



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Архангельской области «Вельская
специальная (коррекционная)
общеобразовательная
школа-интернат»

ул. Дзержинского, д. 138,
г. Вельск
Архангельская обл., 165152.
Тел., факс (81836) 6-57-71
E-mail: scoshi2017@yandex.ru

Примерное 14-ти дневное меню ГБОУ АО «Вельская СКОШИ»
Весна-лето
12-18 лет

| 1 день | Меню | Сборник | № рецеп. по сборнику | 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------|---------|----------------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----|
| | | | | Выход | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная вязкая | 3 | 302 | 250 | 7,9 | 14,9 | 48,9 | 351 | 0,06 | 0,25 | 0 | 0 | 144,3 | 0 | 39,8 | 0,68 | | |
| | | | | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 |
| | | | | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 1,1 | 0,2 | 4,5 | 33,6 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,8 |
| | | | | Масло (порцими) | 1 | 13 | 0,3 | 16,6 | 0,3 | 149,6 | 0 | 0 | 118 | 0,4 | 2,4 | 3,8 | 0 | 0 |
| | Рыба красная (соленая) | 1 | 36 | 30 | 7,2 | 2,9 | 0 | 55,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,5 | 0,8 | 5,2 | 0,2 | | |
| | | | | Чай сладкий с лимоном | 1 | 431 | 0,3 | 0 | 15,4 | 62,9 | 0 | 1,2 | 0,2 | 0 | 16 | 9,5 | 7 | 0,9 |
| | | | | Итого за завтрак | 570 | 17,9 | 34,8 | 77,1 | 690,9 | 0,26 | 1,45 | 118,2 | 1,9 | 182,2 | 76,7 | 70,8 | 3,38 | |
| Второй завтрак | Шанежка наливная | 3 | 117 | 60 | 3,9 | 3,7 | 24,1 | 149,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 0 | 5,3 | 0,45 | | |
| | | | | Банан | 2 | 19 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0 | 10 | 20 | 0 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| | Кисель плодово-ягодный | 1 | 405 | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 4,3 | 2 | 0 | | |
| | | | | Итого за второй завтрак | 360 | 5,4 | 4,2 | 71,6 | 349,9 | 0,05 | 10 | 20 | 0 | 28,4 | 32,3 | 49,3 | 1,05 | |
| Обед | Нарезка из помидор и огурцов | 1 | 7,05 | 100 | 1 | 4 | 1 | 47 | 0 | 0 | 0 | 0 | 43 | 22 | 19 | 0 | | |
| | | | | Щи из свежей капусты | 2 | 84 | 8,7 | 10,1 | 8,3 | 153,9 | 0 | 12,4 | 185,5 | 0,4 | 45 | 110,5 | 28,4 | 2 |
| | | | | Макаронные изделия | 2 | 331 | 7,1 | 6 | 50,4 | 251,7 | 0,1 | 0 | 35,5 | 1,5 | 12,3 | 54,4 | 9,9 | 13 |
| | | | | Рыба запеченная | 1 | 236 | 12,5 | 18,8 | 8,8 | 300 | 0,4 | 7,3 | 24,1 | 2,6 | 27,9 | 144,4 | 31,8 | 1,3 |
| | Сок | 1 | 442 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,1 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | |
| | | | | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 |
| | | | | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 2,8 | 0,5 | 11,2 | 84 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 17,5 | 79 | 23,5 | 2 |
| | | | | Итого за обед | 950 | 34,2 | 39,8 | 107,9 | 967,2 | 0,8 | 23,7 | 245,1 | 6 | 166,7 | 455,3 | 130 | 21,9 | |
| Ужин | Оурец соевый | 1 | 15 | 100 | 1 | 0,2 | 8 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 27,2 | 28,8 | 16,7 | 0,8 | | |
| | | | | Пюре картофельное | 2 | 335 | 4,1 | 6,7 | 26,8 | 178,1 | 0,2 | 13,8 | 41 | 0,3 | 49,2 | 115,1 | 39,3 | 1,5 |
| | | | | Чахохбили | 2 | 99,27 | 10 | 4 | 3,3 | 83,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,3 | 84 | 14 | 0,8 |
| | | | | Какао с молоком | 2 | 433 | 3,8 | 3 | 23 | 130,8 | 0 | 0,5 | 17,7 | 0 | 117,5 | 104,6 | 28,9 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 | | |
| | | | | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 2,8 | 0,5 | 11,2 | 84 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 17,5 | 79 | 23,5 | 2 |
| | | | | Итого за ужин | 700 | 22,8 | 14,6 | 80,3 | 530,8 | 0,4 | 14,3 | 58,7 | 1,8 | 227,7 | 442,5 | 131,8 | 6,8 | |
| Второй ужин | Снежок | 2 | 120,02 | 200 | 5 | 6 | 14 | 136 | 0 | 0 | 0 | 0 | 233 | 184 | 27 | 0 | | |
| Итого за день | | | | 2780 | 85,3 | 99,4 | 350,9 | 2674,8 | 1,51 | 49,45 | 442 | 9,7 | 838 | 1190,8 | 408,9 | 33,13 | | |

| 2 день | Меню | Сборник | № рецеп. по сборнику | 12-18 лет | | | | | | | | | | | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------|------------|----------------------|-----------------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|------|-----|----------------------|----|----|--|--|--|--|
| | | | | Выход | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная вязкая | 3 | 194 | 250 | 8,6 | 13,5 | 44,8 | 345 | 0,16 | 0,61 | 0 | 0 | 181,8 | 0 | 41,4 | 1,12 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 | | | | | | | | | | |
| | | | | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 1,1 | 0,2 | 4,5 | 33,6 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,8 | | | | | | | | | | |
