



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

ул. Держинского, 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**  
**7-11 лет**

1 День	Меню	Сборник	№ рецепта по сборнику	7-11 лет																		
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	3	302	200	5,8	8	38,9	254	0,05	0,19	0	0	0	114,5	182	32,2	0,53					
				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 (порцимы)	1	13	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0				
				Рыба красная (солёная)	1	36	6	2,4	0	46	0	0	0	0	4,6	0,7	4,3	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				
				<b>Итого за завтрак</b>				<b>510</b>	<b>14,5</b>	<b>23,3</b>	<b>67</b>	<b>547,3</b>	<b>0,25</b>	<b>1,39</b>	<b>88,7</b>	<b>1,8</b>	<b>150,9</b>	<b>257,7</b>	<b>62,3</b>	<b>3,23</b>		
				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
				Обед	Кисель плодово-ягодный	1	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	12	4,3	2	0		
<b>Итого за второй завтрак</b>								<b>360</b>	<b>5,4</b>	<b>4,2</b>	<b>71,6</b>	<b>349,9</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>28,4</b>	<b>32,3</b>	<b>49,3</b>	<b>1,05</b>		
Нарезка из помидор и огурцов	1	7,05	60					0,6	2,4	0,6	28,2	0	0	0	0	25,8	13,2	11,4	0			
			Пи из свежей капусты					2	84	7	8,1	6,6	123,1	0	9,9	148,1	0,3	36	88,4	22,2	1,6	
Макаронные изделия	Рыба запечённая	2	331					150	5,3	4,5	37,8	188,8	0,1	0	26,6	1,1	10,2	40,8	7,4	9,8		
								1	236	11,3	16,9	7,9	270	0,3	6,6	21,7	2,3	25,1	130	28,6	1,2	
								Сок	1	442	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
								<b>Итого за обед</b>				<b>800</b>	<b>29,1</b>	<b>32,8</b>	<b>92,3</b>	<b>824,7</b>	<b>0,7</b>	<b>20,5</b>	<b>196,4</b>	<b>5,2</b>	<b>135,6</b>	<b>396,4</b>
Ужин	Огурец солёный	1	15	60	0,6	0,1	4,8	9,6	0	0	0	0	16,3	17,3	10	0,5						
				Пюре картофельное	2	335	150	3,1	5	20,1	133,6	0,2	10,4	30,8	0,3	36,9	86,3	29,5	1,1			
							Чахобили	2	99,27	9	3,6	3	75	0	0	0	8,4	75,6	12,6	0,7		
				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			
							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	50	2,8	0,5	11,2	84	0,1	0	0	1,1	17,5	79	23,5	2			
							<b>Итого за ужин</b>				<b>600</b>	<b>20,4</b>	<b>12,4</b>	<b>70,1</b>	<b>471,6</b>	<b>0,4</b>	<b>10,9</b>	<b>48,5</b>	<b>1,8</b>	<b>203,6</b>	<b>393,8</b>	<b>113,9</b>
				Второй ужин	Снежок	2	120,02	200	5	6	14	138	0	0	0	0	233	184	27	0		
								<b>Итого за день</b>				<b>2470</b>	<b>74,4</b>	<b>78,7</b>	<b>315</b>	<b>2331,5</b>	<b>1,4</b>	<b>42,79</b>	<b>353,6</b>	<b>8,8</b>	<b>751,5</b>	<b>1264,2</b>



2 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет							Витамины							Минеральные вещества																																																																																																																									
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe																																																																																																																											
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	3	194	200	6,9	8	35,8	250	0,13	0,49	0	0	144,5	0	33,1	0,88																																																																																																																											
																	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	1,1	7	31,6	9,4	0,8																																																																																														
																																														Масло (порциями)	1	13	0,2	12,5	0,2	112,2	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0																																																																																	
																																																											Сыр (порциями)	2	14	3,5	4,4	0	54,5	0	0,1	39	0,1	132	75	5,3	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	13,1	25,3	63,9	551,8	0,33	1,79	127,7	1,9	308,3	150	64,2	3,58																																				
																																																																																																								Второй завтрак	2	224	35	22,5	30,1	343	0,1	0,4	101	2,8	279	418	49,7	1,6																					
																																																																																																																							Запеканка творожная	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	14	14	8	2,8						
