



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКОУ РО  
Волгодонской школы- интерната №14  
*Загребельная* О.А. Загребельная  
« 21 » 07. 2022 г.

**Примерное двухнедельное меню для учащихся 7-11 лет**  
**ГКОУ РО Волгодонской школы-интерната №14**  
( Осенне - зимний период)

## Меню приготавливаемых блюд

День: Понедельник  
Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,3	3		36	Мог.15
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы со сливочным маслом	200/10	9,1	13	35,2	295	Мог.183
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	Мог.379
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,9	93,5	
	Яблоки печеные без сахара	65	0,3	0,3	6,8	27	Мог.372
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>515/10</b>	<b>18</b>	<b>19,4</b>	<b>77,8</b>	<b>552,1</b>	
Затрак 2	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	5,2	6,9	15,7	174,6	Мог.104
	Рыба припущенная	90	7,38	6,22	6,09	110	Мог.281
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	Мог.312
	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5	55,7	Мог.52
	Компот из св.яблок б/с	200	0,2	0,2	27,9	18,6	Мог.585
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,9	93,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	<b>Итого за обед</b>	<b>840/35</b>	<b>23,08</b>	<b>22,72</b>	<b>112,09</b>	<b>680,2</b>	
Полдник	Омлет натуральный	53	5,4	9,6	1	112	Мог.210
	Икра кабачковая	100	0	0,5	7	91	Мог.таб.24
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	Мог.389
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>403</b>	<b>10,3</b>	<b>10,6</b>	<b>53,1</b>	<b>404,7</b>	
Ужин	Биточки паровые	90	15,4	7,4	0,8	131,4	Мог.227
	Рагу из овощей	150	2,7	11	12,9	163,5	Мог.215
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	Мог.628
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,3	54,3	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>470</b>	<b>20,2</b>	<b>18,8</b>	<b>39</b>	<b>409,2</b>	
Ужин 2	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	180	5	4,5	18	133,2	
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>18</b>	<b>133,2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2608/45</b>	<b>77,38</b>	<b>76,82</b>	<b>319,59</b>	<b>2273,4</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Вторник

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Кондитерское изделие	20	1,7	0,8	15,4	75,6		
	Сыр (порциями)	10	2,3	3		36	Мог.15	
	Каша жидкая молочная пшенная со сливочным маслом	200/10	7,5	11,7	37,1	285	Мог.182	
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	7,6	78,6	Мог.382	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480/10</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>85</b>	<b>592,1</b>		
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	Мог.389	
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>		
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем с отв.говядиной	250/25	6,3	8,4	7,9	160,2	Мог.88	
	Птица отварная	90	11,03	16,9	0,4	282,6	Мог.288	
	Рис припущенный	150	3,6	4,3	36,7	200	Мог.305	
	Овощи консервир.	100	2,6	0,3	8,8	40,2	Мог.таб.24	
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0,4		22	39,8	Мог.349	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
	<b>Итого за обед</b>	<b>890/25</b>	<b>31,13</b>	<b>31</b>	<b>117,8</b>	<b>930,2</b>		
	<b>Полдник</b>	Лапшевник с творогом	100/5	6,9	6,6	20,1	194	Мог.208
		Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	Мог.628
<b>Итого за полдник</b>		<b>300/5</b>	<b>7</b>	<b>6,6</b>	<b>35,1</b>	<b>254</b>		
<b>Ужин</b>	Печень, тушенная в соусе	100	11,66	8,76	3,81	159	Мог.261	
	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	142,3	Мог.310	
	Винегрет овощной с фасолью	100	1,7	7,1	6	95,2	Мог.68	
	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	25,1	119,2	Мог.352	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,3	54,3		
	<b>Итого за ужин</b>	<b>630</b>	<b>22,26</b>	<b>21,16</b>	<b>93,11</b>	<b>686,9</b>		
<b>Ужин 2</b>	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	Мог.385	
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>2700/40</b>	<b>86,69</b>	<b>83,26</b>	<b>360,81</b>	<b>2655</b>		

