



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
Филипповский Тимур (7-11 лет)

I день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет														
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
				Витаминны											Минеральные вещества			
Второй завтрак	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0	0,8	1,2	0	0	6,1
	Мандарины	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0
	Кисель плодово-ягодный	1	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	0	12	4,3	2	0	0
Итого за второй завтрак				350	1	0,7	41,1	287,2	0	0	0	0	0	20,8	5,5	2	0	6,1
Обед	Нарезка из помидор и огурцов	1	7,05	60	0,6	2,4	0,6	28,2	0	0	0	0	0	25,8	13,2	11,4	0	0
	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	29,3	1,6	
	Картофель отварной	2	125	150	2,9	0,1	23	2	0,2	2,7	21	0	14,5	79,6	22,1	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		
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8		
Хлебцы гречневые				50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	0	6,1	
Итого за обед				750	35	33,8	60,7	685,9	0,4	18	241,6	0,5	112,6	393,1	93	13,5		
Итого за день				1100	36	34,5	101,8	973,1	0,4	18	241,6	0,5	133,4	398,6	95	19,6		

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							
Второй завтрак	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1							
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8							
	Груша	1	140,13	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0							
	Итого за второй завтрак			350	2	0,9	34,8	274,5	0,1	4	0	0	22,8	15,2	8	8,9							
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							
	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			750	31	17	92	736,2	0,4	10,2	25,2	4,7	306,8	311,7	191,8	13,9							
	Итого за день			1100	33	17,9	126,8	1010,7	0,5	14,2	25,2	4,7	329,6	326,9	199,8	22,8							

3 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет													
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
				Витамины											Минеральные вещества		
Второй завтрак	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1
	Чай сладкий	1	430	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9	0
	Апельсин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0	0
	Итого за второй завтрак			350	1,3	0,7	30	245,4	0	1,2	0,2	0	24,8	10,7	7	7	7
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 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	
	Биточки 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 гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1	
	Итого за обед			750	32,1	38	58,8	821,6	0,66	1,2	295,4	3	275,9	366,1	204,8	16,6	
	ИТОГО за день			1100	33,4	38,7	88,8	1067	0,66	2,4	295,6	3	300,7	376,8	211,8	23,6	

4 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 гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1
	Компот из смеси сухофруктов	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	9,1	0	1,9	0
	Мандарины	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0
Обед	Итого за второй завтрак			350	1	0,7	36,4	268,7	0	0	1,6	0	17,9	1,2	1,9	6,1
	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
	Чечевица 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
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого за обед	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1
	Итого за обед			750	45,7	44,8	61,8	930,6	0,1	25,3	254,1	4,3	80,8	320,3	90,3	15,5
	Итого за день			1100	46,7	45,5	98,2	1199,3	0,1	25,3	255,7	4,3	98,7	321,5	92,2	21,6

5 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	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Второй завтрак	Хлебы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0	0	0,8	1,2	0	0	0,8	1,2	0	0	6,1	
	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	16	9,5	7	0,9	0,9	
Обед	Груша	1	140,13	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	8	0	0	0	0	
	Итого за второй завтрак			350	1,3	0,7	30	245,4	0	1,2	0,2	0	0	24,8	10,7	7	7	7	24,8	10,7	7	7	7	
Итого за обед	Сагат 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	13,2	16,8	45	4,2	4,2	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	1,6	36	88,4	22,2	1,6	1,6		
	Картофель отварной	2	125	150	2,9	0,1	2,3	2	0,2	2,7	21	0	14,5	79,6	29,3	1,2	1,2	14,5	79,6	29,3	1,2	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	1,8	21,5	196,7	22,1	1,8	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	0	9,1	0	1,9	0	0		
Итого за обед	Хлебы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0	0,8	1,2	0	0	0,8	1,2	0	0	6,1		
	Итого за обед			750	34	33,6	63,5	682,9	0,3	14	243,2	0,5	95,1	382,7	120,5	14,9	14,9	14,9	95,1	382,7	120,5	14,9	14,9	
ИТОГО за день				1100	35,3	34,3	93,5	928,3	0,3	15,2	243,4	0,5	119,9	393,4	127,5	21,9	21,9	21,9	119,9	393,4	127,5	21,9	21,9	

6 день	Меню	Сборник	№ рецепт. по сборнику	7-11 лет													
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Второй завтрак	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1	
	Кисель плодово-ягодный	1	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	12	4,3	2	0	
Обед	Мандарин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0	
	Итого за второй завтрак			350	1	0,7	41,1	287,2	0	0	0	0	20,8	5,5	2	6,1	
	Салат свекла	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	
	Выус(без муки)	2	31	200	13,4	17,2	16,3	272,6	0	0	0	0	89	70	36	1	
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8	
	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1	
	Итого за обед			710	20,6	27	66,7	709,6	0,3	19,5	0	0	163,9	220,8	86,8	12,1	
	ИТОГО за день			1060	21,6	27,7	107,8	996,8	0,3	19,5	0	0	184,7	226,3	88,8	18,2	

7 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет							Витамины							Минеральные вещества						
				Вход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Второй завтрак	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1							
	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	2,8	1,2	46	318,9	0	11,2	20,2	0	24,8	38,7	49	7,6								
Обед	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 гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1								
	Итого за обед			750	31,7	26,4	87,6	837	0,2	5,6	23,6	4,7	321,8	367,6	197,3	12,9								
	ИТОГО за день			1100	34,5	27,6	133,6	1155,9	0,2	16,8	43,8	4,7	346,6	406,3	246,3	20,5								