																																																																																																																																						Сок	1	140,13	100	0	0
Груша	1	500	36	22,7	55,3	457,5	0,2	4,4	101	2,8	301	432	57,7	4,4																																																																																																																													
															Итого за второй завтрак	3	614	60	1	3,1	5,7	55	0	24,5	0	27,7	21,4	10	0,4																																																																																																														
																														Обед	3	614	200	6	4,3	12,6	117	0,06	2,86	0	14,18	68,6	16,82	0,8																																																																																															
																																													Суп варимшелевый с курой	1	324	150	8,2	6	40	225	0,2	0	23,6	4,7	227	187																																																																																	
																																																											Каша гречневая рассыпчатая	2	256	90	22,7	14,7	0	238	0,2	17,6	90	1,8	11,3	340	22,5																																																																		
																																																																										Печень по-строгановски	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	9,1	0	1,9																																																			
																																																																																									Компот из смеси сухофруктов	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0,4	7	31	9,4	0,8																																				
																																																																																																								Хлеб пшеничный	1	11	50	2,8	0,5	11,2	84	0,1	0	1,1	17,5	79	23,5	2																					
																																																																																																																							Хлеб ржаной	1	800	41,8	28,8	99,3	843,8	0,66	44,96	115,2	8	313,78	727	209,12	17,4						
																																																																																																																																						Итого за обед	3	500	200	4,1	5,5
Ужин	3	278	90	12,3	19,1	12,3	249,8	0	2,2	47,6	2,4	27	142,8	23,6																																																																																																																													
															Рулет мясной	2	213	40	4,2	3,8	0,2	49,1	0	0	72,4	0,7	17,2	60,1	3,8																																																																																																														
																														Дйло вареное	2	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	12	4,3	2																																																																																															
																																													Кисель плодово-ягодный	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0,4	7	31	9,4																																																																																	
																																																											Хлеб пшеничный	1	11	50	2,8	0,5	11,2	84	0,1	0	1,1	17,5	79	23,5	2																																																																		
																																																																										Хлеб ржаной	1	630	24,5	29,1	81,6	694,2	0,31	26,99	120	4,6	139,6	317,2	100,71	7,2																																																			
																																																																																									Итого за ужин	2	435	200	4	3	6	96	0,1	1,4	40	0	240	190	28																																				
																																																																																																								Йогурт	2	2630	119,4	108,9	306,1	2643,3	1,6	79,54	503,9	17,3	1302,68	1816,2	459,73	32,58																					
																																																																																																																							Итого за день	2	2630	119,4	108,9	306,1	2643,3	1,6	79,54	503,9	17,3	1302,68	1816,2	459,73	32,58						



3 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет					Витамины							Минеральные вещества						
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Завтрак	Каша вязкая манная	1	484	200	8,6	7,4	33	222,6	0,1	0,5	47,2	1,2	117,6	111,7	19,7	0,4						