| | | | | Масло (порциями) | 1 | 13 | 0,3 | 16,6 | 0,3 | 149,6 | 0 | 0 | 118 | 0,4 | 2,4 | 3,8 | 0 | | | | | | | | | | | |
| | | | | Сыр (порциями) | 2 | 14 | 4,5 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0 | 0,1 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 | | | | | | | | | | |
| | | | | Чай сладкий | 2 | 430 | 0,3 | 0 | 15,4 | 62,9 | 0 | 1,2 | 0,2 | 0 | 16 | 9,5 | 7 | 0,9 | | | | | | | | | | |
| | | | | Итого за завтрак | 2 | 224 | 560 | 15,9 | 36,4 | 73 | 702,5 | 0,36 | 1,91 | 170,2 | 2 | 390,2 | 175,9 | 74,2 | 3,82 | | | | | | | | | |
| | | | | Второй завтрак | Запеканка творожная | 2 | 224 | 250 | 43,8 | 28,1 | 37,6 | 428,8 | 0,1 | 0,5 | 126,3 | 3,5 | 348,8 | 522,5 | 62,1 | 2 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | Сок | 1 | 442 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,1 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | | |
| | | | | завтрак | Груша | 1 | 140,13 | 100 | 0 | 0 | 5 | 22,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Итого за второй завтрак | 1 | 442 | 550 | | | | | 44,8 | 28,3 | 62,8 | 543,3 | 0,2 | 4,5 | 126,3 | 3,5 | 370,8 | 536,5 | 70,1 | 4,8 | | | | | | | | | |
| Обед | Салат из капусты с огурцом | 1 | 44 | 100 | 1,7 | 5,2 | 9,5 | 91,7 | 0 | 40,8 | 0 | 0 | 46,2 | 35,7 | 16,7 | 0,7 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Суп вермишелевый с курой | 3 | 614 | 7,5 | 5,4 | 15,8 | 146 | 0,08 | 3,57 | 0 | 0 | 17,72 | 85,8 | 21,02 | 0,99 | | | | | | | | | | |
| | | | | Каша гречневая рассыпчатая | 1 | 324 | 10,9 | 8 | 53,3 | 300 | 0,2 | 0 | 31,5 | 6,3 | 303 | 249,3 | 166,6 | 5,9 | | | | | | | | | | |
| | | | | Печень по-строгановски | 2 | 256 | 25,2 | 16,3 | 0 | 264,4 | 0,2 | 17,6 | 90 | 1,8 | 12,6 | 377,8 | 25 | 10 | | | | | | | | | | |
| | | | | Компот из смеси сухофруктов | 2 | 402 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | 0 | 0 | 1,6 | 0 | 9,1 | 0 | 1,9 | 0 | | | | | | | | | | |
| | | | | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 | | | | | | | | | | |
| | | | | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 2,8 | 0,5 | 11,2 | 84 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 17,5 | 79 | 23,5 | 2 | | | | | | | | | | |
| | | | | Итого за обед | 3 | 500 | 950 | 49,2 | 35,6 | 119,6 | 1010,9 | 0,68 | 61,97 | 123,1 | 9,6 | 413,12 | 858,6 | 264,12 | 20,39 | | | | | | | | | |
| | | | | Ужин | Гарнир овощной сложный | 1 | 278 | 100 | 13,7 | 21,2 | 13,7 | 277,5 | 0 | 2,4 | 52,9 | 2,7 | 30 | 158,7 | 26,2 | 2,3 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | Рулет мясной | 1 | 213 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 0 | 0 | 72,4 | 0,7 | 17,2 | 60,1 | 3,8 | 0,8 | | | | | | |
| Яйцо вареное | 2 | 405 | 0 | | | | | 0 | 26,5 | 104,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 4,3 | 2 | 0 | | | | | | | | | | |
| Кисель плодово-ягодный | 1 | 10 | 1,1 | | | | | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 1 | 11 | 2,8 | | | | | 0,5 | 11,2 | 84 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 17,5 | 79 | 23,5 | 2 | | | | | | | | | | |
| Итого за ужин | 2 | 435 | 640 | 25,9 | 31,2 | 83 | 721,9 | 0,31 | 27,19 | 125,3 | 4,9 | 142,6 | 333,1 | 103,31 | 7,4 | | | | | | | | | | | | | |
| Второй ужин | Йогурт | 2 | 435 | 200 | 4 | 3 | 6 | 96 | 0,1 | 1,4 | 40 | 0 | 240 | 190 | 28 | 0 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Итого за день | 2900 | 139,8 | 134,5 | 344,4 | 3074,6 | 1,65 | 96,97 | 584,9 | 20 | 1556,72 | 2094,1 | 539,73 | 36,41 | | | | | | | | | | | |

| 3 день | Меню | Сборник | № рецеп. по сборнику | 12-18 лет | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|---------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| | | | | Выход | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| Завтрак | Каша вязкая манная | 1 | 484 | 250 | 10,8 | 9,3 | 41,3 | 278,3 | 0,1 | 0,6 | 59 | 1,5 | 147 | 139,6 | 24,6 | 0,5 |
| | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 20 | 1,1 | 0,2 | 4,5 | 33,6 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,8 |
| | Масло (пордями) | 1 | 13 | 20 | 0,3 | 16,6 | 0,3 | 149,6 | 0 | 0 | 118 | 0,4 | 2,4 | 3,8 | 0 | 0 |
| | Дйпо вареное | 2 | 213 | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 0 | 0 | 72,4 | 0,7 | 17,2 | 60,1 | 3,8 | 0,8 |
| | Какао с молоком | 2 | 433 | 200 | 3,8 | 3 | 23 | 130,8 | 0 | 0,5 | 17,7 | 0 | 117,5 | 104,6 | 28,9 | 0,9 |
| | Итого за завтрак | | | 580 | 21,3 | 33,1 | 77,3 | 680 | 0,3 | 1,1 | 267,1 | 4,1 | 298,1 | 370,7 | 76,1 | 3,8 |
| | Второй завтрак | Плошка | 2 | 136,2 | 60 | 6 | 6,6 | 172,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 93 | 235,2 | 43 | 1 |
| | Молоко кипяченое | 2 | 127,01 | 200 | 3 | 3 | 4 | 56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 121 | 235,2 | 91 | 14 |