## Меню приготавливаемых блюд

День: Среда

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66	Мог.14
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15
	Запеканка из творога с йогуртом	100/30	14,6	11,4	37,4	236,6	Мог.223
	Йогурт	115	3	2,9	19	96,6	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	Мар.628
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>485/30</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>96,4</b>	<b>612,1</b>	
Затрак 2	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	Мог.389
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	Мог.83
	Бефстроганов из отв.говядины	100	14,4	12,3	3,8	181	Мог.245
	Каша вязкая гречневая	150	3,6	5	20,5	145,5	Мог.303
	Салат карт.с морковью и зел.горошком	60	1,6	4,2	5,7	67,6	Мог.40
	Компот из изюма без сахара	200	0,3		29,9	52,4	Мог.349
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>28,9</b>	<b>27,5</b>	<b>112,8</b>	<b>757,7</b>	
	Полдник	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,1	23,9	139
Молоко пастеризованное		200	5,8	5	9,6	107	Мог.385
Яблоки печеные без сахара		65	0,25	0,25	6,8	27	Мог.372
<b>Итого за полдник</b>		<b>315</b>	<b>9,95</b>	<b>8,35</b>	<b>40,3</b>	<b>273</b>	
Ужин	Сельдь (филе)	90	6,1	12	0	156,6	Мат.таб.25
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	Мог.312
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Овощи консервир.	100	2,6	0,3	8,8	40,2	Мар.таб.24
	Компот из св.яблок б/с	200	0,2	0,2	27,9	18,6	Мар.585
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,3	54,3	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>660</b>	<b>23</b>	<b>22,8</b>	<b>92,6</b>	<b>586,9</b>	
Ужин 2	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	180	5	4,5	18	133,2	
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>18</b>	<b>133,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2700/30</b>	<b>91,85</b>	<b>88,15</b>	<b>380,3</b>	<b>2447,7</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Четверг

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66	Мог.14
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15
	Суп молочный с рисом	200	3,6	3	6,1	71,2	Мог.121
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	Мог.379
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Кондитерское изделие	30	2,4	0,8	18,1	85,6	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,5</b>	<b>17,2</b>	<b>65,1</b>	<b>476,3</b>	
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	Мог.389
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>39,8</b>	<b>178,8</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	5,2	6,9	15,7	174,6	Мог.104
	Оладьи из печени	90	10,1	15,8	2,9	150	Мог.444
	Макаронные изделия отварные со слив.маслом	150	5,5	4,5	26,4	168,5	Мог.309
	Овощи консервир.	100	2,6	0,3	8,8	40,2	Мог.таб.24
	Компот из св.яблок б/с	200	0,2	0,2	27,9	18,6	Мог.585
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,9	93,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	<b>Итого за обед</b>	<b>880/35</b>	<b>30</b>	<b>28,7</b>	<b>118,7</b>	<b>735,9</b>	
<b>Полдник</b>	Котлеты морковные с творогом	105	7,2	9,5	18,5	191	Мог.152
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	7,6	78,6	Мог.382
	<b>Итого за полдник</b>	<b>305</b>	<b>11,3</b>	<b>13</b>	<b>26,1</b>	<b>269,6</b>	
<b>Ужин</b>	Птица, тушенная в соусе	100	14,9	13,8	6,8	235,8	Мог.282
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Винегрет овощной с фасолью	100	1,7	7,1	6	95,2	Мог.68
	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	25,1	119,2	Мог.352
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,3	54,3	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>520</b>	<b>27,7</b>	<b>26,5</b>	<b>73,4</b>	<b>684,4</b>	
<b>Ужин 2</b>	Напиток кисломолочный	180	5	4,5	18	133,2	
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>18</b>	<b>133,2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2785/35</b>	<b>91,3</b>	<b>90,7</b>	<b>341,1</b>	<b>2478,2</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Пятница

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66	Мог.14
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15
	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом	150/50	16,2	11,2	35,1	273,7	Мог.222
	Яблоки печеные без сахара	130	0,7	0,7	13,6	54	Мог.372
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	Мог.628
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550/50</b>	<b>23,3</b>	<b>22,6</b>	<b>88,7</b>	<b>606,6</b>	
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	Мог.389
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2	5,1	8	107,3	Мог.96
	Биточки паровые	90	7,38	6,22	6,09	110	Мог.281
	Каша вязкая пшеничная	150	4	5,2	17,6	152,4	Мог.303
	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,6	5	55,7	Мог.52
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0,4		12	52,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,9	93,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	<b>Итого за обед</b>	<b>840/10</b>	<b>20,98</b>	<b>21,12</b>	<b>85,69</b>	<b>662,2</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	53	5,4	9,6	1	112	Мог.210
	Икра кабачковая	100	0	0,5	7	91	Мог.таб.24
	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81	Мог.630
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>403</b>	<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>48,8</b>	<b>400,9</b>	
<b>Ужин</b>	Рыба припущенная	90	15,4	7,4	0,8	131,4	Мог.227
	Рагу из овощей	150	2,7	11	12,9	163,5	Мог.215
	Компот из св.яблок б/с	200	0,2	0,2	27,9	18,6	Мог.585
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,3	54,3	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>470</b>	<b>20,3</b>	<b>19</b>	<b>51,9</b>	<b>367,8</b>	
<b>Ужин 2</b>	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	Мог.385
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2663/60</b>	<b>82,18</b>	<b>79,72</b>	<b>304,89</b>	<b>2229,3</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Суббота