	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	15	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0						
	Дйдо 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						
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>525</b>	<b>19</b>	<b>27,1</b>	<b>68,9</b>	<b>586,9</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>225,8</b>	<b>3,7</b>	<b>268,1</b>	<b>341,9</b>	<b>71,2</b>	<b>3,7</b>						
	Второй завтрак	Плошка	2	136,2	60	6	6,6	19,6	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	91	14	0						
	Яблоко	1	1	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	5	0,6	16	11	8	2,2						
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>360</b>	<b>9,4</b>	<b>10</b>	<b>33,4</b>	<b>275,1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>0,6</b>	<b>230</b>	<b>337,2</b>	<b>65</b>	<b>3,2</b>							
Обед	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	3	302	60	1,4	3,5	2,9	51	0,02	19,88	0	0	24,54	19,7	9,77	0,49						
	Суп гороховый с мясом	2	107	200	10,2	8,2	9,8	149,1	0,16	0,5	146,9	2,2	53,1	103,8	27,8	2,2						
	Зразы из говядины	3	456	90	11,2	16,3	11,4	240	0,08	4,11	0	0	47,43	44,5	27,43	1,41						
	Рагу овощное	2	57	150	4,5	4,5	1,5	126	0	0	0	0	96	37,5	106	1,5						
	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						
	<b>Итого за обед</b>			<b>800</b>	<b>31,2</b>	<b>33,2</b>	<b>71,3</b>	<b>793,4</b>	<b>0,46</b>	<b>24,49</b>	<b>146,9</b>	<b>3,7</b>	<b>257,57</b>	<b>319,8</b>	<b>205,9</b>	<b>8,4</b>						
	Ужин	Помидор свежий	1	14	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0	0	8,4	15,6	12	0,5					
		Плов из курицы	3	492	200	19,1	23	33,9	426	0,1	1,5	0	0	24,9	35,8	42	1,9					
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						
<b>Итого за ужин</b>				<b>560</b>	<b>24,7</b>	<b>24</b>	<b>75,6</b>	<b>655</b>	<b>0,4</b>	<b>20,5</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>71,8</b>	<b>175,4</b>	<b>94,9</b>	<b>8</b>						
Второй ужин		Кефир	2	435	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	44	0,1	240	190	28	0,2					
<b>Итого за день</b>				<b>2445</b>	<b>90,1</b>	<b>99,3</b>	<b>257,2</b>	<b>2416,4</b>	<b>1,26</b>	<b>57,39</b>	<b>421,7</b>	<b>9,6</b>	<b>1067,47</b>	<b>1364,3</b>	<b>465</b>	<b>23,5</b>						

4 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет												
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	Каша пшено	1	324	200	5,2	6,4	29,7	204	0,1	0	31,2	25,7	25,7	103	37,7	1,3
	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	25	6	2,4	0	46	0	0	0	0	4,6	0,7	4,3	0,2
Второй завтрак	Масло (порошковое)	1	13	15	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>15,8</b>	<b>22,9</b>	<b>66,7</b>	<b>549</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>128,5</b>	<b>27,5</b>	<b>114,1</b>	<b>235,1</b>	<b>79,4</b>	<b>3,7</b>	
	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
Обед	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	1	19	100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	8	28	42	0,6
	<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>360</b>	<b>5,5</b>	<b>5,2</b>	<b>55,5</b>	<b>296,9</b>	<b>0,04</b>	<b>13,31</b>	<b>20,2</b>	<b>0</b>	<b>47,25</b>	<b>37,5</b>	<b>58,45</b>	<b>2,1</b>	
	Кукуруза	2	245	60	1,3	0	6,7	32,4	0,9	0	0	0	0,5	0	0,7	0,2
Ужин	Борщ с капустой	2	76	200	7	8	9,4	134,5	0	6,7	153,9	0,4	36	31,3	25	1,8
	Макаронные изделия	2	331	150	5,3	4,5	37,8	188,8	0,1	0	26,6	1,1	10,2	40,8	7,4	9,8
	Мясо тушеное	2	257	90	27,2	29,3	5	375,8	0	14,6	100,2	3,9	18	266	35,7	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>45,7</b>	<b>42,7</b>	<b>98,3</b>	<b>946,1</b>	<b>1,3</b>	<b>25,3</b>	<b>280,7</b>	<b>6,9</b>	<b>103,2</b>	<b>462,1</b>	<b>109,7</b>	<b>21,6</b>	
	Огурец свежий	1	12	60	0,5	0	1,6	8,4	0	6	0	0	13,6	25,2	8,4	0,3
	Проре картофельное	2	335	150	3,1	5	20,1	133,6	0,2	10,4	30,8	0,3	36,9	86,3	29,5	1,1
	Рыба отварная с соусом польским	3	369	90	14,8	9,9	1,1	94	0,12	1,02	0	0	19,08	45	20,77	0,58
Второй ужин	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
	<b>Итого за ужин</b>		<b>600</b>	<b>22,3</b>	<b>15,6</b>	<b>63,8</b>	<b>444,8</b>	<b>0,52</b>	<b>17,42</b>	<b>32,4</b>	<b>1,8</b>	<b>103,18</b>	<b>266,5</b>	<b>93,47</b>	<b>4,78</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2470</b>	<b>95,1</b>	<b>91,4</b>	<b>292,7</b>	<b>2344,8</b>	<b>2,16</b>	<b>56,93</b>	<b>505,8</b>	<b>36,2</b>	<b>615,73</b>	<b>1185,2</b>	<b>369,02</b>	<b>32,38</b>		