| | Яблоко | 2 | 18 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 5 | 0,6 | 16 | 11 | 8 | 2,2 |
| Итого за второй завтрак | | | 360 | 9,4 | 10 | 33,4 | 275,1 | 0 | 10 | 5 | 0,6 | 230 | 337,2 | 65 | 3,2 | |
| Обед | Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов | 3 | 302 | 100 | 2,4 | 5,8 | 4,9 | 85 | 0,04 | 33,13 | 0 | 0 | 40,9 | 32,8 | 16,29 | 0,82 |
| Ужин | Суп гороховый с мясом | 2 | 107 | 250 | 12,8 | 10,3 | 12,3 | 186,4 | 0,1 | 0,6 | 183,6 | 2,8 | 66,4 | 129,8 | 34,8 | 2,8 |
| | Зразы из говядины | 3 | 456 | 100 | 12,5 | 21,7 | 12,7 | 300 | 0,09 | 4,57 | 0 | 0 | 53,22 | 75,8 | 30,48 | 1,58 |
| | Рату овощное | 2 | 57 | 200 | 6 | 6 | 20 | 168 | 0 | 0 | 0 | 0 | 128 | 50 | 142 | 2 |
| | Кисель плодово-ягодный | 1 | 405 | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 4,3 | 2 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 50 | 2,8 | 0,5 | 11,2 | 84 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 17,5 | 79 | 23,5 | 2 |
| | Итого за обед | | | 950 | 37,6 | 44,5 | 95,6 | 966,7 | 0,43 | 38,3 | 183,6 | 4,3 | 325,02 | 402,7 | 258,47 | 10 |
| | Помидор свежий | 1 | 14 | 100 | 1,2 | 0,1 | 3,8 | 24 | 0 | 25 | 0 | 0 | 14 | 26 | 20 | 0,8 |
| | Плов из курицы | 3 | 492 | 250 | 24 | 28,8 | 42,4 | 533 | 0,1 | 1,84 | 0 | 0 | 31,18 | 39,8 | 52,56 | 2,38 |
| | Сок | 2 | 442 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,1 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 | |
| Хлеб ржаной | 1 | 11 | 50 | 2,8 | 0,5 | 11,2 | 84 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 17,5 | 79 | 23,5 | 2 | |
| Итого за ужин | | | 650 | 30,1 | 29,8 | 85,6 | 771,6 | 0,4 | 30,84 | 0 | 1,5 | 83,68 | 189,8 | 113,46 | 8,78 | |
| Второй ужин | Кефир | 2 | 435 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 0,1 | 1,4 | 44 | 0,1 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| Итого за день | | | 2740 | 104,2 | 122,4 | 299,9 | 2799,4 | 1,23 | 81,64 | 499,7 | 10,6 | 1176,8 | 1490,4 | 541,03 | 25,98 | |

| 4 день | Меню | Сборник | № рецен. по сборнику | 12-18 лет | | | | | | | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|---------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----|----------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | | Выход | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшено | 1 | 324 | 250 | 6,5 | 8 | 37,1 | 255 | 0,1 | 0 | 39 | 32,1 | 32,1 | 128,8 | 47,1 | 1,6 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 20 | 1,1 | 0,2 | 4,5 | 33,6 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,8 | | | | | | | | |
| | Рыба красная (соленая) | 1 | 36 | 30 | 7,2 | 2,9 | 0 | 55,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,5 | 0,8 | 5,2 | 0,2 | | | | | | | | |
| | Масло (порциями) | 1 | 13 | 20 | 0,3 | 16,6 | 0,3 | 149,6 | 0 | 0 | 118 | 0,4 | 2,4 | 3,8 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 2 | 432 | 200 | 2,2 | 1,2 | 24,3 | 114,6 | 0 | 0,3 | 8,8 | 0 | 68 | 65,9 | 18,6 | 0,6 | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак | | | 570 | 18,4 | 29,1 | 74,2 | 646,6 | 0,3 | 0,3 | 165,8 | 34 | 122 | 261,9 | 89,7 | 4 | | | | | | | | |
| | Второй завтрак | Пирожок печеный с капустой | 3 | 738 | 60 | 3,7 | 4,7 | 19,1 | 138 | 0,04 | 2,11 | 0 | 0 | 23,25 | 0 | 9,45 | 0,6 | | | | | | | |
| | | Чай сладкий с лимоном | 2 | 431 | 200 | 0,3 | 0 | 15,4 | 62,9 | 0 | 1,2 | 0,2 | 0 | 16 | 9,5 | 7 | 0,9 | | | | | | | |
| | | Банан | 2 | 19 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0 | 10 | 20 | 0 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | | | | |
| Итого за второй завтрак | | | | 360 | 5,5 | 5,2 | 55,5 | 296,9 | 0,04 | 13,31 | 20,2 | 0 | 47,25 | 37,5 | 58,45 | 2,1 | | | | | | | | |
| Обед | Кукуруза | 2 | 245 | 100 | 2,2 | 0 | 11,2 | 54 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 1,2 | 0,3 | | | | | | | | |
| | Борщ с капустой | 2 | 76 | 250 | 8,8 | 10 | 11,8 | 168,1 | 0 | 8,4 | 192,4 | 0,5 | 45 | 39,1 | 31,3 | 2,3 | | | | | | | | |
| | Макаронные изделия | 2 | 331 | 200 | 7,1 | 6 | 50,4 | 251,7 | 0,1 | 0 | 35,5 | 1,5 | 12,3 | 54,4 | 9,9 | 1,3 | | | | | | | | |
| | Мясо тушеное | 2 | 257 | 100 | 30,2 | 32,6 | 5,6 | 418,6 | 0 | 14,6 | 100,2 | 3,9 | 20 | 236,5 | 39,6 | 4,2 | | | | | | | | |
| | Сок | 1 | 442 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,1 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 50 | 2,8 | 0,5 | 11,2 | 84 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 17,5 | 79 | 23,5 | 2 | | | | | | | | |
| | Итого за обед | | | 950 | 53,2 | 49,5 | 118,4 | 1107 | 1,9 | 27 | 328,1 | 7,4 | 116,6 | 454 | 122,9 | 25,4 | | | | | | | | |
| | Ужин | Огурец свежий | 1 | 12 | 100 | 0,8 | 0 | 2,6 | 14 | 0 | 10 | 0 | 0 | 23 | 42 | 14 | 0,6 | | | | | | | |
