0	19,0	27,4	363	359
	Какао	180	4,0	4,1	29,0	171	693
<b>ИТОГО</b>		<b>330</b>	<b>22,0</b>	<b>23,1</b>	<b>56,4</b>	<b>534</b>	
<i>Ужин</i>	Печень, тушеная в соусе	90	20,1	13,0	4,0	225	439
	Рагу овощное	150	5,6	7,6	16,0	145	541 (3)
	Чай	190	0,2	0,0	15,0	55	685
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,0	115	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
	<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>30,7</b>	<b>30,5</b>	<b>69,0</b>	<b>655</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>2520</b>	<b>97,7</b>	<b>101,5</b>	<b>365,9</b>	<b>2888</b>	

Возрастная категория: 7 - 11 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 манная с шоколадом	200	3,0	6,2	20,0	172	311
	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,0	115	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
	Сыр	20	5,7	5,2	0,0	70	
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>500</b>	<b>18,4</b>	<b>26,3</b>	<b>86,5</b>	<b>662</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>-</b>	<b>29,4</b>	<b>124</b>	
<i>Обед</i>	Кукуруза с яйцом и луком	60	1,2	2,4	6,4	73	85
	Суп рисовый с мясом	230	1,6	2,5	10,7	87	151
	Печень по-строгановски	90	12,2	12,2	3,5	175	431
	Пюре картофельное	150	3,1	6,7	21,9	164	520
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	27,7	112	639
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	18,1	76	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>770</b>	<b>22,4</b>	<b>24,7</b>	<b>105,8</b>	<b>733</b>	
<i>Полдник</i>	Печенье	40	2,6	3,4	28,9	156	
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>240</b>	<b>3,1</b>	<b>3,4</b>	<b>39,5</b>	<b>244</b>	
<i>Ужин</i>	Тефтели	90	16,4	11,5	15,0	188	461(1в)
	Рагу овощное	150	5,6	7,6	16,0	145	541 (3)
	Напиток из шиповника	180	0,3	0,0	21,2	85	705
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,0	115	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>500</b>	<b>27,1</b>	<b>29,0</b>	<b>86,2</b>	<b>648</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>2410</b>	<b>79,7</b>	<b>88,4</b>	<b>377,4</b>	<b>2597</b>	

Возрастная категория: 7 - 11 лет

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	180	18,0	19,4	3,4	358	340
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,0	115	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>26,5</b>	<b>34,4</b>	<b>68,6</b>	<b>769</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>-</b>	<b>16,2</b>	<b>86</b>	
<i>Обед</i>	Свёкла припущенная	60	1,0	2,2	7,0	51	524
	Суп из овощей	230	2,0	4,2	12,2	95	135
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	10,6	4,8	5,0	104	374
	Картофель тушеный	150	3,1	9,6	27,7	192	216
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	18,1	76	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
<b>ИТОГО</b>		<b>790</b>	<b>21,0</b>	<b>21,7</b>	<b>90,8</b>	<b>652</b>	
<i>Полдник</i>	Пудинг пшеничный с вареньем	150	7,6	7,9	42,7	344	318
	Напиток лимонный	180	0,1	0,0	21,7	85	699
<b>ИТОГО</b>		<b>330</b>	<b>7,7</b>	<b>7,9</b>	<b>64,4</b>	<b>429</b>	
<i>Ужин</i>	Помидор соленый	60	0,6	0,1	0,9	10	
	Макаронник с мясом	170	19,2	20,9	34,7	415	479
	Чай	180	0,2	0,0	15,0	55	685
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,7	30,8	138	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>25,6</b>	<b>30,9</b>	<b>90,4</b>	<b>733</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>2520</b>	<b>89,1</b>	<b>104,4</b>	<b>360,4</b>	<b>2855</b>	