5 день	Меню	Сборник	№ рецеп по сборнику	7-11 лет												
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	3	104	200	8,9	9,1	36,3	274,5	0,3	0,5	0	0	125	0	107,9	3,3
	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	15	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0
	Сыр (порциями)	2	14	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	39	0,1	132	75	5,3	0,2
Второй завтрак	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
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>500</b>	<b>18,6</b>	<b>29,4</b>	<b>72</b>	<b>644,3</b>	<b>0,5</b>	<b>1,1</b>	<b>145,2</b>	<b>1,9</b>	<b>390,3</b>	<b>245,1</b>	<b>160,9</b>	<b>6</b>
	Пирожок печеный с повидлом	3	406	60	3,3	2,8	33,7	174	0,04	0,05	0	0	10,58	27	5,68	0,67
	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
	Груша	1	140,13	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>360</b>	<b>5,5</b>	<b>4</b>	<b>63</b>	<b>311,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0,35</b>	<b>8,8</b>	<b>0</b>	<b>86,58</b>	<b>92,9</b>	<b>24,28</b>	<b>1,27</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоком	3	42	60	1,1	3,1	6,1	59	0,02	28,3	0	0	31,97	0	10,99	0,72
	Рассольник с мясом	2	105	200	5,4	5	14,3	111,4	0,1	13,8	0,1	0	20,4	88,9	24,7	2,8
	Запеканка картофельная с мясом	3	430	200	15,1	13	24,4	280,5	0,1	1	0	0	24,2	0	44,7	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
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
	<b>Итого за обед</b>			<b>760</b>	<b>25,5</b>	<b>21,8</b>	<b>85,8</b>	<b>659,7</b>	<b>0,42</b>	<b>43,1</b>	<b>1,7</b>	<b>1,5</b>	<b>110,17</b>	<b>198,9</b>	<b>115,19</b>	<b>8,22</b>
	Каша перловая рассыпчатая	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
	Гуляш куринный	2	259	90	11,8	12,5	2,5	162,5	0	0,8	6,2	1,8	8,2	114,7	15,2	1,7
	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
Второй 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
	<b>Итого за ужин</b>			<b>630</b>	<b>25,5</b>	<b>22,9</b>	<b>87,3</b>	<b>665,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>109,9</b>	<b>6,5</b>	<b>97,4</b>	<b>477,7</b>	<b>78,8</b>	<b>6,5</b>
	Бифидок	2	435	200	4,5	3,4	6,8	108	0,1	1,6	45	0	270	213,8	31,5	0
<b>Итого за день</b>			<b>2450</b>	<b>79,6</b>	<b>81,5</b>	<b>314,9</b>	<b>2388,5</b>	<b>1,36</b>	<b>46,95</b>	<b>310,6</b>	<b>9,9</b>	<b>954,45</b>	<b>1228,4</b>	<b>410,67</b>	<b>21,99</b>	

6 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет						Витамины							Минеральные вещества						
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
Завтрак	Омлет натуральный	2	214	200	17	3	3,3	340	0	0,2	313,3	6,5	128,5	265,3	21,1	26,7							
	Икра кабачковая	2	7	60	1,1	3,8	6,2	62,4	0	21,5	0	0	23,3	24,4	10,6	0,6							
	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 (порции)	1	13	15	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0							
Итого за завтрак	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		545	20,8	19,7	37,6	649,7	0,2	22,9	402	8,3	183,6	364,7	57,5	29,8								
Второй завтрак	Сухари	1	412,01	30	4,5	5,3	52,5	169,5	0	0	0	0	0	0	0	0							
	Молоко кипяченое	2	127,01	200	3	3	4	56	0	0	0	0	121	91	14	0							
Обед	Мандарин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0							
	Итого за второй завтрак		330	7,5	8,3	61,5	248	0	0	0	0	0	129	91	14	0							
	Салат свежка с чесноком	2	64	60	0,8	5,1	5,1	69	0	5,6	0	0	23,1	24,3	12,5	0,8							
	Суп фасолевый	2	126	200	4,4	3,8	15,5	116	0,2	9,9	0	0	37	111,3	30,3	1,4							
	Рис отварной	1	448	150	3,8	6	38,8	228	0	0	0	0	32,7	82,3	28,6	0,8							
Ужин	Котлета рубленая из птицы	3	205	90	13,6	19,6	13,7	289	0,05	0,35	0	0	17,09	30	16,32	1,33							
	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							
Второй ужин	Итого за обед		800	27,5	35,4	112,5	916,6	0,55	19,85	0	1,5	148,39	371,9	128,62	9,93								
	Кукуруза		245	60	1,3	0	6,7	32,4	0,9	0	0	0	0,5	0	0,7	0,2							
	Капуста запечёная	1	52,05	200	4	8	18	188	0	0	0	0	38	40	108	2							
	Зразы рубленые	1	278	90	12,4	19,1	12,4	249	0	0	0	0	13,5	113,6	19,1	1,2							
	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 день	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	21,6	27,8	78,1	678,2	1,1	0	1,6	1,5	85,6	263,6	162,6	6,2								