| | | Пюре картофельное | 2 | 335 | 200 | 4,1 | 6,7 | 26,8 | 176,1 | 0,2 | 13,8 | 41 | 0,3 | 49,2 | 115,1 | 39,1 | 1,5 | | | | | | | |
| Рыба отварная с польским соусом | | 3 | 369 | 100 | 16,4 | 11 | 1,3 | 170 | 0,1 | 1,1 | 0 | 0 | 21,2 | 50 | 23 | 0,6 | | | | | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | | 2 | 402 | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | 0 | 0 | 1,6 | 0 | 9,1 | 0 | 1,9 | 0 | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 1 | 10 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 | | | | | | | | |
| Второй ужин | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 50 | 2,8 | 0,5 | 11,2 | 84 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 17,5 | 79 | 23,5 | 2 | | | | | | | | |
| | Итого за ужин | | | 700 | 25,2 | 18,4 | 71,7 | 568,9 | 0,5 | 24,9 | 42,6 | 1,8 | 127 | 317,1 | 110,9 | 5,5 | | | | | | | | |
| | Ряженка | 2 | 435 | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 | 0 | 0,6 | 44 | 0 | 24,8 | 184 | 28 | 0,2 | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | 2780 | 108,1 | 107,2 | 328,2 | 2727,4 | 2,74 | 66,11 | 600,7 | 43,2 | 660,85 | 1254,5 | 409,95 | 37,2 | | | | | | | | |

| 5 День | Меню | Сборник | № рецеп. по сборнику | 12-18 лет | | | | | | | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------------|---|---------|----------------------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|--------------|--------------|-------|----------------------|---|---|------|----|---|---|---|
| | | | | Выход | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | Выход | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | А | Е |
| Завтрак | Каша гречневая вязкая на молоке | 3 | 104 | 250 | 11,1 | 14,2 | 45,5 | 368,8 | 0,3 | 0,6 | 0 | 0 | 156,3 | 0 | 134,9 | 4,2 | | | | | | | | | |
| | | | | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 | | | | | | | |
| | | | | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 1,1 | 0,2 | 4,5 | 33,6 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,8 | | | | | | | |
| | Масло (порциями) | 1 | 13 | 20 | 0,3 | 16,6 | 0,3 | 149,6 | 0 | 0 | 118 | 0,4 | 2,4 | 3,8 | 0 | | | | | | | | | | |
| | | | | Сыр (порциями) | 2 | 14 | 4,5 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0 | 0,1 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 | | | | | | | |
| | | | | Какао с молоком | 2 | 433 | 3,8 | 3 | 23 | 130,8 | 0 | 0,5 | 17,7 | 0 | 117,5 | 104,6 | 28,9 | 0,9 | | | | | | | |
| Второй завтрак | Итого за завтрак | 3 | 406 | 560 | 21,9 | 40,1 | 81,3 | 794,2 | 0,5 | 1,2 | 187,7 | 2 | 466,2 | 271 | 189,6 | 6,9 | | | | | | | | | |
| | | | | Второй завтрак | 3 | 406 | 3,3 | 2,8 | 33,7 | 174 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 | 10,58 | 27 | 5,68 | 0,67 | | | | | | | |
| | | | | Пирожок печеный с повидлом | 2 | 432 | 2,2 | 1,2 | 24,3 | 114,6 | 0 | 0,3 | 8,8 | 0 | 68 | 65,9 | 18,6 | 0,6 | | | | | | | |
| Завтрак | Кофейный напиток с молоком | 2 | 140,13 | 100 | 0 | 0 | 5 | 22,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | | | | | | | | | | |
| | | | | Груша | 1 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| | | | | Итого за второй завтрак | 3 | 360 | 5,5 | 4 | 63 | 311,1 | 0,04 | 0,35 | 8,8 | 0 | 86,58 | 92,9 | 24,28 | 1,27 | | | | | | | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с яблоком | 3 | 42 | 100 | 1,9 | 5,1 | 10,2 | 99 | 0,03 | 4,717 | 0 | 0 | 53,28 | 0 | 18,32 | 1,2 | | | | | | | | | |
| | | | | Рассольник с мясом | 2 | 105 | 6,7 | 6,3 | 14,3 | 144 | 0,1 | 17,3 | 0,1 | 0 | 25,9 | 111,2 | 30,9 | 3,5 | | | | | | | |
| | | | | Запеканка картофельная с мясом | 3 | 430 | 18,2 | 16,3 | 30,55 | 350 | 0,11 | 1,06 | 0 | 0 | 30,26 | 0 | 55,9 | 1,72 | | | | | | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 2 | 402 | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | 0 | 0 | 1,6 | 0 | 9,1 | 0 | 1,9 | 0 | | | | | | | | | |
| | | | | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 | | | | | | | |
| | | | | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 1,1 | 0,2 | 4,5 | 33,6 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,8 | | | | | | | |
| Ужин | Итого за обед | 2 | 323 | 900 | 30,7 | 28,4 | 96,05 | 801,8 | 0,44 | 65,53 | 1,7 | 1,5 | 143,04 | 221,2 | 139,92 | 9,22 | | | | | | | | | |
| | | | | Каша перловая рассыпчатая | 2 | 250 | 6,9 | 7,4 | 48,6 | 283,1 | 0,1 | 0 | 3,9 | 3,2 | 44,3 | 235,8 | 31,1 | 1,3 | | | | | | | |
| | | | | Гуляш куринный | 2 | 259 | 13,1 | 14,3 | 2,8 | 180,6 | 0 | 0,9 | 6,8 | 2 | 9,1 | 127,4 | 16,8 | 1,9 | | | | | | | |
| | Йогурт вареное | 2 | 213 | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 0 | 0 | 72,4 | 0,7 | 17,2 | 60,1 | 3,8 | 0,8 | | | | | | | | | |
