



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- дневное меню ГБОУ АО «Вельская СКОШИ» весна-лето
Такшеева Вероника (7-11 лет)

1 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет													
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Второй завтрак	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	0	2,2	0	2,9
	Банан	2	19	100	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			350	4,5	1	82	355,7	0,3	10	20	0	20	34,5	44	3,5	
Обед	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	
	Ши из свежей капусты	2	84	200	7	8,1	6,6	123,1	0	9,9	148,1	0,3	36	88,4	22,2	1,6	
	Картофель отварной	2	125	150	2,9	0,1	23	2	0,2	2,7	21	0	14,5	79,6	29,3	1,2	
	Рыба запеченная	1	236	90	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	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8	
	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	2,2	0	2,9	
	Итого за обед			750	25,8	28,2	92,8	670,3	0,9	23,2	190,8	2,6	115,4	327,4	99,5	9,7	
	Итого за день			1100	30,3	29,2	174,8	1026	1,2	33,2	210,8	2,6	135,4	361,9	143,5	13,2	

2 День	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет													
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Второй завтрак	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	0	2,2	0	2,9
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	0	14	14	8	2,8
Обед	Груша	1	140,13	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0	0
	Итого за второй завтрак			350	4	0,7	59,7	269,5	0,4	4	0	0	22	16,2	8	5,7	
Итого за обед	Салат "Витаминный"	1	5,02	60	0,6	4,2	4,8	60	0	0	0	0	25,2	10,8	16,8	0,6	
	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	
	Каша гречневая рассыпчатая	1	324	150	8,2	6	40	225	0,2	0	23,6	4,7	227	187	125	4,4	
	Мясо отварное	2	273	90	16,8	2,3	0,3	89	0	0,3	0	0	7,7	1,4	17,8	1,4	
	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 обед	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	2,2	0	2,9	
	Итого за обед			750	33	16,8	116,9	731,2	0,7	10,2	25,2	4,7	306	312,7	191,8	10,7	
Итого за день				1100	37	17,5	176,6	1000,7	1,1	14,2	25,2	4,7	328	328,9	199,8	16,4	

3 день	Меню	Сборник	№ рецен. по сборнику	7-11 лет														
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Второй завтрак	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	0	0	2,2	0	2,9
	Чай сладкий	1	430	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9		
	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			350	3,7	0,9	59,7	264,9	0,3	11,2	5,2	0,6	32	22,7	15	6		
Обед	Игра 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		
	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		
	Итого за обед			260	15,8	22,2	9,6	250,8	0,5	0,7	148,5	0,8	100,8	202,5	24	2,6		
	Виточки из кур(без панировки)	1	260	90	15,8	22,2	9,6	250,8	0,5	0,7	148,5	0,8	100,8	202,5	24	2,6		
	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		
	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	2,2	0	2,9			
	Итого за обед			750	34,6	39,2	88,1	848	0,96	22,7	295,4	3	285,2	374,7	170,4	9,8		
	Итого за день			1100	38,3	40,1	147,8	1112,9	1,26	33,9	300,6	3,6	317,2	397,4	185,4	15,8		

4 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет														
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
				Витаминны											Минеральные вещества			
Второй завтрак	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	2,2	0	2,9		
	Компот из смеси сухофруктов	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	9,1	0	1,9	0		
Итого за второй завтрак	Банан	2	19	100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	8	28	42	0,6		
	Итого за второй завтрак		350	4,5	1	77,3	337,2	0,3	10	21,6	0	17,1	30,2	43,9	3,5			
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	2	23	60	0,6	4,2	1,8	46,8	0	0	0	0	12	7,8	21,6	0,6		
	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		
Итого за обед	Чечевича отварная	2	120	150	8,9	2,4	15,8	121,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
	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		
Итого за обед	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8		
	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	2,2	0	2,9		
Итого за обед	Итого за обед		750	47,7	44,6	86,7	925,6	0,4	25,3	254,1	4,3	80	321,3	90,3	12,3			
	Итого за день		1100	52,2	45,6	164	1262,8	0,7	35,3	275,7	4,3	97,1	351,5	134,2	15,8			