Второй ужин	Йогурт	2	435	200	4	3	6	96	0,1	1,4	40	0	240	190	28	0							
	Итого за день		2525	81,4	94,2	295,7	2588,5	1,95	44,15	443,6	11,3	786,59	1281,2	390,72	45,93								



7 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет							Витамины					Минеральные вещества				
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак	Каша геркулесовая	1	67,03	200	2,3	5,6	11	108	0	0	0	0	0	95	101	23	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	25	6	2,4	0	46	0	0	0	0	4,6	0,7	4,3	0,2				
	Маело (порциями)	1	13	15	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0				
Второй завтрак	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				
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>510</b>	<b>14,5</b>	<b>23,9</b>	<b>46,7</b>	<b>469,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>106,2</b>	<b>1,8</b>	<b>232,9</b>	<b>271,8</b>	<b>75</b>	<b>2,7</b>				
	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				
завтрак	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	19	100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	8	28	42	0,6				
Обед	<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>360</b>	<b>7,3</b>	<b>6,2</b>	<b>67,8</b>	<b>360,9</b>	<b>0,05</b>	<b>11,24</b>	<b>20,2</b>	<b>0</b>	<b>77,68</b>	<b>37,5</b>	<b>56,75</b>	<b>2,05</b>				
	Винегрет	1	306,01	60	0,7	6,1	4,5	76	0	5,6	0	0	14,7	24,4	11,1	0,5				
	Свекольник с мясом и сметаной	2	30,03	200	2	1	7	62,5	0	0	0	0	52	22	43	1				
	Каша гречневая рассыпчатая	1	324	150	8,2	6	40	225	0,2	0	23,6	4,7	227	187	125	4,4				
	Кура запеченая	2	108,02	90	19,8	12,6	0	208,8	0	0	0	0	15,3	128,7	16,2	0,9				
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				
	<b>Итого за обед</b>			<b>800</b>	<b>34,6</b>	<b>26,4</b>	<b>97,2</b>	<b>799,6</b>	<b>0,4</b>	<b>5,6</b>	<b>23,6</b>	<b>6,2</b>	<b>345,5</b>	<b>476,4</b>	<b>230,2</b>	<b>9,6</b>				
	Огурец свежий	2	12	60	0,5	0	1,6	8,4	0	6	0	0	13,6	25,2	8,4	0,3				
Второй ужин	Макаронные изделия	1	331	150	5,3	4,5	37,8	188,8	0,1	0	26,6	1,1	10,2	40,8	7,4	9,8				
	Шницель мясной	1	192	90	21,5	16,9	9,5	208,7	0	0	0	0	16,9	142,1	23,9	1,4				
	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				
	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				
	<b>Итого за ужин</b>			<b>630</b>	<b>31,6</b>	<b>23,4</b>	<b>91,9</b>	<b>636,7</b>	<b>0,307</b>	<b>6,82</b>	<b>28,2</b>	<b>2,6</b>	<b>77,01</b>	<b>318,1</b>	<b>77,24</b>	<b>14,42</b>				
	Снежок	2	120,02	200	5	6	14	138	0	0	0	0	233	27	184	0				
<b>ИТОГО за день</b>				<b>2500</b>	<b>93</b>	<b>85,9</b>	<b>317,6</b>	<b>2404,4</b>	<b>0,957</b>	<b>24,16</b>	<b>178,2</b>	<b>10,6</b>	<b>966,09</b>	<b>1131</b>	<b>623,2</b>	<b>28,77</b>				





9 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет						Витамины							Минеральные вещества					
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	3	104	200	8,9	9,1	36,3	274,5	0,2	0,5	0	0	125	0	107,9	3,3						
				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	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0				
				Чай сладкий	2	431	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9				
				Сыр (порциями)	2	14	3,5	4,4	0	54,5	0	0,1	39	0,1	132	75	5,3	0,2				
				<b>Итого за завтрак</b>	<b>2</b>	<b>140,13</b>	<b>15,1</b>	<b>26,4</b>	<b>64,4</b>	<b>576,3</b>	<b>0,4</b>	<b>1,8</b>	<b>127,7</b>	<b>1,9</b>	<b>288,8</b>	<b>150</b>	<b>139</b>	<b>6</b>				
				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		
								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
								Груша	1	140,13	0	0	5	22,5	0	0	0	8	0	0	0	
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>1</b>	<b>26,01</b>	<b>7,7</b>	<b>6,7</b>	<b>52,1</b>	<b>302,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,5</b>	<b>17,7</b>	<b>0</b>	<b>133,9</b>	<b>104,6</b>	<b>34,2</b>	<b>1,35</b>								
Обед	Сельдь соленая	1	26,01	60	7,2	7,2	1,2	99,6	0	0	0	0	38,4	122,4	18,6	0,6						
				Суп крестьянский с крупой	2	94	7	8,7	10,4	144,6	0,1	6,7	12,9	1,8	28,4	90,4	22,9	1,5				
				Жаркое по-домашнему	2	143,02	3	10	17	183	0	0	0	0	53	94	44	2				
				Сок	1	442	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				
				<b>Итого за обед</b>	<b>2</b>	<b>52,05</b>	<b>22,1</b>	<b>26,8</b>	<b>68</b>	<b>641,8</b>	<b>0,4</b>	<b>10,7</b>	<b>12,9</b>	<b>3,3</b>	<b>158,3</b>	<b>430,8</b>	<b>126,4</b>	<b>9,7</b>				
