



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
Такшева Вероника (7-11 лет)

1 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	Хлебы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	0	0	2,2	0	2,9			
	Банан	2	19	100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	0	8	28	42	0,6				
Обед	Кисель плодово-ягодный	1	405	200	0	0	26,5	104,7	0	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	0	20	34,5	44	3,5				
	Салат свекла с чесноком	1	7,05	60	0,8	5,1	5,1	69	0	5,6	0	0	0	23,1	24,3	12,5	0,8				
	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	7,9	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					
	Хлебы 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	26	30,9	97,3	729,1	0,9	28,8	190,8	2,6	112,7	338,5	100,6	10,5					
	Итого за день			1100	30,5	31,9	179,3	1084,8	1,2	38,8	210,8	2,6	132,7	373	144,6	14					

2 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	2,2	0	2,9
	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	4	0,7	59,7	269,5	0,4	4	0	0	22	16,2	8	5,7	
Обед	Салат из капусты с огурцом	1	44	60	1	3,1	5,7	55	0	24,5	0	0	27,7	21,4	10	0,4	
	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	
	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 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	39,2	20,1	112,1	759,3	0,66	25,3	172,1	6,9	324,6	315,8	182,5	11,3	
	Итого за день			1100	43,2	20,8	171,8	1028,8	1,06	29,3	172,1	6,9	346,6	332	190,5	17	

3 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	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	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	0	0	16	9,5	7	0,9						
	Яблоко	1	1	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	5	0,6	16	11	8	2,2								
Обед	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								
	Нарезка из помидор и огурцов	1	7,05	60	0,6	2,4	0,6	28,2	0	0	0	0	0	0	25,8	13,2	11,4	0						
	Свекольник с мясом и сметаной	2	30,03	200	2	1	7	62,5	0	0	0	0	0	0	52	22	43	1						
	Зразы из говядины	3	456	90	11,2	16,3	11,4	240	0,08	4,11	0	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	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	0	0	2,2	0	2,9							
	Итого за обед			750	21,3	24,7	81,5	716,4	0,38	4,11	0	0	233,23	123,7	189,83	6,81								
	Итого за день			1100	25	25,6	141,2	981,3	0,68	15,31	5,2	0,6	265,23	146,4	204,83	12,81								

4 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	Выход	7-11 лет			Витамины							Минеральные вещества				
					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	0	2,2	0	2,9	
	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			
Обед	Банан	1	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			
	Кукуруза	2	245	60	1,3	0	6,7	32,4	0,9	0	0	0	0,5	0	0,7	0,2			
	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			
	Каша гречневая рассыпчатая	1	324	150	8,2	6	40	225	0,2	0	23,6	4,7	227	187	125	4,4			
	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			
	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	47,7	44	115,8	1014,7	1,5	25,3	277,7	9	295,5	500,5	194,4	16,3			
	ИТОГО за день			1100	52,5	45	186,7	1328,6	1,8	36,5	297,9	9	319,5	540,2	243,4	20,7			

5 день	Меню	Сборник	№ рецен. по сборнику	7-11 лет											Витамины							Минеральные вещества						
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	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	0	0	0	0	0	2,2	0	2,9						
	Чай сладкий с лимоном	2	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 белокочанной капусты с яблоком	3	42	60	1,1	3,1	6,1	59	0,02	28,3	0	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 свежих плодов	3	631(3)	200	0,2	0,1	17,2	70	0,01	1,6	0	0	6,03	0	3,13	0,8												
	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	0	2,2	0	2,9											
	Итого за обед			710	24,8	21,7	96,5	675,9	0,53	44,7	0,1	0	82,6	91,1	83,52	9,12												
	ИТОГО за день			1060	28,1	22,2	151,4	916,3	0,83	45,9	0,3	0	106,6	102,8	90,52	12,92												