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	15	0,1	10,95	0,1	99	Мог.14
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15
	Каша жидкая молочная рисовая со слив.маслом	200/10	5,1	10,7	33,4	251	Мог.182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	0,9	40,6	Мог.379
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Йогурт	115	3	2,9	19	96,6	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590/10</b>	<b>17,6</b>	<b>30,65</b>	<b>78,3</b>	<b>640,1</b>	
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>300</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>30</b>	<b>131,8</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом с отв.говядиной	250/25	7,3	5,3	10,2	218,7	Мог.102
	Бефстроганов из отв.говядины	100	14,4	12,3	3,8	181	Мог.245
	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	142,3	Мог.310
	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5	55,7	Мог.52
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0,4		22	52,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	<b>Итого за обед</b>	<b>860/25</b>	<b>33</b>	<b>26,6</b>	<b>106</b>	<b>857,9</b>	
	<b>Полдник</b>	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
Икра кабачковая		100	0	0,5	7	91	Мат.таб.24
Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60	Мат.628
Хлеб пшеничный		50	3,9	0,5	24,9	116,9	
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>9,1</b>	<b>5,6</b>	<b>47,2</b>	<b>330,9</b>	
<b>Ужин</b>	Печень, тушенная в соусе	100	11,66	8,76	3,81	159	Мог.261
	Капуста тушенная	150	3,1	4,8	14,1	112,65	Мог.139
	Компот из св.яблок б/с	200	0,2	0,2	27,9	38,1	Мат.585
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,3	54,3	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>480</b>	<b>16,96</b>	<b>14,16</b>	<b>56,11</b>	<b>364,05</b>	
<b>Ужин 2</b>	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	Мог.385
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>18</b>	<b>133,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2820/35</b>	<b>83,06</b>	<b>81,91</b>	<b>335,61</b>	<b>2457,95</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Воскресенье

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло (порциями)	15	0,1	10,95	0,1	99	Мог.14
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15
	Суп молочный с пшеном	200	3,6	3	6,1	71,2	Мог.121
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	Мог.628
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Кондитерское изделие	20	2,7	0,8	15,4	75,6	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>495</b>	<b>12,7</b>	<b>18,15</b>	<b>61,5</b>	<b>458,7</b>	
Затрак 2	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем с отв.говядиной	250/25	6,6	7,8	10,9	174,2	Мог.83
	Птица, тушенная в соусе	100	10,1	15,8	2,9	150	Мог.444
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,5	4,5	26,4	168,5	Мог.309
	Салат карт.с морковью и зел.горошком	60	1,6	4,2	5,7	67,6	Мог.40
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,4		22	52,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	<b>Итого за обед</b>	<b>860/25</b>	<b>31,4</b>	<b>33,4</b>	<b>109,9</b>	<b>820,5</b>	
Полдник	Сырники из творога с йогуртом	100/30	10,9	14,4	12,2	243,4	Мог.219
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	Мог.389
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300/30</b>	<b>11,9</b>	<b>14,4</b>	<b>32,4</b>	<b>328,2</b>	
Ужин	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/90	14,55	8,91	6,84	189	Мог.229
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	Мог.312
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Овощи натуральные свежие	60	0,4	0	1,1	7,2	Мог.71
	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	25,1	119,2	Мог.352
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,3	54,3	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>710</b>	<b>29,15</b>	<b>19,31</b>	<b>88,94</b>	<b>686,9</b>	
Ужин 2	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	180	5	4,5	18	133,2	
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>18</b>	<b>133,2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2745/55</b>	<b>90,95</b>	<b>90,56</b>	<b>330,34</b>	<b>2521,5</b>	