| | | | | Кисель плодово-ягодный | 2 | 405 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 4,3 | 2 | 0 | | | | | | | |
| | | | | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 | | | | | | | |
| Второй ужин | Итого за ужин | 2 | 435 | 50 | 2,8 | 0,5 | 11,2 | 84 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 17,5 | 79 | 23,5 | 2 | | | | | | | | | |
| | | | | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 1,1 | 0,2 | 4,5 | 33,6 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,8 | | | | | | | |
| | | | | Бифидок | 2 | 200 | 4,5 | 3,4 | 6,8 | 108 | 0,1 | 1,6 | 45 | 0 | 270 | 213,8 | 31,5 | 0 | | | | | | | |
| Итого за день | | | | 2710 | 90,7 | 102,1 | 344,5 | 2755,2 | 1,38 | 69,58 | 326,3 | 10,9 | 1072,92 | 1336,5 | 471,9 | 24,19 | | | | | | | | | |

| 7 день | Меню | Сборник | № респ. по сборнику | 12-18 лет | | | | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|------|--|--|--|--|
| | | | | Выход | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая | 1 | 67,03 | 250 | 3,8 | 7,5 | 13,8 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118,8 | 126,3 | 28,8 | 0 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 20 | 1,1 | 0,2 | 4,5 | 33,6 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,8 | | | | | |
| | Рыба красная (соленая) | 1 | 36 | 30 | 7,2 | 2,9 | 0 | 55,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,5 | 0,8 | 5,2 | 0,2 | | | | | |
| | Масло (порциями) | 1 | 13 | 20 | 0,3 | 16,6 | 0,3 | 149,6 | 0 | 0 | 118 | 0,4 | 2,4 | 3,8 | 0 | 0 | | | | | |
| | Какао с молоком | 2 | 433 | 200 | 3,8 | 3 | 23 | 130,8 | 0 | 0,5 | 17,7 | 0 | 117,5 | 104,6 | 28,9 | 0,9 | | | | | |
| | Итого за завтрак | | | 570 | 17,3 | 30,4 | 49,6 | 542,8 | 0,2 | 0,5 | 135,7 | 1,9 | 258,2 | 298,1 | 81,7 | 2,7 | | | | | |
| | Второй завтрак | Булочка с сыром | 3 | 491 | 60 | 5,5 | 5,7 | 31,4 | 202 | 0,05 | 0,04 | 0 | 0 | 53,68 | 0 | 7,75 | 0,55 | | | | |
| | | Чай сладкий с лимоном | 1 | 431 | 200 | 0,3 | 0 | 15,4 | 62,9 | 0 | 1,2 | 0,2 | 0 | 16 | 9,5 | 7 | 0,9 | | | | |
| | | Банан | 2 | 20 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0 | 10 | 20 | 0 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | |
| Итого за второй завтрак | | | 360 | 7,3 | 6,2 | 67,8 | 360,9 | 0,05 | 11,24 | 20,2 | 0 | 77,68 | 37,5 | 56,75 | 2,05 | | | | | | |
| Обед | Винегрет | 1 | 306,01 | 100 | 1,1 | 9,8 | 28,8 | 121,6 | 0 | 8,9 | 0 | 0 | 23,5 | 39 | 17,8 | 0,8 | | | | | |
| | Свекольник с мясом и сметаной | 2 | 30,03 | 250 | 2,5 | 1,3 | 8,8 | 62,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 65 | 27,5 | 53,8 | 1,2 | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 1 | 324 | 200 | 10,9 | 8 | 53,3 | 300 | 0,2 | 0 | 31,5 | 6,3 | 303 | 249,3 | 166,6 | 5,9 | | | | | |
| | Кура запеченая | 2 | 108,02 | 100 | 22 | 14 | 0 | 232 | 0 | 0 | 0 | 0 | 17 | 143 | 18 | 1 | | | | | |
| | Кисель плодово-ягодный | 2 | 405 | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 4,3 | 2 | 0 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 50 | 2,8 | 0,5 | 11,2 | 84 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 17,5 | 79 | 23,5 | 2 | | | | | |
| | Итого за обед | | | 950 | 40,4 | 33,8 | 136,6 | 943,4 | 0,4 | 8,9 | 31,5 | 7,8 | 445 | 573,1 | 291,1 | 11,7 | | | | | |
| | Ужин | Огулец свежий | 2 | 12 | 100 | 0,8 | 0 | 2,6 | 14 | 0 | 10 | 0 | 0 | 23 | 42 | 14 | 0,6 | | | | |
| | | Макаронные изделия | 1 | 331 | 200 | 7,1 | 6 | 50,4 | 251,7 | 0,1 | 0 | 35,5 | 1,5 | 12,3 | 54,4 | 9,9 | 13 | | | | |
| Шницель мясной | | 1 | 192 | 100 | 23,9 | 18,8 | 10,6 | 231,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18,8 | 158,9 | 26,6 | 1,6 | | | | | |
| Соус томатный | | 3 | 593 | 30 | 0,4 | 1,3 | 2 | 22 | 0,007 | 0,82 | 0 | 0 | 2,71 | 0 | 2,74 | 0,12 | | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | | 2 | 402 | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | 0 | 0 | 1,6 | 0 | 9,1 | 0 | 1,9 | 0 | | | | | |
| Второй ужин | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 50 | 2,8 | 0,5 | 11,2 | 84 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 17,5 | 79 | 23,5 | 2 | | | | | |
| | Итого за ужин | | | 730 | 36,1 | 26,8 | 106,6 | 728,4 | 0,307 | 10,82 | 37,1 | 3 | 90,41 | 365,3 | 88,04 | 18,12 | | | | | |
| Итого за день | | | 2810 | 106,1 | 103,2 | 374,6 | 2713,5 | 0,957 | 31,46 | 224,5 | 12,7 | 1104,3 | 1301 | 701,6 | 34,57 | | | | | | |

| 9 день | Меню | Сборник | № рецеп. по сборнику | 12-18 лет | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | Выход | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| Завтрак | Каша гречневая вязкая на молоке | 3 | 104 | 250 | 11,1 | 14,2 | 45,5 | 368,8 | 0,3 | 0,6 | 0 | 0 | 156,3 | 0 | 134,9 | 4,2 |
| | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 20 | 1,1 | 0,2 | 4,5 | 33,6 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,8 |
| | Масло (порциями) | 1 | 13 | 20 | 0,3 | 16,6 | 0,3 | 149,6 | 0 | 0 | 118 | 0,4 | 2,4 | 3,8 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак | Сыр (порциями) | 2 | 14 | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0 | 0,1 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| | Чай сладкий | 2 | 431 | 200 | 0,3 | 0 | 15,4 | 62,9 | 0 | 1,2 | 0,2 | 0 | 16 | 9,5 | 7 | 0,9 |
| | Итого за завтрак | 3 | 117 | 60 | 3,9 | 3,7 | 24,1 | 149,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 0 | 5,3 | 0,45 |
| Второй завтрак | Шанжека наливная | 3 | 117 | 60 | 3,9 | 3,7 | 24,1 | 149,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 0 | 5,3 | 0,45 |
| | Какао с молоком | 2 | 433 | 200 | 3,8 | 3 | 23 | 130,8 | 0 | 0,5 | 17,7 | 0 | 117,5 | 104,6 | 28,9 | 0,9 |
| Итого за второй завтрак | Груша | 1 | 140,13 | 100 | 0 | 0 | 5 | 22,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за второй завтрак | 1 | 26,01 | 150 | 18 | 18 | 3 | 249 | 0 | 0 | 0 | 0 | 96 | 306 | 46,5 | 1,5 |
| Обед | Суп крестьянский с крупой | 2 | 94 | 250 | 8,8 | 10,9 | 13 | 180,8 | 0 | 8,4 | 16,1 | 2,2 | 35,5 | 113 | 28,6 | 1,9 |
| | Жаркое по-домашнему | 2 | 143,02 | 250 | 3,8 | 12,5 | 21,3 | 228,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 66,3 | 117,5 | 55 | 2,5 |
| | Сок | 1 | 442 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,1 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 |
| Итого за обед | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 50 | 2,8 | 0,5 | 11,2 | 84 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 17,5 | 79 | 23,5 | 2 |
| | Итого за обед | 2 | 52,05 | 200 | 4 | 8 | 18 | 188 | 0 | 0 | 0 | 0 | 38 | 40 | 108 | 2 |
| | Капуста запеченная | 3 | 205 | 100 | 15,2 | 21,8 | 15,2 | 320 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 19 | 33,3 | 18,1 | 1,5 |
| | Соус томатный | 3 | 593 (3) | 50 | 0,6 | 2,2 | 3,4 | 37 | 0,01 | 1,36 | 0 | 0 | 4,52 | 0 | 4,57 | 0,21 |
| Итого за ужин | Кисель плодово-ягодный | 2 | 405 | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 4,3 | 2 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 50 | 2,8 | 0,5 | 11,2 | 84 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 17,5 | 79 | 23,5 | 2 |
| Второй ужин | Итого за ужин | 2 | 120,02 | 200 | 5 | 6 | 14 | 138 | 0 | 0 | 0 | 0 | 233 | 27 | 184 | 0 |
| | Итого за день | 2720 | 90,4 | 124,8 | 298,8 | 2812,3 | 1,06 | 16,56 | 204 | 7,2 | 1065,92 | 1155,6 | 722,47 | 26,26 | | |

| 11 день | Меню | Сборник | № рецеп. по сборнику | 12-18 лет | | | | | | | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|-----|--|--|
| | | | | Выход | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная вязкая | 2 | 184 | 250 | 11,8 | 10,1 | 57,3 | 358 | 0,1 | 0,3 | 47,3 | 0,2 | 230,3 | 301,1 | 56,5 | 2,6 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 | | | |
| | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 20 | 1,1 | 0,2 | 4,5 | 33,6 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,8 | | | |
| | Масло (порирами) | 1 | 13 | 20 | 0,3 | 16,6 | 0,3 | 149,6 | 0 | 0 | 118 | 0,4 | 2,4 | 3,8 | 0 | 0 | | | |
| | Рыба красная (соленая) | 1 | 36 | 30 | 7,2 | 2,9 | 0 | 55,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,5 | 0,8 | 5,2 | 0,2 | | | |
| | Какао с молоком | 2 | 433 | 200 | 3,8 | 3 | 23 | 130,8 | 0 | 0,5 | 17,7 | 0 | 117,5 | 104,6 | 28,9 | 0,9 | | | |
| | Итого за завтрак | | | 570 | 25,3 | 33 | 93,1 | 765,8 | 0,3 | 0,8 | 183 | 2,1 | 369,7 | 472,9 | 109,4 | 5,3 | | | |
| | Второй завтрак | Ватрушка с творогом | 3 | 741 | 60 | 7 | 4,1 | 23,6 | 163,2 | 0,04 | 0,03 | 0 | 0 | 34,5 | 0 | 8,9 | 0,5 | | |
| | Завтрак | Компот из смеси сухофруктов | 2 | 402 | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | 0 | 0 | 1,6 | 0 | 9,1 | 0 | 1,9 | 0 | | |
| | | Мандарин | 1 | 140,1 | 100 | 0 | 0 | 5 | 22,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Итого за второй завтрак | | | 360 | 7 | 4,1 | 50,4 | 271,9 | 0,04 | 0,03 | 1,6 | 0 | 51,6 | 0 | 10,8 | 0,5 | | | |
| Обед | Салат из капусты с огурцами | 2 | 44 | 100 | 1,7 | 5,2 | 9,5 | 91,7 | 0 | 40,8 | 0 | 0 | 41,2 | 35,7 | 16,7 | 0,7 | | | |
| | Рассольник с мясом | 2 | 105 | 250 | 6,7 | 6,3 | 14,3 | 144 | 0,1 | 17,3 | 0,1 | 0 | 25,9 | 111,2 | 30,9 | 3,5 | | | |
| | Пюре картофельное | 1 | 335 | 200 | 4,1 | 6,7 | 26,8 | 178,1 | 0,2 | 13,8 | 41 | 0,3 | 49,2 | 115,1 | 39,3 | 1,5 | | | |
| | Рыба запеченная | 1 | 236 | 100 | 12,5 | 18,8 | 8,8 | 300 | 0,4 | 7,3 | 24,1 | 2,6 | 27,9 | 144,4 | 31,8 | 1,3 | | | |