Возрастная категория: 7 - 11 лет

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, сахаром	200	6,2	6,8	28,0	200	311
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,0	115	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
	Сыр	20	5,7	5,2	0,0	70	
	<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>19,2</b>	<b>25,5</b>	<b>90,7</b>	<b>652</b>
<i>II завтрак</i>	Фрукт	<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>	<b>23,0</b>	<b>106</b>	
<i>Обед</i>	Огурец свежий	60	0,8	0,1	2,6	8	
	Борщ с капустой и картофелем	230	1,8	5,0	12,9	102	110
	Рулет с луком и яйцом	90	11,5	9,5	9,2	171	458
	Пюре картофельное	150	3,1	6,7	21,9	164	520
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	18,1	76	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
	<b>ИТОГО</b>		<b>790</b>	<b>21,5</b>	<b>22,2</b>	<b>85,5</b>	<b>655</b>
<i>Полдник</i>	Творожники с морковью, джемом	150	18,0	19,0	27,4	363	359
	Кисель	180	0,0	0,0	36,1	140	647
<b>ИТОГО</b>		<b>330</b>	<b>18,0</b>	<b>19,0</b>	<b>63,5</b>	<b>503</b>	
<i>Ужин</i>	Биточки рыбные	90	11,7	7,9	13,6	176	388
	Каша пшенная	150	4,2	6,7	24,0	176	510
	Чай	190	0,2	0,0	15,0	55	685
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	92	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
	<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>20,2</b>	<b>24,2</b>	<b>82,1</b>	<b>614</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>2520</b>	<b>87,0</b>	<b>95,9</b>	<b>374,8</b>	<b>2716</b>	

Возрастная категория: 7 - 11 лет

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	220	24,6	19,0	39,6	428	362
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,0	115	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>31,9</b>	<b>32,5</b>	<b>102,3</b>	<b>810</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>-</b>	<b>17,2</b>	<b>76</b>	
<i>Обед</i>	Морковь припущенная	60	0,9	2,2	5,9	49	524
	Рассольник ленинградский	230	2,8	4,3	19,9	131	132
	Плов из птицы	180	11,6	11,7	32,5	297	492
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	18,1	76	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
<b>ИТОГО</b>		<b>730</b>	<b>19,6</b>	<b>19,1</b>	<b>95,2</b>	<b>687</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	60	0,06	6,4	1,2	62	17
	Жаркое по-домашнему	180	15,3	8,1	18,8	225	436
	Чай с лимоном	180	0,3	0,0	15,2	54	686
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,7	30,8	138	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>510</b>	<b>21,2</b>	<b>22,7</b>	<b>75,0</b>	<b>594</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>2440</b>	<b>92,1</b>	<b>91,9</b>	<b>387,9</b>	<b>2787</b>	

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи <b>8 день</b>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	200	4,2	8,4	26,2	202	311
	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,0	115	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
	Сыр	20	5,7	5,2	0,0	70	
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>19,6</b>	<b>28,5</b>	<b>92,7</b>	<b>692</b>	
<b>II завтрак</b>	Фрукт	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>-</b>	<b>17,2</b>	<b>80</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет	80	1,1	8,0	5,4	96	71
	Суп вермишелевый	230	2,2	5,1	15,5	117	147
	Биточки	90	16,1	7,1	14,4	189	451
	Рагу овощное	150	5,6	7,6	16,0	145	541 (3)
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	18,1	76	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
<b>ИТОГО</b>		<b>810</b>	<b>29,3</b>	<b>28,7</b>	<b>90,2</b>	<b>757</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка манная с изюмом, соусом шоколадным	150	6,8	12,0	40,9	301	313
	Кисель	180	0,0	0,0	36,1	140	647
<b>ИТОГО</b>		<b>330</b>	<b>6,8</b>	<b>12,0</b>	<b>77,0</b>	<b>441</b>	
<b>Ужин</b>	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	10,6	4,8	5,0	104	374
	Пюре картофельное	150	3,1	6,7	21,9	164	520
	Чай	180	0,2	0,0	15,0	52	685
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,0	115	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>18,7</b>	<b>21,4</b>	<b>75,9</b>	<b>550</b>	
<b>II ужин</b>	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>2540</b>	<b>81,5</b>	<b>95,6</b>	<b>383,0</b>	<b>2706</b>	

