



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: scoosh2017@yandex.ru

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

1 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 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	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 (порпийный)	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											
		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										
	Итого за завтрак				<b>570</b>	<b>17,9</b>	<b>34,8</b>	<b>77,1</b>	<b>690,9</b>	<b>0,26</b>	<b>1,45</b>	<b>118,2</b>	<b>1,9</b>	<b>182,2</b>	<b>76,7</b>	<b>70,8</b>	<b>3,38</b>										
		Второй завтрак	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	100	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										
Итого за второй завтрак					<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>										
Салат свекла с чесноком		2	64	100	1,3	8,5	8,5	115	0	9,3	0	0	38,5	40,5	20,8	1,1											
		Щи из свежей капусты	2	84	250	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	200	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	100	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	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										
				<b>950</b>	<b>34,5</b>	<b>44,3</b>	<b>115,4</b>	<b>1035,2</b>	<b>0,8</b>	<b>33</b>	<b>245,1</b>	<b>6</b>	<b>162,2</b>	<b>473,8</b>	<b>131,8</b>	<b>23</b>											
	Угрен солёный	1	15	100	1	0,2	8	16	0	0	0	27,2	28,8	16,7	0,8												
Ужин	Пюре картофельное	2	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											
		Чахохбили	2	99,27	100	10	4	3,3	83,3	0	0	0	0	9,3	84	14	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											
		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 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>700</b>	<b>22,8</b>	<b>14,6</b>	<b>80,3</b>	<b>530,8</b>	<b>0,4</b>	<b>14,3</b>	<b>58,7</b>	<b>1,8</b>	<b>227,7</b>	<b>442,5</b>	<b>131,8</b>	<b>6,8</b>												
Второй ужин	Снежок	2	120,02	200	5	6	14	136	0	0	0	0	233	184	27	0											
<b>Итого за день</b>				<b>2780</b>	<b>85,6</b>	<b>103,9</b>	<b>358,4</b>	<b>2742,8</b>	<b>1,51</b>	<b>58,75</b>	<b>442</b>	<b>9,7</b>	<b>833,5</b>	<b>1209,3</b>	<b>410,7</b>	<b>34,23</b>											

2 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет										Витаминны					Минеральные вещества				
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
<b>Завтрак</b>	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	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							
	Сыр (порциями)	2	14	20	4,5	5,9	0	72,8	0	0,1	52	0,1	17,6	100	7	0,2							
	Чай сладкий	2	430	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>			224	560	15,9	36,4	73	702,5	0,36	1,91	170,2	2	390,2	175,9	74,2	3,82							
<b>Второй завтрак</b>	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	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8							
<b>Обед</b>	Груша	1	140,13	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0							
	<b>Итого за второй завтрак</b>			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							
<b>Обед</b>	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 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							
	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							
	Печень по-строгановски	2	256	100	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	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>			950	54,5	40,5	116,1	1051,3	0,7	59	306,7	12,4	461,8	902,6	277,9	22,2							
	<b>Ужин</b>	Гарнир овощной сложенный	3	500	200	4,1	5,5	23,4	168	0,11	24,79	0	0	58,9	0	38,41	1,5						
		Рулет мясной	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						
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							
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							
<b>Второй ужин</b>	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>			640	25,9	31,2	83	721,9	0,31	27,19	125,3	4,9	142,6	333,1	103,31	7,4							
<b>Итого за день</b>			2900	145,1	139,4	340,9	3115	1,67	94	768,5	22,8	1605,4	2138,1	553,51	38,22								

3 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет												
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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 (порциими)	1	13	20	0,3	16,6	0,3	149,6	0	0	118	0,4	2,4	3,8	0	0
	Дйшо 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>580</b>	<b>21,3</b>	<b>33,1</b>	<b>77,3</b>	<b>680</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>	<b>267,1</b>	<b>4,1</b>	<b>298,1</b>	<b>370,7</b>	<b>76,1</b>	<b>3,8</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
Обед	Яблоко	2	18	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>
	Нарезка из помидор и огурцов	1	7,05	100	1	4	1	47	0	0	0	0	43	22	19	0
Ужин	Суп вермишелевый с курой	3	614	250	7,5	5,4	15,8	146	0,08	3,57	0	0	17,72	85,8	21,02	0,99
	Эразы 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
	Рагу 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
<b>Итого за обед</b>			<b>950</b>	<b>30,9</b>	<b>37,8</b>	<b>95,2</b>	<b>888,3</b>	<b>0,37</b>	<b>8,14</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>278,44</b>	<b>347,9</b>	<b>247,4</b>	<b>7,37</b>	
Ужин	Зелёный горошек	2	3,02	100	3	0	6,7	40	0	0	0	0	20	62	21	1
	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
<b>Итого за ужин</b>			<b>650</b>	<b>31,9</b>	<b>29,7</b>	<b>88,5</b>	<b>787,6</b>	<b>0,4</b>	<b>5,84</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>89,68</b>	<b>225,8</b>	<b>114,46</b>	<b>8,98</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>2740</b>	<b>99,3</b>	<b>115,6</b>	<b>302,4</b>	<b>2737</b>	<b>1,17</b>	<b>26,48</b>	<b>316,1</b>	<b>7,8</b>	<b>1136,22</b>	<b>1471,6</b>	<b>530,96</b>	<b>23,55</b>	