| | Кисель плодово-ягодный | 2 | 405 | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 4,3 | 2 | 0 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 | | | |
| | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 50 | 2,8 | 0,5 | 11,2 | 84 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 17,5 | 79 | 23,5 | 2 | | | |
| | Итого за обед | | | 950 | 28,9 | 37,7 | 105,1 | 941,1 | 0,9 | 79,2 | 65,2 | 4,4 | 180,7 | 520,7 | 153,6 | 9,8 | | | |
| | Ужин | Огулец свежий | 2 | 12 | 100 | 0,8 | 0 | 2,7 | 14 | 0 | 10 | 0 | 0 | 23 | 42 | 14 | 0,6 | | |
| | | Каша перловая расщипчатая | 2 | 323 | 200 | 5,6 | 5,9 | 38,9 | 226,5 | 0,1 | 0 | 31,3 | 2,5 | 35,5 | 188,6 | 24,9 | 1,2 | | |
| | Тфтели мясные | 1 | 191 | 100 | 16,4 | 28,2 | 29 | 436,7 | 0,1 | 13,7 | 0 | 0 | 82,6 | 218,7 | 74,8 | 2,5 | | | |
| | Чай сладкий с лимоном | 2 | 431 | 200 | 0,3 | 0 | 15,4 | 62,9 | 0 | 1,2 | 0,2 | 0 | 16 | 9,5 | 7 | 0,9 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 | | | |
| | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 50 | 2,8 | 0,5 | 11,2 | 84 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 17,5 | 79 | 23,5 | 2 | | | |
| | Итого за ужин | | | 700 | 27 | 34,8 | 105,2 | 862,7 | 0,4 | 24,9 | 31,5 | 4 | 181,6 | 568,8 | 153,6 | 8 | | | |
| Второй ужин | Кефир | 2 | 435 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 0,1 | 1,4 | 44 | 0,1 | 240 | 190 | 28 | 0,2 | | | |
| | ИТОГО за день | | | 2780 | 94 | 114,6 | 361,8 | 2947,5 | 1,74 | 106,33 | 325,3 | 10,6 | 1023,6 | 1752,4 | 455,4 | 23,8 | | | |

| 12 день | Меню | Сборник | № рецеп. по сборнику | 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|------------|------|
| | | | | Выход | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 1 | 132 | 250 | 5,7 | 5,9 | 21,1 | 161 | 0,1 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 156,2 | 136,1 | 26,6 | 0,4 |
| | | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 31,6 | 9,4 | 0,8 |
| | | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 20 | 1,1 | 0,2 | 4,5 | 33,6 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,8 | |
| | | Масло (попцями) | 1 | 13 | 20 | 0,3 | 16,6 | 0,3 | 149,6 | 0 | 0 | 118 | 0,4 | 2,4 | 3,8 | 0 | 0 | |
| | | Яйцо вареное | 2 | 213 | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 0 | 0 | 72,4 | 0,7 | 17,2 | 60,1 | 3,8 | 0,8 | |
| | | Чай сладкий с лимоном | 2 | 431 | 200 | 0,3 | 0 | 15,4 | 62,9 | 0 | 1,2 | 0,2 | 0 | 16 | 9,5 | 7 | 0,9 | |
| | | Итого за завтрак | | | 580 | 12,7 | 26,7 | 49,5 | 494,8 | 0,3 | 2,8 | 190,6 | 2,6 | 205,8 | 272,1 | 56,2 | 3,7 | |
| | | Второй завтрак | Булка дрожная | 2 | 476 | 60 | 10,4 | 10,7 | 36,2 | 271,6 | 0,1 | 3,7 | 30,5 | 2,3 | 223,8 | 205,5 | 32,5 | 9 |
| | | Молоко кипяченое | 1 | 127,01 | 200 | 3 | 3 | 4 | 56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 121 | 91 | 14 | 0 | |
| | | Яблоко | 2 | 18 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 5 | 0,6 | 16 | 11 | 8 | 2,2 | |
| Итого за второй завтрак | | | 360 | 13,8 | 14,1 | 50 | 374,6 | 0,1 | 13,7 | 35,5 | 2,9 | 360,8 | 307,5 | 54,5 | 11,2 | | | |
| Обед | Салат свежета с чесночком | 1 | 64 | 100 | 1,3 | 8,5 | 8,5 | 115 | 0 | 9,3 | 0 | 0 | 38,5 | 40,5 | 20,8 | 1,1 | | |
| | | Суп гороховый с мясом | 2 | 107 | 250 | 12,8 | 10,3 | 12,3 | 186,4 | 0,2 | 0,6 | 183,6 | 2,8 | 66,4 | 129,8 | 34,8 | 2,8 | |
| | | Каша гречневая расщипчатая | 1 | 324 | 200 | 10,9 | 8 | 53,3 | 300 | 0,2 | 0 | 31,5 | 6,3 | 303 | 249,3 | 166,6 | 5,9 | |
| | | Гуляш куринный | 2 | 259 | 100 | 13,1 | 14,3 | 2,8 | 180,6 | 0 | 0,9 | 6,8 | 2 | 9,1 | 127,4 | 16,8 | 1,9 | |
| | | Компот из смеси сухофруктов | 2 | 402 | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | 0 | 0 | 1,6 | 0 | 9,1 | 0 | 1,9 | 0 | |
| | | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 | |
| | | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 50 | 2,8 | 0,5 | 11,2 | 84 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 17,5 | 79 | 23,5 | 2 | |
| | | Итого за обед | | 950 | 42 | 41,8 | 117,9 | 990,8 | 0,6 | 10,8 | 223,5 | 12,6 | 450,6 | 657 | 273,8 | 14,5 | | |
| | | Ужин | Капуста запеченная | 2 | 52,05 | 250 | 3,8 | 7,5 | 17,3 | 176,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 36,6 | 37,5 | 101,3 | 1,9 |
| | | | | Ёжки мясные | 1 | 157 | 100 | 13 | 17,5 | 13,3 | 265 | 0 | 3 | 0 | 0 | 22,1 | 141,4 | 26,2 |
| Сок | 2 | | | 442 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,1 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | |
| Хлеб пшеничный | 1 | | | 10 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 | |
| Хлеб ржаной | 1 | | | 11 | 50 | 2,8 | 0,5 | 11,2 | 84 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 17,5 | 79 | 23,5 | 2 | |
| Итого за ужин | | 650 | 21,7 | 25,9 | 70 | 655,9 | 0,3 | 7 | 0 | 1,5 | 97,2 | 302,9 | 168,4 | 8,7 | | | | |