				Ужин	Копченая рубленая из птицы	3	205	90	13,6	19,6	13,7	289	0,05	0,35	0	0	17,09	30	16,32	1,33		
								Соус томатный	3	593(3)	0,4	1,3	2	22	0,007	0,82	0	0	2,71	0	2,74	0,12
								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	Хлеб ржаной	1	11	50	2,8	0,5	11,2	84	0,1	0	0	1,1	17,5	79	23,5	2						
				<b>Итого за ужин</b>	<b>2</b>	<b>620</b>	<b>21,9</b>	<b>29,6</b>	<b>79,4</b>	<b>726,3</b>	<b>0,257</b>	<b>1,17</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>94,3</b>	<b>184,3</b>	<b>161,96</b>	<b>6,25</b>				
				Снежок	2	120,02	5	6	14	138	0	0	0	0	233	27	184	0				
<b>Итого за день</b>	<b>2440</b>	<b>71,8</b>	<b>95,5</b>	<b>277,9</b>	<b>2384,9</b>	<b>1,107</b>	<b>14,17</b>	<b>158,3</b>	<b>6,7</b>	<b>908,3</b>	<b>896,7</b>	<b>645,56</b>	<b>23,3</b>									



10 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет																														
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe																		
Завтрак	Запеканка творожная	1	10	200	35	22,5	30,1	343	0,1	0,4	101,7	2,8	279	418	49,7	1,6																		
																	Хлеб пшеничный	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31	9,4	0,8				
																	Хлеб ржаной	1	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	0,2	12,5	0,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0				
																	Сыр (порциями)	2	14	3,5	4,4	0	0,1	39	0,1	132	75	5,3	0,2	0				
																	Кофейный напиток с молоком	2	432	2,2	1,2	24,3	114,6	0	0,3	8,8	0	68	65,9	18,6	0,6			
																	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>43,1</b>	<b>41</b>	<b>67,1</b>	<b>696,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>238</b>	<b>4,7</b>	<b>494,8</b>	<b>624,4</b>	<b>92,4</b>	<b>18,6</b>	<b>4</b>			
																	Второй завтрак	Пирожок печеный с яблоком	3	264	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9	
																																		Чай сладкий
																	Обед	Итого за второй завтрак	1	3,02	60	1,8	0	4	24	0	0	0	0	0	12	37,2	12,6	0,6
Уха с крупой	3	181	200	8,4	2,3	11,5	104	0,1	3,97	0	0	18,23	0	22,32	0,79																			
Макаронные изделия	2	331	150	5,3	4,5	37,8	188,8	0,1	0	26,6	1,1	10,2	40,8	7,4	9,8																			
Печень тушенная в сметанном соусе	3	2,81	95	12,1	8,7	3,4	141	0,13	3,92	0	0	22,53	0	11,86	3,65																			
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																			
<b>Итого за обед</b>	<b>805</b>	<b>31,5</b>	<b>16,2</b>	<b>97,7</b>	<b>666,6</b>	<b>0,53</b>	<b>7,89</b>	<b>28,2</b>	<b>2,6</b>	<b>96,56</b>	<b>188</b>	<b>88,98</b>	<b>17,64</b>	<b>1,4</b>																				
Ужин	Картофель с овощами в соусе	2	303	150	3,4	9,5	25,3	205	0,2	28,6	0,1	0	29,4	95,6	36,6	1,4																		
Второй ужин	Итого за день	2	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8																		
																	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		
																	<b>Итого за ужин</b>	<b>540</b>	<b>28,1</b>	<b>23</b>	<b>64,7</b>	<b>628,4</b>	<b>0,5</b>	<b>32,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>83,2</b>	<b>348,3</b>	<b>93,7</b>	<b>7,9</b>	<b>0</b>			
																	Йогурт	2	435	200	4,5	3,4	6,8	108	0,1	1,6	45	0	270	213,8	31,5	0		
																	<b>Итого за день</b>	<b>2405</b>	<b>110,7</b>	<b>86,4</b>	<b>280,9</b>	<b>2322,9</b>	<b>1,47</b>	<b>44,99</b>	<b>311,5</b>	<b>8,8</b>	<b>979,19</b>	<b>1384</b>	<b>319,68</b>	<b>31,27</b>	<b>0</b>			







12 день	Меню	Сборник	№ рецепт. по сборнику	7-11 лет							Витаминны							Минеральные вещества																																																												
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe																																																	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	1	132	200	4,5	4,7	16,8	128,8	0,1	1,3	0	0	0,4	7	31	108,8	21,3	0,3	10	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	1,1	7	31,6	9,4	0,8																																															
																																Хлеб пшеничный	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31	108,8	21,3	0,3																																
																																Хлеб ржаной	1	11	0,2	4,5	33,6	0,1	0	0	1,1	7	31,6	9,4	0,8																																	
																																Масло (порциями)	1	13	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0																																