Возрастная категория: 7 - 11 лет

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	90	17,8	10,6	1,7	176	488
	Макароны отварные	150	6,1	9,1	34,2	220	332
	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	15,2	54	685
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,0	115	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
	<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>28,9</b>	<b>29,6</b>	<b>85,1</b>	<b>680</b>
<i>II завтрак</i>	Фрукт	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>	<b>29,4</b>	<b>124</b>	
<i>Обед</i>	Салат «Степной»	80	2,2	3,8	3,0	84	25
	Суп картофельный с горохом	230	6,0	5,4	22,1	163	139
	Капуста, тушеная с мясом	200	10,6	17,4	11,4	244	534
	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,0	32,2	128	631
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	18,1	76	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
	<b>ИТОГО</b>		<b>750</b>	<b>22,7</b>	<b>27,5</b>	<b>97,0</b>	<b>741</b>
<i>Полдник</i>	Вафли	40	2,6	8,8	26,8	196	
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
<b>ИТОГО</b>		<b>240</b>	<b>3,1</b>	<b>8,8</b>	<b>37,4</b>	<b>284</b>	
<i>Ужин</i>	Суп молочный с гречневой крупой	200	7,4	8,3	23,8	144	161
	Яйцо вареное	50	6,3	5,3	0,5	77	
	Какао	180	4,0	4,1	29,0	171	693
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,7	30,8	138	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
	<b>ИТОГО</b>		<b>520</b>	<b>23,3</b>	<b>27,9</b>	<b>93,1</b>	<b>645</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>2410</b>	<b>87,3</b>	<b>97,0</b>	<b>378,7</b>	<b>2660</b>	

Возрастная категория: 7 - 11 лет

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 рисовая с изюмом	210	3,3	8,6	20,0	180	311
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,7	30,8	138	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>11,4</b>	<b>22,4</b>	<b>88,5</b>	<b>585</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>-</b>	<b>17,2</b>	<b>80</b>	
<i>Обед</i>	Свежий помидор	60	0,6	0,1	2,2	14	
	Щи из свежей капусты с картофелем	230	1,8	4,1	8,0	86	124
	Тефтели	90	16,4	11,5	15,0	188	461(1в)
	Макароны отварные	150	5,2	6,1	35,2	220	332
	Компот из изюма	180	0,3	-	24,6	95	638
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	18,1	76	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
	<b>ИТОГО</b>		<b>770</b>	<b>28,1</b>	<b>22,7</b>	<b>113,3</b>	<b>725</b>
<i>Полдник</i>	Пышки с вареньем	150	11,0	10,5	69,1	417	733
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
<b>ИТОГО</b>		<b>350</b>	<b>11,5</b>	<b>10,5</b>	<b>79,7</b>	<b>505</b>	
<i>Ужин</i>	Рыба, припущенная в молоке	90	12,7	7,3	3,0	131	373
	Пюре картофельное	150	3,1	6,7	21,9	164	520
	Чай	190	0,2	0,0	15,0	55	685
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	92	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
	<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>20,1</b>	<b>23,6</b>	<b>69,4</b>	<b>557</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>2520</b>	<b>78,2</b>	<b>84,2</b>	<b>398,1</b>	<b>2638</b>	

Возрастная категория: 7 - 11 лет

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	180	18,0	19,4	3,4	358	340
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,0	115	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>26,5</b>	<b>34,4</b>	<b>68,6</b>	<b>769</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>-</b>	<b>16,2</b>	<b>86</b>	
<i>Обед</i>	Свёкла припущенная	60	1,0	2,2	7,0	51	524
	Суп из овощей	230	2,0	4,2	12,2	95	135
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	10,6	4,8	5,0	104	374
	Картофель тушеный	150	3,1	9,6	27,7	192	216
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	18,1	76	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
<b>ИТОГО</b>		<b>790</b>	<b>21,0</b>	<b>21,7</b>	<b>90,8</b>	<b>652</b>	
<i>Полдник</i>	Пудинг пшеничный с вареньем	150	7,6	7,9	42,7	344	318
	Напиток лимонный	180	0,1	0,0	21,7	85	699
<b>ИТОГО</b>		<b>330</b>	<b>7,7</b>	<b>7,9</b>	<b>64,4</b>	<b>429</b>	
<i>Ужин</i>	Помидор соленый	60	0,6	0,1	0,9	10	
	Макаронник с мясом	170	19,2	20,9	34,7	415	479
	Чай	180	0,2	0,0	15,0	55	685
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,7	30,8	138	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>25,6</b>	<b>30,9</b>	<b>90,4</b>	<b>733</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>2520</b>	<b>89,1</b>	<b>104,4</b>	<b>360,4</b>	<b>2855</b>	