## Меню приготавливаемых блюд

День: Понедельник  
Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,3	3		36	Мог.15
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы со сливочным маслом	200/10	9,1	13	35,2	295	Мог.183
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	Мог.379
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,9	93,5	
	Яблоки печеные без сахара	65	0,3	0,3	6,8	27	Мог.372
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>515/10</b>	<b>18</b>	<b>19,4</b>	<b>77,8</b>	<b>552,1</b>	
Затрак 2	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	5,2	6,9	15,7	174,6	Мог.104
	Рыба припущенная	90	7,38	6,22	6,09	110	Мог.281
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	Мог.312
	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5	55,7	Мог.52
	Компот из св.яблок б/с	200	0,2	0,2	27,9	18,6	Мог.585
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,9	93,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	<b>Итого за обед</b>	<b>840/35</b>	<b>23,08</b>	<b>22,72</b>	<b>112,09</b>	<b>680,2</b>	
Полдник	Омлет натуральный	53	5,4	9,6	1	112	Мог.210
	Икра кабачковая	100	0	0,5	7	91	Мог.таб.24
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	Мог.389
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>403</b>	<b>10,3</b>	<b>10,6</b>	<b>53,1</b>	<b>404,7</b>	
Ужин	Биточки паровые	90	15,4	7,4	0,8	131,4	Мог.227
	Рагу из овощей	150	2,7	11	12,9	163,5	Мог.215
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	Мог.628
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,3	54,3	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>470</b>	<b>20,2</b>	<b>18,8</b>	<b>39</b>	<b>409,2</b>	
Ужин 2	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	180	5	4,5	18	133,2	
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>18</b>	<b>133,2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2608/45</b>	<b>77,38</b>	<b>76,82</b>	<b>319,59</b>	<b>2273,4</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Вторник

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Кондитерское изделие	20	1,7	0,8	15,4	75,6		
	Сыр (порциями)	10	2,3	3		36	Мог.15	
	Каша жидкая молочная пшеничная со сливочным маслом	200/10	7,5	11,7	37,1	285	Мог.182	
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	7,6	78,6	Мог.382	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480/10</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>85</b>	<b>592,1</b>		
Затрак 2	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	Мог.389	
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с отв.говядиной	250/25	6,3	8,4	7,9	160,2	Мог.88	
	Птица отварная	90	11,03	16,9	0,4	282,6	Мог.288	
	Рис припущенный	150	3,6	4,3	36,7	200	Мог.305	
	Овощи консервир.	100	2,6	0,3	8,8	40,2	Мог.таб.24	
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0,4		22	39,8	Мог.349	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
	<b>Итого за обед</b>	<b>890/25</b>	<b>31,13</b>	<b>31</b>	<b>117,8</b>	<b>930,2</b>		
	Полдник	Лапшевник с творогом	100/5	6,9	6,6	20,1	194	Мог.208
		Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	Мог.628
<b>Итого за полдник</b>		<b>300/5</b>	<b>7</b>	<b>6,6</b>	<b>35,1</b>	<b>254</b>		
Ужин	Печень, тушенная в соусе	100	11,66	8,76	3,81	159	Мог.261	
	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	142,3	Мог.310	
	Винегрет овощной с фасолью	100	1,7	7,1	6	95,2	Мог.68	
	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	25,1	119,2	Мог.352	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,3	54,3		
	<b>Итого за ужин</b>	<b>630</b>	<b>22,26</b>	<b>21,16</b>	<b>93,11</b>	<b>686,9</b>		
	Ужин 2	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	Мог.385
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>2700/40</b>	<b>86,69</b>	<b>83,26</b>	<b>360,81</b>	<b>2655</b>		