8 день	Меню	Сборник	№ рецепта по сборнику	7-11 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				
Второй завтрак	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1												
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	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	2,4	1,3	39,6	299	0,1	14	5	0	30,8	26,2	16	11,1												
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												
	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	20	0,2	2,7	21	0	14,5	79,6	29,3	1,2												
	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												
Хлебцы гречневые				50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1												
Итого за обед				750	28,3	15,4	63,1	525,1	0,2	12,9	170,7	0,3	80,1	178,4	92,8	10,9												
Итого за день				1100	30,7	16,7	102,7	824,1	0,3	26,9	175,7	0,3	110,9	204,6	108,8	22												

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		
Второй															
Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0,8	1,2	0	6,1		
завтрак															
Компот из смеси сухофруктов	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	9,1	0		
Груша	1	140,13	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0		
Итого за второй завтрак			350	1	0,7	36,4	268,7	0	0	1,6	0	17,9	1,2	1,9	6,1
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
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	0	14	14	8	2,8		
Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0,8	1,2	0	6,1		
Итого за обед			710	7,6	14,3	55,6	528,5	0,1	0	133	148	140	16,1		
Итого за день			1060	8,6	15	92	797,2	0,1	4	1,6	0	150,9	149,2	141,9	22,2

10 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					
Второй завтрак	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1					
	Чай сладкий	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9					
	Апельсин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0					
	Итого за второй завтрак			350	1,3	0,7	30	245,4	0	1,2	0,2	0	24,8	10,7	7	7					
Обед	Зелёный горошек	1	3,02	60	1,8	0	4	24	0	0	0	0	12	37,2	12,6	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					
	Рагу овощное	2	57	150	4,5	4,5	1,5	126	0	0	0	0	96	37,5	106	1,5					
	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 гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1					
	Итого за обед			750	36,8	35,5	47	811,3	0,1	8,1	228	0,6	175,4	303,9	167,6	11,8					
	ИТОГО за день			1100	38,1	36,2	77	1056,7	0,1	9,3	228,2	0,6	200,2	314,6	174,6	18,8					

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 гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1
	Компот из смеси сухофруктов	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	9,1	0	1,9	0
	Мандарины	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0
	Итого за второй завтрак			350	1	0,7	36,4	268,7	0	0	1,6	0	17,9	1,2	1,9	6,1
Обед	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
	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
	Кисель плодово-ягодный	2	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	12	4,3	2	0
	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1	
	Итого за обед			750	28,7	14,3	71,7	551,8	0,2	37,4	169,1	0,3	98,7	196,3	81,3	10,7
	ИТОГО за день			1100	29,7	15	108,1	820,5	0,2	37,4	170,7	0,3	116,6	197,5	83,2	16,8

12 день	Меню	Сборник	№ ренен, по сборнику	7-11 лет													
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Второй завтрак	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1
	Кисель плодово-ягодный	1	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	12	4,3	2	0	
	Мандарин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0	
	Итого за второй завтрак			350	1	0,7	41,1	287,2	0	0	0	0	20,8	5,5	2	6,1	
Обед	Салат свежая	1	64	60	0,8	5,1	5,1	69	0	5,6	0	0	23,1	24,3	12,5	0,8	
	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	
	Каша гречневая рассыпчатая	1	324	150	8,2	6	40	225	0,2	0	23,6	4,7	227	187	125	4,4	
	Гуляш куриный с овощным соусом	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	
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8	
	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1	
	Итого за обед			750	33	32,7	87,2	857,6	0,46	10,9	176,7	8,7	326,2	445	188,5	18	
	Итого за день			1100	34	33,4	128,3	1145	0,46	10,9	176,7	8,7	347	450,5	190,5	24,1	

13 день	Меню	Сборник	№ рецен. по сборнику	7-11 лет						Витамины					Минеральные вещества				
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Второй завтрак	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1		
	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		
	Груша	1	140,13	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0	0		
	Итого за второй завтрак			350	1	0,7	36,4	268,7	0	0	1,6	0	17,9	1,2	1,9	6,1			
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			
	Рагу овощное	2	57	150	4,5	4,5	1,5	126	0	0	0	0	96	37,5	106	1,5			
	Фрикадельки мясные	2	212	90	1,9	10	0,8	250	0	0,1	1,8	0	1,6	18,2	27,9	1			
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8			
	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1			
	Итого за обед			750	16	27,6	46,3	822,5	0,1	10,8	155,7	0,4	173,6	113	183,7	13,8			
	ИТОГО за день			1100	17	28,3	82,7	1091	0,1	10,8	157,3	0,4	191,5	114,2	185,6	19,9			

14 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				
Второй завтрак	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1				
				200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8				
Завтрак	Сок	1	442	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0				
				140,13	0	0	5	22,5	0	0	0	8	0	0						
Обед	Итого за второй завтрак	2	16,2	350	2	0,9	34,8	274,5	0,1	4	0	0	22,8	15,2	8	8,9				
				60	0,6	2,4	1,8	31	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				
				150	8,9	2,4	15,8	121,5	0	0	0	0	0	0	0					
	Чечевица отварная	2	120	90	14,8	25,4	25,2	393	0,1	12,3	0	0	74,3	196,8	67,3	2,3				
				200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	12	4,3	2	0					
	Тертлеги мясные	1	191	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1				
				405	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	0	0						
	Кисель плодово-ягодный	2	38	750	29,7	34,7	94,4	926,2	0,3	22,2	0	0	137,3	330,4	144,6	14				
				50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1					
Итого за обед	Хлебцы гречневые	2	38	1100	31,7	35,6	129,2	1201	0,4	26,2	0	0	160,1	345,6	152,6	22,9				
				1100	31,7	35,6	129,2	1201	0,4	26,2	0	0	160,1	345,6	152,6	22,9				