4 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	12-18 лет													
				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	
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>570</b>	<b>18,4</b>	<b>29,1</b>	<b>74,2</b>	<b>646,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>165,8</b>	<b>34</b>	<b>122</b>	<b>261,9</b>	<b>89,7</b>	<b>4</b>	
	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
<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>	
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	
	<b>Итого за обед</b>			<b>950</b>	<b>53,2</b>	<b>49,5</b>	<b>118,4</b>	<b>1107</b>	<b>1,9</b>	<b>27</b>	<b>338,1</b>	<b>7,4</b>	<b>116,6</b>	<b>454</b>	<b>122,9</b>	<b>25,4</b>	
	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	
Компог. из смеси сухofруктов		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>700</b>	<b>25,2</b>	<b>18,4</b>	<b>71,7</b>	<b>568,9</b>	<b>0,5</b>	<b>24,9</b>	<b>42,6</b>	<b>1,8</b>	<b>127</b>	<b>317,1</b>	<b>110,9</b>	<b>5,5</b>	
	Раженка	2	435	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	44	0	248	184	28	0,2	
<b>Итого за день</b>			<b>2780</b>	<b>108,1</b>	<b>107,2</b>	<b>328,2</b>	<b>2727,4</b>	<b>2,74</b>	<b>66,11</b>	<b>600,7</b>	<b>43,2</b>	<b>660,85</b>	<b>1254,5</b>	<b>409,95</b>	<b>37,2</b>		

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						
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					
		Сыр (порциями)	2	14	20	4,5	5,9	0	72,8	0	0,1	52	0,1	17,6	100	7	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					
		<b>Итого за завтрак</b>				<b>560</b>	<b>21,9</b>	<b>40,1</b>	<b>81,3</b>	<b>794,2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,2</b>	<b>187,7</b>	<b>2</b>	<b>466,2</b>	<b>271</b>	<b>189,6</b>	<b>6,9</b>				
		Второй завтрак	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	100	1,9	5,1	10,2	99	0,03	47,17	0	0	53,28	0	18,32	1,2						
		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					
		Запеканка картофельная с мясом	3	430	250	18,2	16,3	30,55	350	0,11	1,06	0	0	30,26	0	55,9	1,72					
		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					
		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>900</b>	<b>30,9</b>	<b>28,5</b>	<b>91,45</b>	<b>785,6</b>	<b>0,45</b>	<b>67,13</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>139,97</b>	<b>221,2</b>	<b>141,15</b>	<b>10,02</b>				
		Ужин	Каша перловая рассыпчатая	2	323	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	100	13,1	14,3	2,8	180,6	0	0,9	6,8	2	9,1	127,4	16,8	1,9			
				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			
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					
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>690</b>	<b>28,1</b>	<b>26,2</b>	<b>97,3</b>	<b>740,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>83,1</b>	<b>7,4</b>	<b>107,1</b>	<b>537,6</b>	<b>86,6</b>	<b>6,8</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>2710</b>	<b>90,9</b>	<b>102,2</b>	<b>339,9</b>	<b>2739</b>	<b>1,39</b>	<b>71,18</b>	<b>324,7</b>	<b>10,9</b>	<b>1069,85</b>	<b>1336,5</b>	<b>473,13</b>	<b>24,99</b>						