Возрастная категория: 7 - 11 лет

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	200	4,2	8,4	26,2	202	311
	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,0	115	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
	Сыр	20	5,7	5,2	0,0	70	
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>500</b>	<b>19,6</b>	<b>28,5</b>	<b>92,7</b>	<b>692</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>-</b>	<b>17,2</b>	<b>80</b>	
<i>Обед</i>	Винегрет	80	1,1	8,0	5,4	96	71
	Суп вермишелевый	230	2,2	5,1	15,5	117	147
	Биточки	90	16,1	7,1	14,4	189	451
	Рагу овощное	150	5,6	7,6	16,0	145	541 (3)
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	18,1	76	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>810</b>	<b>29,3</b>	<b>28,7</b>	<b>90,2</b>	<b>757</b>	
<i>Полдник</i>	Запеканка манная с изюмом, соусом шоколадным	150	6,8	12,0	40,9	301	313
	Кисель	180	0,0	0,0	36,1	140	647
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>330</b>	<b>6,8</b>	<b>12,0</b>	<b>77,0</b>	<b>441</b>	
<i>Ужин</i>	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	10,6	4,8	5,0	104	374
	Пюре картофельное	150	3,1	6,7	21,9	164	520
	Чай	180	0,2	0,0	15,0	52	685
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,0	115	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>500</b>	<b>18,7</b>	<b>21,4</b>	<b>75,9</b>	<b>550</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>2540</b>	<b>81,5</b>	<b>95,6</b>	<b>383,0</b>	<b>2706</b>	

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи <i>13 день</i>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	Макароны с сыром	210	10,0	12,2	43,2	350	333
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94	705
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,7	30,8	138	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>16,0</b>	<b>22,4</b>	<b>106,6</b>	<b>697</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>17,2</b>	<b>76</b>	
<i>Обед</i>	Свежий помидор	60	0,7	0,1	2,2	14	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	230	1,8	4,7	14,1	106	142
	Гуляш	90	10,6	7,0	3,1	131	437
	Каша гречневая	150	4,5	7,8	28,4	279	508
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	18,1	76	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
	<b>ИТОГО</b>		<b>790</b>	<b>21,9</b>	<b>20,5</b>	<b>86,7</b>	<b>740</b>
<i>Полдник</i>	Творожники с морковью, молоком сгущенным	150	18,0	19,0	27,4	363	359
	Какао	180	4,0	4,1	29,0	171	693
<b>ИТОГО</b>		<b>330</b>	<b>22,0</b>	<b>23,1</b>	<b>56,4</b>	<b>534</b>	
<i>Ужин</i>	Печень, тушеная в соусе	90	20,1	13,0	4,0	225	439
	Рагу овощное	150	5,6	7,6	16,0	145	541 (3)
	Чай	190	0,2	0,0	15,0	55	685
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,0	115	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
	<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>30,7</b>	<b>30,5</b>	<b>69,0</b>	<b>655</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>2520</b>	<b>97,7</b>	<b>101,5</b>	<b>365,9</b>	<b>2888</b>	

Возрастная категория: 7 - 11 лет

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	220	24,6	19,0	39,6	428	362
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,4	25,0	115	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>31,9</b>	<b>32,5</b>	<b>102,3</b>	<b>810</b>	
<i>II завтрак</i>	Фрукт	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>-</b>	<b>17,2</b>	<b>76</b>	
<i>Обед</i>	Морковь припущенная	60	0,9	2,2	5,9	49	524
	Рассольник ленинградский	230	2,8	4,3	19,9	131	132
	Плов из птицы	180	11,6	11,7	32,5	297	492
	Сок	200	0,5	0,0	10,6	88	
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	18,1	76	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	10,2	46	
	<b>ИТОГО</b>		<b>730</b>	<b>19,6</b>	<b>19,1</b>	<b>95,2</b>	<b>687</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	60	0,06	6,4	1,2	62	17
	Жаркое по-домашнему	180	15,3	8,1	18,8	225	436
	Чай с лимоном	180	0,3	0,0	15,2	54	686
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,7	30,8	138	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,0	38	
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	
	<b>ИТОГО</b>		<b>510</b>	<b>21,2</b>	<b>22,7</b>	<b>75,0</b>	<b>594</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>2440</b>	<b>92,1</b>	<b>91,9</b>	<b>387,9</b>	<b>2787</b>	

<b>Итого за 14 дней</b>	<b>34920</b>	<b>1251,7</b>	<b>1358,2</b>	<b>5218,4</b>	<b>38512</b>	
-------------------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--

Для разработки меню приготавливаемых 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.