																																Йогурт вареное	2	213	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	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9																																
																																<b>Итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>11,4</b>	<b>21,4</b>	<b>45,1</b>	<b>425,2</b>	<b>0,3</b>	<b>2,5</b>	<b>161,1</b>	<b>2,5</b>	<b>173,9</b>	<b>243,9</b>	<b>50,9</b>	<b>3,6</b>																																	
																																Второй завтрак	Булочка дрожжная	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0															
																																																																Молоко кипяченое	1	127,01	3	3	4	56	0	0	0	0	121	91	14	2,2
																																																																<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>360</b>	<b>13,8</b>	<b>14,1</b>	<b>50</b>	<b>374,6</b>	<b>0,1</b>	<b>13,7</b>	<b>35,5</b>	<b>2,9</b>	<b>360,8</b>	<b>307,5</b>	<b>54,5</b>	<b>11,2</b>	
Салат свежеско с чесночком	1	64	0,8	5,1	5,1	69	0	5,6	0	23,1	24,3	12,5	0,8																																																																	
Обед	Суп гороховый с мясом	2	107	200	10,2	8,2	9,8	149,1	0,16	0,5	146,9	2,2	53,1	103,8	27,8	2,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																																														
																																	Капуста тушеная с морковью	1	324	8,2	6	40	225	0,2	0	23,6	4,7	227	187	125	4,4																															
																																	Гуляш куриный	2	259	11,8	12,5	2,5	162,5	0	0,8	6,2	1,8	8,2	114,7	15,2	1,7																															
																																	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	1,1	17,5	79	23,5	2																																
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>34,9</b>	<b>32,5</b>	<b>98,4</b>	<b>814,4</b>	<b>0,56</b>	<b>6,9</b>	<b>178,3</b>	<b>10,2</b>	<b>345</b>	<b>539,8</b>	<b>215,3</b>	<b>11,9</b>																																																																	
Ужин	Капустя запеченная	1	157	90	13	15,7	12	238,5	0	2,7	0	0	19,9	127,3	23,5	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																																														
																																	Ёжки мясные	1	442	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8																															
																																	Сок	1	10	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0,4	7	31	9,4	0,8																																
																																	Хлеб пшеничный	1	11	2,8	0,5	11,2	84	0,1	0	1,1	17,5	79	23,5	2																																
<b>Итого за ужин</b>	<b>590</b>	<b>20,9</b>	<b>22,6</b>	<b>65,2</b>	<b>594,1</b>	<b>0,3</b>	<b>6,7</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>86,9</b>	<b>281,3</b>	<b>145,4</b>	<b>8,2</b>																																																																	
Второй ужин	Снежок	2	120,02	200	5	6	14	138	0	0	0	0	233	27	184	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																																														
																																	<b>Итого за день</b>	<b>2475</b>	<b>86</b>	<b>96,6</b>	<b>272,7</b>	<b>2346,3</b>	<b>1,26</b>	<b>29,8</b>	<b>374,9</b>	<b>17,1</b>	<b>1199,6</b>	<b>1399,5</b>	<b>650,1</b>	<b>34,9</b>																																



13 день	Меню	Сборник	№ рецен. по сборнику	7-11 лет													
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак	Каша молочная Дружба	3	210	200	5,8	8,3	32,1	228,9	0,1	0,44	0	0	0	121	0	34,8	0,8
		Хлеб пшеничный	1	10	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	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 (топьями)	1	13	15	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0
	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	
	Компот из смеси сухофруктов	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	9,1	0	1,9	0	0
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>2</b>	<b>525</b>	<b>12,4</b>	<b>25</b>	<b>66,8</b>	<b>548,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,44</b>	<b>162,5</b>	<b>2,5</b>	<b>163,1</b>	<b>125,6</b>	<b>59,3</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>
	Второй	Запеканка творожная	2	224	200	35	22,5	30,1	343	0,1	0,4	101	2,8	279	418	49,7	1,6