6 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	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	100	1,8	6,3	10,3	104	0	35,8	0	0	38,8	40,7	17,7	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							
Второй	Масло (порциями)	1	13	20	0,3	16,6	0,3	149,6	0	0	118	0,4	2,4	3,8	0	0							
	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>590</b>	<b>590</b>	<b>21,6</b>	<b>26,3</b>	<b>41,8</b>	<b>728,7</b>	<b>0,2</b>	<b>37,2</b>	<b>431,5</b>	<b>8,4</b>	<b>199,7</b>	<b>381,9</b>	<b>64,6</b>	<b>30,2</b>							
	Сухари	1	412,01	30	4,5	5,3	52,5	169,5	0	0	0	0	0	0	0	0							
Завтрак	Молоко кипяченое	2	127,01	200	3	3	4	56	0	0	0	0	121	14	91	0							
	Мандарин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0							
	<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>330</b>	<b>330</b>	<b>7,5</b>	<b>8,3</b>	<b>61,5</b>	<b>248</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>129</b>	<b>14</b>	<b>91</b>	<b>0</b>							
	Салат свежая с чесноком	2	64	100	1,3	8,5	8,5	115	0	9,3	0	0	38,5	40,5	20,8	1,1							
Обед	Суп фасолевый	2	126	250	5,5	4,8	19,4	145	0,2	12,4	0	0	46,2	139,1	37,9	1,8							
	Рис отварной	1	448	200	5,1	8	51,7	30,4	0	0	0	0	43,6	109,7	38,1	1,1							
	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							
	Сок	1	442	200	13,4	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8							
Ужин	Хлеб пшеничный	1	10	50	13,4	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31	9,4	0,8							
	Хлеб ржаной	1	11	50	13,4	0,5	11,2	84	0,1	0	0	1,1	17,5	79	23,5	2							
	<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>950</b>	<b>64,6</b>	<b>41</b>	<b>127,8</b>	<b>805</b>	<b>0,9</b>	<b>33</b>	<b>24,1</b>	<b>4,1</b>	<b>194,7</b>	<b>557,7</b>	<b>169,5</b>	<b>10,9</b>							
	Кукуруза	2	245	100	2,2	0	11,2	54	1,5	0	0	0	0,8	0	1,2	0,3							
Второй ужин	Капуста запеченная	1	52,05	200	3	6	13,8	141	0	0	0	0	28,5	30	81	1,5							
	Зразы рубленые	1	278	100	13	20,4	13	277,1	0	2,7	58,6	3,1	29,4	159	26,6	2,6							
	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							
	<b>Итого за ужин</b>		<b>700</b>	<b>700</b>	<b>22,1</b>	<b>27,1</b>	<b>79</b>	<b>680,9</b>	<b>1,7</b>	<b>2,7</b>	<b>60,2</b>	<b>4,6</b>	<b>92,3</b>	<b>299</b>	<b>143,6</b>	<b>7,2</b>							
	Йогурт	2	435	200	4	3	6	96	0,1	1,4	40	0	240	190	28	0							
	<b>Итого за день</b>		<b>2770</b>	<b>2770</b>	<b>119,8</b>	<b>105,7</b>	<b>316,1</b>	<b>2558,6</b>	<b>2,9</b>	<b>74,3</b>	<b>555,8</b>	<b>17,1</b>	<b>855,7</b>	<b>1442,6</b>	<b>496,7</b>	<b>48,3</b>							

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	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	0	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	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	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	0	5,5	0,8	5,2	0,2												
	Масло (пордими)	1	13	20	0,3	16,6	0,3	149,6	0	0	118	0,4	2,4	3,8	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													
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>570</b>	<b>17,3</b>	<b>30,4</b>	<b>49,6</b>	<b>542,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>135,7</b>	<b>1,9</b>	<b>258,2</b>	<b>298,1</b>	<b>81,7</b>	<b>2,7</b>													
	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												
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>													
	Зелёный горошек	1	3,02	100	3	0	6,7	40	0	0	0	0	20	62	21	1													
Ужин	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													
	<b>Итого за обед</b>			<b>950</b>	<b>42,3</b>	<b>24</b>	<b>114,5</b>	<b>861,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>31,5</b>	<b>7,8</b>	<b>441,5</b>	<b>596,1</b>	<b>294,3</b>	<b>11,9</b>													
	Огурец 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 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														
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													
	<b>Итого за ужин</b>			<b>730</b>	<b>36,3</b>	<b>26,9</b>	<b>102</b>	<b>712,2</b>	<b>0,317</b>	<b>12,42</b>	<b>35,5</b>	<b>3</b>	<b>87,34</b>	<b>365,3</b>	<b>89,27</b>	<b>18,92</b>													
Итого за день	Снежок	2	120,02	200	5	6	14	138	0	0	0	0	233	27	184	0													
	<b>Итого за день</b>			<b>2810</b>	<b>108,2</b>	<b>93,5</b>	<b>347,9</b>	<b>2615,7</b>	<b>0,967</b>	<b>24,16</b>	<b>222,9</b>	<b>12,7</b>	<b>1097,7</b>	<b>1324</b>	<b>706</b>	<b>35,57</b>													