5 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет														
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
				Витамины										Минеральные вещества				
Второй завтрак	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	0	0	2,2	0	2,9
	Чай сладкий с лимоном	1	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	0	0	16	9,5	7	0,9
	Груша	1	140,13	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0
	Итого за второй завтрак			350	3,3	0,5	54,9	240,4	0,3	1,2	0,2	0	0	24	11,7	7	3,8	
Обед	Салат из капусты	2	16,2	60	0,6	2,4	1,8	31	0	0	0	0	0	13,2	16,8	45	4,2	
	Щи из свежей капусты	2	84	200	7	8,1	6,6	123,1	0	9,9	148,1	0,3	36	88,4	22,2	1,6		
	Картофель отварной	2	125	150	2,9	0,1	23	2	0,2	2,7	21	0	14,5	79,6	29,3	1,2		
	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		
	Компот из смеси сухофруктов	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	9,1	0	1,9	0		
	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	2,2	0	2,9		
	Итого за обед			750	36	33,4	88,4	677,9	0,6	14	243,2	0,5	94,3	383,7	120,5	11,7		
	Итого за день			1100	39,3	33,9	143,3	918,3	0,9	15,2	243,4	0,5	118,3	395,4	127,5	15,5		

6 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет													
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Второй завтрак	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	0	2,2	0	2,9
	Кисель плодово-ягодный	1	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	12	4,3	2	0	0
Обед	Мандарин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0	0
	Итого за второй завтрак			350	3	0,5	66	282,2	0,3	0	0	0	20	6,5	2	2,9	0,8
Обед	Салат свежая 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	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	1,4
Второй завтрак	Бигус(без муки)	2	31	200	13,4	17,2	16,3	272,6	0	0	0	0	89	70	36	1	1
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8	2,8
Обед	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	2,2	0	2,9	2,9
	Итого за обед			710	22,6	26,8	91,6	704,6	0,6	19,5	0	0	163,1	221,8	86,8	8,9	8,9
ИТОГО за день				1060	25,6	27,3	157,6	986,8	0,9	19,5	0	0	183,1	228,3	88,8	11,8	11,8

Витамины

Минеральные вещества

7 День	Меню	Сборник	№ респ. по сборнику	7-11 лет													
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Второй завтрак	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	0	2,2	0	2,9
	Чай сладкий	1	430	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9	
Обед	Банан	2	19	100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	8	28	42	0,6	
	Итого за второй завтрак			350	4,8	1	70,9	313,9	0,3	11,2	20,2	0	24	39,7	49	4,4	
	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	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 запеченная	2	108,02	90	19,8	12,6	0	208,8	0	0	0	0	15,3	128,7	16,2	0,9	
	Кисель плодово-ягодный	2	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	12	4,3	2	0	
	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	2,2	0	2,9	
	Итого за обед			750	33,7	26,2	112,5	832	0,5	5,6	23,6	4,7	321	368,6	197,3	9,7	
	ИТОГО за день			1100	38,5	27,2	183,4	1145,9	0,8	16,8	43,8	4,7	345	408,3	246,3	14,1	

Витамины

Минеральные вещества

8 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			
Второй завтрак	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	0	0	2,2	0	2,9	
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	8	2,8		
	Яблоко	2	18	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	5	0	16	11	8	2,2			
Итого за второй завтрак				350	4,4	1,1	64,5	294	0,4	14	5	0	30	27,2	16	7,9			
Обед	Салат из свежих овощей и помидор	2	23	60	0,6	4,2	1,8	46,8	0	0	0	0	12	7,8	21,6	0,6			
	Щи из свежей капусты	2	84	200	7	8,1	6,6	123,1	0	9,9	148,1	0,3	36	88,4	22,2	1,6			
	Запеканка рисовая с мясом	2	99,24	150	10	4,2	3,3	83,3	0	0	0	0	9,2	83,3	14,2	0,9			
	Компот из смеси сухофруктов	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	9,1	0	1,9	0			
	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	2,2	0	2,9			
Итого за обед				660	20,6	17	68	494,4	0,3	9,9	149,7	0,3	66,3	181,7	59,9	6			
Итого за день				1010	25	18,1	132,5	788,4	0,7	23,9	154,7	0,3	96,3	208,9	75,9	13,9			

9 день Меню Сборник № рецепт по сборнику 7-11 лет Витамины Минеральные вещества

Вход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Второй	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	2,9			
завтрак	Компог из смеси сухофруктов	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	1,9			
	Груша	1	140,13	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	0			
	Итого за второй завтрак			350	3	0,5	61,3	263,7	0,3	0	1,6	0	17,1	2,2	1,9	2,9
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
	Свекольник с мясом	2	30,03	200	2	1	7	62,5	0	0	0	0	52	22	43	1
	Жаркое по-домашнему	2	143,02	200	3	10	17	183	0	0	0	0	53	94	44	2
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8
	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	2,2	0	2,9
	Итого за обед			710	16,2	18,9	79,9	592,1	0,4	4	0	0	157,4	254,6	113,6	9,3
	ИТОГО за день			1060	19,2	19,4	141,2	855,8	0,7	4	1,6	0	174,5	256,8	115,5	12,2