			Какао с молоком	2	433	200	3,6	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9
	Завтрак	Груша		140,13	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>2</b>	<b>500</b>	<b>38,6</b>	<b>25,5</b>	<b>58,1</b>	<b>496,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>118,7</b>	<b>2,8</b>	<b>404,5</b>	<b>522,6</b>	<b>78,6</b>	<b>2,5</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	3	10	60	1,3	4,2	5,1	66	0,02	26,71	0	0	31,2	0	12,59	0,42	
		Борщ с капустой	2	76	200	7	8	9,4	134,5	0	6,7	153,9	0,4	36	31,3	25	1,8
	Рис отварной	1	448	150	3,8	6	38,8	228	0	0	0	0	32,7	82,3	28,6	0,8	
	Котлета рыбная	1	541	90	12,2	8,9	15,2	190,8	0,1	0,9	0	0	54,5	168,1	30,6	0,9	
	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>29,6</b>	<b>29,3</b>	<b>109,9</b>	<b>855,9</b>	<b>0,42</b>	<b>39,11</b>	<b>153,9</b>	<b>1,9</b>	<b>195,6</b>	<b>405,7</b>	<b>140,39</b>	<b>9,62</b>			
	Ужин	Помидор свежий	1	14	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0	0	8,4	15,6	12	0,5
Макаронные изделия			2	331	150	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	105	90	12,5	18,4	11,3	266	0,06	0,19	0	0	22,31	0	26,57	1,63	
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		1	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9	
<b>Итого за ужин</b>		<b>600</b>	<b>22,7</b>	<b>23,7</b>	<b>86</b>	<b>654,7</b>	<b>0,36</b>	<b>16,39</b>	<b>26,8</b>	<b>2,6</b>	<b>81,41</b>	<b>175,9</b>	<b>85,87</b>	<b>15,63</b>			
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
			<b>Итого за день</b>	<b>2655</b>	<b>107,8</b>	<b>106,9</b>	<b>327,6</b>	<b>2663,5</b>	<b>1,28</b>	<b>58,44</b>	<b>506,9</b>	<b>9,8</b>	<b>1114,61</b>	<b>1443,6</b>	<b>395,66</b>	<b>30,95</b>	



14 день	Меню	Сборник	№ репел. по сборнику	7-11 лет													
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	Омлет натуральный	2	214	150	12,8	2,3	2,5	255	0	0,2	235	4,9	96,4	199	15,8	20	
	Икра кабачковая	2	7	60	1,1	3,8	6,2	62,4	0	21,5	0	0	23,3	24,4	10,6	0,6	
	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 (топлиями)	1	13	15	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0	
	Сыр (порциями)	2	14	15	3,5	4,4	0	54,5	0	0,1	39	0,1	132	75	5,3	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	
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>510</b>	<b>20,1</b>	<b>23,4</b>	<b>36,8</b>	<b>619,2</b>	<b>0,2</b>	<b>23</b>	<b>362,7</b>	<b>6,8</b>	<b>283,5</b>	<b>373,4</b>	<b>57,5</b>	<b>23,3</b>	
	Второй завтрак	Булочка с сыром	3	491	60	5,5	5,7	31,4	202	0,05	0,04	0	0	53,68	15	7,75	0,55
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8	
Банан	100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	20	0	8	28	42	0,6		
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>360</b>	<b>8</b>	<b>6,4</b>	<b>72,6</b>	<b>390</b>	<b>0,15</b>	<b>14,04</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>75,68</b>	<b>57</b>	<b>57,75</b>	<b>3,95</b>		
Обед	Салат из капусты	2	16,2	60	0,6	2,4	1,8	31	0	0	0	0	13,2	16,8	4,2	4,2	
	Суп крестьянский с крупой	2	94	200	7	8,7	10,4	144,6	0,1	6,7	12,9	1,8	28,4	90,4	22,9	1,5	
	Рагу из овощей с кашей	3	7,8	200	3,9	22,9	22,4	319	0,06	3,31	0	0	42,56	0	32,71	1,09	
	Котлеты студенческие	3	103	90	12,7	14,8	10,6	230	0,04	0,11	0	0	24,37	0	20,19	1,42	
	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	
	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	
	<b>Итого за обед</b>			<b>850</b>	<b>30,3</b>	<b>50,7</b>	<b>88,7</b>	<b>961,8</b>	<b>0,4</b>	<b>10,42</b>	<b>21,7</b>	<b>3,3</b>	<b>201,03</b>	<b>283,1</b>	<b>172,3</b>	<b>11,61</b>	
	Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	2	324	200	10,9	8	53,3	300	0,2	0	31,5	6,3	303	249,3	166,6	5,9
	Кура отварная	1	307	90	22,5	22,3	0,7	280,6	0,1	1,4	72,5	0,2	21,5	196,7	22,1	1,8	
Соус сметанный	3	249	30	0,4	1,3	1,7	21	0	0	0	0	7,1	0	1	0		
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		
<b>Итого за ужин</b>			<b>620</b>	<b>37,7</b>	<b>32,3</b>	<b>101,4</b>	<b>828,9</b>	<b>0,5</b>	<b>1,4</b>	<b>104</b>	<b>8</b>	<b>368,1</b>	<b>560,3</b>	<b>224,6</b>	<b>10,5</b>		
Второй ужин	Йогурт	2	435	200	4	3	6	96	0,1	1,4	40	0	240	190	28	0	
<b>Итого за день</b>			<b>2540</b>	<b>100,1</b>	<b>115,8</b>	<b>305,5</b>	<b>2895,9</b>	<b>1,35</b>	<b>50,26</b>	<b>548,4</b>	<b>18,1</b>	<b>1168,31</b>	<b>1463,8</b>	<b>540,15</b>	<b>49,36</b>		