8 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	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	Макаронны запечённые с сыром	3	261	250	12,2	22,2	40,8	419,3	0,06	0,05	0	0	0	196,1	0	18,9	1,1											
	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 (порциями)	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												
Итого за завтрак	Кисель плодово-ягодный	2	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	12	4,3	2	0												
	Итого за завтрак			580	18,9	43	80,3	794,9	0,26	0,05	190,4	2,6	241,7	130,8	43,5	3,5												
	Пряник	2	21	30	1,6	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	15	2,7	0,2												
Второй завтрак	Молоко кипяченое	2	127,01	200	3	3	4	56	0	0	0	0	121	14	91	0												
	Яблоко	2	18	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	5	0	16	11	8	2,2												
Обед	Итого за второй завтрак			330	5	4,8	36,3	212,8	0	10	5	0	140,3	40	101,7	2,4												
	Винегрет	2	306,01	100	1,1	9,8	28,8	121,6	0	8,9	0	0	23,5	39	17,8	0,8												
	Щи из свежей капусты	2	84	250	8,7	10,1	8,3	153,9	0	12,4	185,5	0,4	45	110,5	28,4	2												
	Рис отварной	1	448	200	5,1	8	51,7	304	0	0	0	0	43,6	109,7	38,1	1,1												
	Бефстроганов из отварного мяса	3	148	100	16,2	15,1	2,1	210	0,03	0,07	0	0	25,64	0	20,19	2,13												
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												
	Итого за обед			950	35	43,7	131,9	998,3	0,23	21,37	187,1	1,9	171,34	369,2	139,29	8,83												
	Икра кабачковая	2	7	100	1,8	6,3	10,3	104	0	35,8	0	0	38,8	40,7	17,7	1												
Итого за день	Рыба запеченная с картофелем по-русски	2	89,05	250	33,4	21,3	30	281,4	0,5	21,4	113	0,5	65,8	402,5	86,8	3,3												
	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	40,1	28,5	79,7	600	0,8	61,2	113	2	143,1	567,2	145,4	9,9												
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>2710</b>	<b>103,5</b>	<b>123,4</b>	<b>335</b>	<b>2714</b>	<b>1,39</b>	<b>94,22</b>	<b>540,5</b>	<b>6,5</b>	<b>966,44</b>	<b>1321</b>	<b>461,39</b>	<b>24,63</b>												

9 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 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							
	Сыр (порциями)	2	14	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	52	0,1	176	100	7	0,2							
Второй 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							
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>560</b>	<b>18,5</b>	<b>37,1</b>	<b>73,7</b>	<b>726,3</b>	<b>0,5</b>	<b>1,9</b>	<b>170,2</b>	<b>2</b>	<b>364,7</b>	<b>175,9</b>	<b>167,7</b>	<b>6,9</b>							
	Второй завтрак	3	117	60	3,9	3,7	24,1	149,2	0,05	0	0	0	8,4	0	5,3	0,45							
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							
	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>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	150	18	18	3	249	0	0	0	0	96	306	46,5	1,5							
	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							
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>950</b>	<b>35,5</b>	<b>42,3</b>	<b>76,7</b>	<b>873,2</b>	<b>0,3</b>	<b>12,4</b>	<b>16,1</b>	<b>3,7</b>	<b>236,3</b>	<b>660,5</b>	<b>171</b>	<b>11,5</b>							
	Капуста запеченная	2	52,05	200	4	8	18	188	0	0	0	0	38	40	108	2							
	Котлета рубленая из птицы	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							
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>650</b>	<b>23,7</b>	<b>32,7</b>	<b>82,3</b>	<b>772,3</b>	<b>0,21</b>	<b>1,76</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>98,02</b>	<b>187,6</b>	<b>165,57</b>	<b>6,51</b>							
	Снежок	2	120,02	200	5	6	14	138	0	0	0	0	233	27	184	0							
<b>Итого за день</b>			<b>2720</b>	<b>90,4</b>	<b>124,8</b>	<b>298,8</b>	<b>2812,3</b>	<b>1,06</b>	<b>16,56</b>	<b>204</b>	<b>7,2</b>	<b>1065,92</b>	<b>1155,6</b>	<b>722,47</b>	<b>26,26</b>								