## Меню приготавливаемых блюд

День: Среда

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66	Мог.14
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15
	Запеканка из творога с йогуртом	100/30	14,6	11,4	37,4	236,6	Мог.223
	Йогурт	115	3	2,9	19	96,6	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	Мар.628
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>485/30</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>96,4</b>	<b>612,1</b>	
	<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	
<b>Обед</b>	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	Мог.83
	Бефстроганов из отв.говядины	100	14,4	12,3	3,8	181	Мог.245
	Каша вязкая гречневая	150	3,6	5	20,5	145,5	Мог.303
	Салат карт.с морковью и зел.горошком	60	1,6	4,2	5,7	67,6	Мог.40
	Компот из изюма без сахара	200	0,3		29,9	52,4	Мог.349
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>28,9</b>	<b>27,5</b>	<b>112,8</b>	<b>757,7</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,1	23,9	139	Мог.429
	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	Мог.385
	Яблоки печеные без сахара	65	0,25	0,25	6,8	27	Мог.372
	<b>Итого за полдник</b>	<b>315</b>	<b>9,95</b>	<b>8,35</b>	<b>40,3</b>	<b>273</b>	
<b>Ужин</b>	Сельдь (филе)	90	6,1	12	0	156,6	Мат.таб.25
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	Мог.312
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Овощи консервир.	100	2,6	0,3	8,8	40,2	Мар.таб.24
	Компот из св.яблок б/с	200	0,2	0,2	27,9	18,6	Мар.585
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,3	54,3	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>660</b>	<b>23</b>	<b>22,8</b>	<b>92,6</b>	<b>586,9</b>	
<b>Ужин 2</b>	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	180	5	4,5	18	133,2	
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>18</b>	<b>133,2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2700/30</b>	<b>91,85</b>	<b>88,15</b>	<b>380,3</b>	<b>2447,7</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Четверг

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66	Мог.14
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15
	Суп молочный с рисом	200	3,6	3	6,1	71,2	Мог.121
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	Мог.379
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Кондитерское изделие	30	2,4	0,8	18,1	85,6	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,5</b>	<b>17,2</b>	<b>65,1</b>	<b>476,3</b>	
Затрак 2	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	Мог.389
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>39,8</b>	<b>178,8</b>	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	5,2	6,9	15,7	174,6	Мог.104
	Оладьи из печени	90	10,1	15,8	2,9	150	Мог.444
	Макаронные изделия отварные со слив.маслом	150	5,5	4,5	26,4	168,5	Мог.309
	Овощи консервир.	100	2,6	0,3	8,8	40,2	Мог.таб.24
	Компот из св.яблок б/с	200	0,2	0,2	27,9	18,6	Мог.585
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,9	93,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	<b>Итого за обед</b>	<b>880/35</b>	<b>30</b>	<b>28,7</b>	<b>118,7</b>	<b>735,9</b>	
	Полдник	Котлеты морковные с творогом	105	7,2	9,5	18,5	191
Какао с молоком		200	4,1	3,5	7,6	78,6	Мог.382
<b>Итого за полдник</b>		<b>305</b>	<b>11,3</b>	<b>13</b>	<b>26,1</b>	<b>269,6</b>	
Ужин	Птица, тушенная в соусе	100	14,9	13,8	6,8	235,8	Мог.282
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Винегрет овощной с фасолью	100	1,7	7,1	6	95,2	Мог.68
	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	25,1	119,2	Мог.352
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,3	54,3	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>520</b>	<b>27,7</b>	<b>26,5</b>	<b>73,4</b>	<b>684,4</b>	
Ужин 2	Напиток кисломолочный	180	5	4,5	18	133,2	
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>18</b>	<b>133,2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2785/35</b>	<b>91,3</b>	<b>90,7</b>	<b>341,1</b>	<b>2478,2</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Пятница

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66	Мог.14
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15
	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом	150/50	16,2	11,2	35,1	273,7	Мог.222
	Яблоки печеные без сахара	130	0,7	0,7	13,6	54	Мог.372
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	Мог.628
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550/50</b>	<b>23,3</b>	<b>22,6</b>	<b>88,7</b>	<b>606,6</b>	
	<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2	5,1	8	107,3	Мог.96
	Биточки паровые	90	7,38	6,22	6,09	110	Мог.281
	Каша вязкая пшеничная	150	4	5,2	17,6	152,4	Мог.303
	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,6	5	55,7	Мог.52
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0,4		12	52,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,9	93,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	<b>Итого за обед</b>	<b>840/10</b>	<b>20,98</b>	<b>21,12</b>	<b>85,69</b>	<b>662,2</b>	
	<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	53	5,4	9,6	1	112
	Икра кабачковая	100	0	0,5	7	91	Мог.таб.24
	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81	Мог.630
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>403</b>	<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>48,8</b>	<b>400,9</b>	
<b>Ужин</b>	Рыба припущенная	90	15,4	7,4	0,8	131,4	Мог.227
	Рагу из овощей	150	2,7	11	12,9	163,5	Мог.215
	Компот из св.яблок б/с	200	0,2	0,2	27,9	18,6	Мог.585
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,3	54,3	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>470</b>	<b>20,3</b>	<b>19</b>	<b>51,9</b>	<b>367,8</b>	
<b>Ужин 2</b>	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	Мог.385
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2663/60</b>	<b>82,18</b>	<b>79,72</b>	<b>304,89</b>	<b>2229,3</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Суббота