| Второй ужин | Снежок | 2 | 120,02 | 200 | 5 | 6 | 14 | 138 | 0 | 0 | 0 | 0 | 233 | 27 | 184 | 0 | | |
| Итого за день | | | 2740 | 95,2 | 114,5 | 301,4 | 2654,1 | 1,3 | 34,3 | 449,6 | 19,6 | 1347,4 | 1566,5 | 736,9 | 38,1 | | | |

| 13 день | Меню | Сборник | № рецеп. по сборнику | 12-18 лет | | | | | | | | | | | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|-----------------------|---|---------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-----|---|---|---|----|----------------------|----|----|--|--|--|--|
| | | | | Выход | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| Завтрак | Каша молочная Дружба | 3 | 210 | 250 | 7,3 | 14,1 | 40,1 | 319,3 | 0,12 | 0,54 | 0 | 0 | 151,8 | 0 | 43 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 20 | 1,1 | 0,2 | 4,5 | 33,6 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,8 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло (пшеница) | 1 | 13 | 20 | 0,3 | 16,6 | 0,3 | 149,6 | 0 | 0 | 118 | 0,4 | 2,4 | 3,8 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | |
| | Яйцо вареное | 2 | 213 | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 0 | 0 | 72,4 | 0,7 | 17,2 | 60,1 | 3,8 | 0,8 | | | | | | | | | | | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 2 | 402 | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | 0 | 0 | 1,6 | 0 | 9,1 | 0 | 1,9 | 0 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак | | | 580 | 14 | 34,9 | 74,9 | 676,4 | 0,32 | 0,54 | 192 | 2,6 | 194,5 | 126,5 | 67,5 | 3,4 | | | | | | | | | | | | |
| | Второй завтрак | Запеканка творожная | 2 | 224 | 250 | 43,8 | 28,1 | 37,6 | 428,8 | 0,1 | 0,5 | 126,3 | 3,5 | 348,8 | 522,5 | 62,1 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | | Какао с молоком | 2 | 433 | 200 | 3,8 | 3 | 23 | 130,8 | 0 | 0,5 | 17,7 | 0 | 117,5 | 104,6 | 28,9 | 0,9 | | | | | | | | | | | |
| | | Груша | 1 | 140,13 | 100 | 0 | 0 | 5 | 22,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | |
| | Итого за второй завтрак | | | 550 | 47,6 | 31,1 | 65,6 | 582,1 | 0,1 | 1 | 144 | 3,5 | 474,3 | 627,1 | 91 | 2,9 | | | | | | | | | | | | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы | 3 | ТТК №1 | 100 | 2,2 | 7 | 8,5 | 111 | 0,04 | 44,51 | 0 | 0 | 52 | 0 | 20,99 | 0,7 | | | | | | | | | | | | |
| | Борщ с капустой | 2 | 76 | 250 | 8,8 | 10 | 11,8 | 168,1 | 0 | 8,4 | 192,4 | 0,5 | 45 | 39,1 | 31,3 | 2,3 | | | | | | | | | | | | |
| | Рис отварной | 1 | 448 | 200 | 5,1 | 8 | 51,7 | 304 | 0 | 0 | 0 | 0 | 43,6 | 109,7 | 38,2 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | Котлета рыбная | 1 | 541 | 100 | 13,5 | 9,9 | 16,9 | 211,1 | 0,1 | 1 | 0 | 0 | 60,6 | 186,8 | 34 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | Соус томатный | 3 | 248 | 30 | 0,4 | 1,3 | 2 | 22 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 2,7 | 0 | 2,7 | 0,1 | | | | | | | | | | | | |
| | Сок | 1 | 442 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,1 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 1 | 10 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 1 | 11 | 50 | 2,8 | 0,5 | 11,2 | 84 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 17,5 | 79 | 23,5 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за обед | | | 980 | 34,9 | 37,1 | 130,3 | 1030,8 | 0,44 | 58,71 | 192,4 | 2 | 242,4 | 459,6 | 168,09 | 10,7 | | | | | | | | | | | | |
| | Ужин | Помидор свежий | 1 | 14 | 100 | 1,2 | 0,1 | 3,8 | 24 | 0 | 25 | 0 | 0 | 14 | 26 | 20 | 0,8 | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия | | 2 | 331 | 200 | 5,3 | 4,5 | 37,8 | 188,8 | 0,1 | 0 | 26,6 | 1,1 | 10,2 | 40,8 | 7,4 | 9,8 | | | | | | | | | | | | |
| Зразы Школьные | | 3 | 159 | 100 | 13,8 | 24,7 | 12,6 | 334 | 0,07 | 0,21 | 0 | 0 | 24,79 | 0 | 29,52 | 1,81 | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 1 | 10 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 7 | 31 | 9,4 | 0,8 | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 1 | 11 | 50 | 2,8 | 0,5 | 11,2 | 84 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 17,5 | 79 | 23,5 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| Чай сладкий с лимоном | | | 431 | 200 | 0,3 | 0 | 15,4 | 62,9 | 0 | 1,2 | 0,2 | 0 | 16 | 9,5 | 7 | 0,9 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за ужин | | | | 700 | 24,5 | 30 | 88,8 | 732,3 | 0,37 | 26,41 | 26,8 | 2,6 | 89,49 | 186,3 | 96,82 | 16,11 | | | | | | | | | | | | |
| Второй ужин | | Бифидок | 2 | 435 | 200 | 4,5 | 3,4 | 6,8 | 108 | 0,1 | 1,6 | 45 | 0 | 270 | 213,8 | 31,5 | 0 | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | 3010 | 125,5 | 136,5 | 366,4 | 3129,6 | 1,33 | 88,26 | 600,2 | 10,7 | 1270,69 | 1613,3 | 454,91 | 33,11 | | | | | | | | | | | | |