6 день	Меню	Сборник	№ рецепт. по сборнику	7-11 лет					Витамины					Минеральные вещества				
				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
		2	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	0	12	4,3	2	0	0
Обед	Кисель плодово-ягодный	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0
		2	64	60	0,8	5,1	5,1	69	0	5,6	0	0	0	23,1	24,3	12,5	0,8	0,8
Итого за второй завтрак	Мандарин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0
		2	64	60	0,8	5,1	5,1	69	0	5,6	0	0	0	23,1	24,3	12,5	0,8	0,8
Итого за обед	Салат свекла с чесноком	2	126	200	4,4	3,8	15,5	116	0,2	9,9	0	0	0	37	111,3	30,3	1,4	1,4
		1	448	150	3,8	6	38,8	228	0	0	0	0	0	32,7	82,3	28,6	0,8	0,8
Итого за завтрак	Рис отварной	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	1,2	1,2
		1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8	2,8	
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	2,9	
		1	750	24,3	32,5	122	930	0,9	26,1	21,7	2,3	131,9	364,1	108	9,9	9,9		
Итого за день				1100	27,3	33	188	1212,2	1,2	26,1	21,7	2,3	151,9	370,6	110	12,8	12,8	

8 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 рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	0	2,2	0	2,9				
	Молоко кипяченое	2	127,01	200	3	3	4	56	0	0	0	0	0	121	91	14	0				
	Яблоко			100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	5	0	0	16	11	8	2,2				
	Итого за второй завтрак			350	6,4	3,9	48,3	258	0,3	10	5	0	0	137	104,2	22	5,1				
Обед	Винегрет	1	306,01	60	0,7	6,1	4,5	76	0	5,6	0	0	0	14,7	24,4	11,1	0,5				
	Щи из свежей капусты	2	84	200	7	8,1	6,6	123,1	0	9,9	148,1	0,3	0	36	88,4	22,2	1,6				
	Рис отварной	1	448	150	3,8	6	38,8	228	0	0	0	0	0	32,7	82,3	28,6	0,8				
	Бефстроганов из отварного мяса	3	148	90	14,6	13,4	1,9	189	0,02	0,06	0	0	0	23	0	18,2	1,9				
	Компот из смеси сухофруктов	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	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	29,1	34,1	108,1	857,3	0,32	15,56	149,7	0,3	0	115,5	197,3	82	7,7				
	ИТОГО за день			1100	35,5	38	156,4	1115	0,62	25,56	154,7	0,3	0	252,5	301,5	104	12,8				

9 день	Меню	Сборник	№ рецен. по сборнику	7-11 лет			Витамины							Минеральные вещества				
				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
	Компот из смеси сухофруктов	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	0	0	9,1	0	1,9	0
Обед	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	0,5	61,3	263,7	0,3	0	1,6	0	0	17,1	2,2	1,9	2,9	0
	Сельдь солёная	1	26,01	60	7,2	7,2	1,2	99,6	0	0	0	0	0	38,4	122,4	18,6	0,6	0
	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	0	0
	Жаркое по-домашнему	2	143,02	200	3	10	17	183	0	0	0	0	53	94	44	2	0	0
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8	0	0
	Хлебцы рисовые	2	37	50	3	0,5	34,5	155	0,3	0	0	0	0	0	2,2	0	2,9	0
	Итого за обед			710	21,2	26,6	83,3	674,2	0,5	10,7	12,9	1,8	133,8	323	93,5	9,8	0	0
	ИТОГО за день			1060	24,2	27,1	144,6	937,9	0,8	10,7	14,5	1,8	150,9	325,2	95,4	12,7	0	0

12 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	0	2,2	0	2,9
	Кисель плодово-ягодный	2	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	0	0	12	4,3	2	0
Обед	Яблоко			100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	5	0,6	16	11	8	2,2		
	Итого за второй завтрак			350	3,4	0,9	70,8	306,7	0,3	10	5	0,6	28	17,5	10	5,1		
Обед	Салат свежая с чесноком	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 курдюный	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		
	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	34	32,3	113,7	846,8	0,66	6,9	178,3	8,7	320,5	432	182,4	12		
Итого за день				1100	37,4	33,2	184,5	1153,5	0,96	16,9	183,3	9,3	348,5	449,5	192,4	17,1		

14 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	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			100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	0	8	28	42	0,6
Обед	Итого за второй завтрак			350	5,5	1,2	75,7	343	0,4	14	20	0	0	22	44,2	50	6,3
	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
	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	
	Коглеты студенческие	3	103	90	12,7	14,8	10,6	230	0,04	0,11	0	0	24,37	0	20,19	1,42	
	Чай сладкий	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9	
	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			800	27,5	49,3	95,1	942,5	0,5	11,32	13,1	1,8	124,53	118,9	127,8	12,01	
	Итого за день			1150	33	50,5	170,8	1285,5	0,9	25,32	33,1	1,8	146,53	163,1	177,8	18,31	