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	15	0,1	10,95	0,1	99	Мог.14
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15
	Каша жидкая молочная рисовая со слив.маслом	200/10	5,1	10,7	33,4	251	Мог.182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	0,9	40,6	Мог.379
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Йогурт	115	3	2,9	19	96,6	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>590/10</b>	<b>17,6</b>	<b>30,65</b>	<b>78,3</b>	<b>640,1</b>
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>300</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>30</b>	<b>131,8</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом с отв.говядиной	250/25	7,3	5,3	10,2	218,7	Мог.102
	Бефстроганов из отв.говядины	100	14,4	12,3	3,8	181	Мог.245
	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	142,3	Мог.310
	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5	55,7	Мог.52
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0,4		22	52,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	<b>Итого за обед</b>	<b>860/25</b>	<b>33</b>	<b>26,6</b>	<b>106</b>	<b>857,9</b>	
<b>Полдник</b>	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Икра кабачковая	100	0	0,5	7	91	Мат.таб.24
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	Мат.628
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>390</b>	<b>9,1</b>	<b>5,6</b>	<b>47,2</b>	<b>330,9</b>	
<b>Ужин</b>	Печень, тушенная в соусе	100	11,66	8,76	3,81	159	Мог.261
	Капуста тушенная	150	3,1	4,8	14,1	112,65	Мог.139
	Компот из св.яблок б/с	200	0,2	0,2	27,9	38,1	Мат.585
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,3	54,3	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>480</b>	<b>16,96</b>	<b>14,16</b>	<b>56,11</b>	<b>364,05</b>	
<b>Ужин 2</b>	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	Мог.385
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>18</b>	<b>133,2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2820/35</b>	<b>83,06</b>	<b>81,91</b>	<b>335,61</b>	<b>2457,95</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Воскресенье

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло (порциями)	15	0,1	10,95	0,1	99	Мог.14
	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	Мог.15
	Суп молочный с пшеном	200	3,6	3	6,1	71,2	Мог.121
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	Мог.628
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Кондитерское изделие	20	2,7	0,8	15,4	75,6	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>495</b>	<b>12,7</b>	<b>18,15</b>	<b>61,5</b>	<b>458,7</b>	
	<b>Затрак 2</b>	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем с отв.говядиной	250/25	6,6	7,8	10,9	174,2	Мог.83
	Птица, тушенная в соусе	100	10,1	15,8	2,9	150	Мог.444
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,5	4,5	26,4	168,5	Мог.309
	Салат карт.с морковью и зел.горошком	60	1,6	4,2	5,7	67,6	Мог.40
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,4		22	52,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	<b>Итого за обед</b>	<b>860/25</b>	<b>31,4</b>	<b>33,4</b>	<b>109,9</b>	<b>820,5</b>	
Полдник	Сырники из творога с йогуртом	100/30	10,9	14,4	12,2	243,4	Мог.219
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	Мог.389
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300/30</b>	<b>11,9</b>	<b>14,4</b>	<b>32,4</b>	<b>328,2</b>	
Ужин	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/90	14,55	8,91	6,84	189	Мог.229
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	Мог.312
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Овощи натуральные свежие	60	0,4	0	1,1	7,2	Мог.71
	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	25,1	119,2	Мог.352
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	116,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,3	54,3	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>710</b>	<b>29,15</b>	<b>19,31</b>	<b>88,94</b>	<b>686,9</b>	
Ужин 2	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	180	5	4,5	18	133,2	
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>18</b>	<b>133,2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2745/55</b>	<b>90,95</b>	<b>90,56</b>	<b>330,34</b>	<b>2521,5</b>	
	Среднее значение за период		86,2	84,4	338,95	2437,6	

---

Примечание: овощные закуски, салаты, овощи свежие следует корректировать с учетом сезонности в соответствии с требованием СанПиН 2.3/2.4.3590-20