10 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет	Витамины							Минеральные вещества						
Второй завтрак	Хлебцы рисовые	2	37	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Чай сладкий		2	431	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	2,2	0	2,9		
Апельсин		1	140,1	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9		
Итого за второй завтрак				100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0		
Зелёный горошек		1	3,02	350	3,3	0,5	54,9	240,4	0,3	1,2	0,2	0	24	11,7	7	3,8		
Суп рыбный с крупой		2	192	60	1,8	0	4	24	0	0	0	0	12	37,2	12,6	0,6		
Рагу овощное		2	57	200	13,8	8,4	8,1	156,7	0	0	0	0	29,8	182,2	31	1,7		
Кура отварная		1	307	150	4,5	4,5	1,5	126	0	0	0	0	96	37,5	106	1,5		
Компот из смеси сухофруктов		2	402	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		
Хлебцы рисовые		2	37	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	9,1	0	1,9	0		
Итого за обед				50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	2,2	0	2,9		
Итого за день				750	45,6	35,7	70,6	828,5	0,4	1,4	74,1	0,2	168,4	455,8	173,6	8,5		
Итого за день				1100	48,9	36,2	125,5	1068,9	0,7	2,6	74,3	0,2	192,4	467,5	180,6	12,3		

11 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет													
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Второй завтрак	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	0	2,2	0	2,9
	Компот из смеси сухофруктов	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	9,1	0	0	1,9	0
Обед	Мандарин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0	0
	Итого за второй завтрак		350	3	0,5	61,3	263,7	0,3	0	1,6	0	17,1	2,2	1,9	2,9		
	Салат из капусты с огурцами	2	44	60	1	3,1	5,7	55	0	24,5	0	0	27,7	21,4	10	0,4	
	Щи из свежей капусты	2	84	200	7	8,1	6,6	123,1	0	9,9	148,1	0,3	36	88,4	22,2	1,6	
	Картофель отварной	2	125	150	2,9	0,1	23	20	0,2	2,7	21	0	14,5	79,6	29,3	1,2	
	Рыба запеченная	1	236	90	11,3	16,9	7	270	0,3	6,6	21,7	2,3	25,1	130	28,6	1,2	
	Кисель плодово-ягодный	2	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	12	4,3	2	0	
	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	2,2	0	2,9	
Итого за обед			750	25,2	28,7	103,3	727,8	0,8	43,7	190,8	2,6	115,3	325,9	92,1	7,3		
	Итого за день		1100	28,2	29,2	164,6	991,5	1,1	43,7	192,4	2,6	132,4	328,1	94	10,2		

13 день	Меню	Сборник	№ рецепт. по сборнику	7-11 лет										Витамины							Минеральные вещества						
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mг	Fe	В2	В6	В12	В9	В5	В15					
Второй завтрак	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	0	0	2,2	0	2,9									
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	0	0									
	Груша	1	140,13	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0									
Итого за второй завтрак				350	3	0,5	61,3	263,7	0,3	0	1,6	0	17,1	2,2	1,9	2,9											
Обед	Салат Витаминный	1	5,02	60	0,6	4,2	4,8	60	0	0	0	0	25,2	10,8	16,8	0,6											
	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	150	12,2	8,9	15,2	190,8	0,1	0,9	0	0	54,5	168,1	30,6	0,9											
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8											
	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	2,2	0	2,9											
Итого за обед				810	27,6	27,8	122,9	860,3	0,5	11,6	153,9	0,4	162,4	308,7	109	9,8											
Итого за день				1160	30,6	28,3	184,2	1124	0,8	11,6	155,5	0,4	179,5	310,9	110,9	12,7											

14 День	Меню	Сборник	№ речен. по сборнику	7-11 лет													
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Второй завтрак	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	0	2,2	0	2,9
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	0	14	14	8	2,8
	Банан	2	19	100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	8	28	42	0,6	
	Итого за второй завтрак			350	5,5	1,2	75,7	343	0,4	14	20	0	22	44,2	50	6,3	
Обед	Салат из капусты	2	16,2	60	0,6	2,4	1,8	31	0	0	0	0	13,2	16,8	45	4,2	
	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	
	Чечевича отварная	2	120	150	8,9	2,4	15,8	121,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Тертелги мясные	1	191	90	14,8	25,4	25,2	393	0,1	12,3	0	0	74,3	196,8	67,3	2,3	
	Кисель плодово-ягодный	2	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	12	4,3	2	0	
	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	2,2	0	2,9	
	Итого за обед			750	31,7	34,5	119,3	921,2	0,6	22,2	0	0	136,5	331,4	144,6	10,8	
	Итого за день			1100	37,2	35,7	195	1264	1	36,2	20	0	158,5	375,6	194,6	17,1	