10 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	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							
	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							
Второй завтрак	Сыр (порциями)	2	14	20	4,5	5,9	0	72,8	0	0,1	52	0,1	176	100	7	0,2							
	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>560</b>	<b>53</b>	<b>52,2</b>	<b>74,7</b>	<b>838</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>305,1</b>	<b>5,5</b>	<b>609,2</b>	<b>754,8</b>	<b>106,5</b>	<b>4,4</b>							
	Второй завтрак	3	264	60	3,2	2,8	24,2	138	0,04	0,9	0	0	10,63	0	6,1	0,83							
Второй завтрак	Пирожок печеный с яблоком	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9							
	Чай сладкий	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0							
Обед	<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>360</b>	<b>3,5</b>	<b>2,8</b>	<b>44,6</b>	<b>223,4</b>	<b>0,04</b>	<b>2,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>34,63</b>	<b>9,5</b>	<b>13,1</b>	<b>1,73</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	1	23,01	100	1	6,7	3	78	0	0	0	0	19,2	12,5	34,6	1							
	Уха с крупой	3	181	250	11,1	3	14,4	134	0,13	4,98	0	0	23,31	0	28,65	1							
	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	13							
Ужин	Печень тушенная в сметанном соусе	3	2,81	110	14	10,1	4	164	0,15	4,54	0	0	26,09	0	13,73	4,23							
	Компот из смеси сухофруктов	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	8,1	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							
Ужин	<b>Итого за обед</b>			<b>960</b>	<b>37,1</b>	<b>26,5</b>	<b>112,8</b>	<b>836,5</b>	<b>0,58</b>	<b>9,52</b>	<b>37,1</b>	<b>3</b>	<b>113,5</b>	<b>176,9</b>	<b>121,68</b>	<b>22,03</b>							
	Картофель с овощами в соусе	2	303	230	5,2	14,5	38,7	314,3	0,2	43,8	0,1	0	45,1	146,6	56,1	2,2							
	Кура запеченная	2	108,02	100	22	14	0	232	0	0	0	0	17	143	18	1							
	Сок	2	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8							
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							
	<b>Итого за ужин</b>			<b>630</b>	<b>32,1</b>	<b>29,4</b>	<b>78,1</b>	<b>760,9</b>	<b>0,5</b>	<b>47,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>100,6</b>	<b>413,6</b>	<b>115</b>	<b>8,8</b>							
	Йогурт	2	435	200	4	3	6	96	0,1	1,4	40	0	240	190	28	0							
<b>Итого за день</b>				<b>2710</b>	<b>129,7</b>	<b>113,9</b>	<b>316,2</b>	<b>2754,8</b>	<b>1,52</b>	<b>61,72</b>	<b>382,5</b>	<b>10</b>	<b>1097,93</b>	<b>1544,8</b>	<b>384,28</b>	<b>36,96</b>							

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 (горциами)	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>25,3</b>	<b>33</b>	<b>93,1</b>	<b>765,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>183</b>	<b>2,1</b>	<b>369,7</b>	<b>472,9</b>	<b>109,4</b>	<b>5,3</b>	<b>0,5</b>	
Второй завтрак	Варушка 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	
	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	
	Мандарин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0	
	<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>360</b>	<b>7,2</b>	<b>4,2</b>	<b>45,8</b>	<b>255,7</b>	<b>0,05</b>	<b>1,63</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48,53</b>	<b>0</b>	<b>12,03</b>	<b>1,3</b>	<b>0,7</b>	
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	
	Рассолыник 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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>28,9</b>	<b>37,7</b>	<b>105,1</b>	<b>941,1</b>	<b>0,9</b>	<b>79,2</b>	<b>65,2</b>	<b>4,4</b>	<b>180,7</b>	<b>520,7</b>	<b>153,6</b>	<b>9,8</b>	<b>0,6</b>	
Ужин	Огурец свежий	2	12	100	0,8	0	2,7	14	0	10	0	0	23	42	14	0,6	
	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	
	Тфрегли 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	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>700</b>	<b>27</b>	<b>34,8</b>	<b>105,2</b>	<b>862,7</b>	<b>0,4</b>	<b>24,9</b>	<b>31,5</b>	<b>4</b>	<b>181,6</b>	<b>568,8</b>	<b>153,6</b>	<b>8</b>	<b>0,2</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>2780</b>	<b>94,2</b>	<b>114,7</b>	<b>357,2</b>	<b>2931,3</b>	<b>1,75</b>	<b>107,93</b>	<b>323,7</b>	<b>10,6</b>	<b>1020,53</b>	<b>1752,4</b>	<b>456,63</b>	<b>24,6</b>	<b>0,2</b>	

12 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	Суп молочный с макаронными изделиями	1	132	250	5,7	5,9	21,1	161	0,1	1,6	0	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	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											
	Майо 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											
Второй завтрак	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												
	Булка дорожная	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											
Завтрак	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											
Обед	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												
	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 рассыпчатая	1	324	200	10,9	8	53,3	300	0,2	0	31,5	6,3	303	249,3	166,6	5,9											
	Гуляш куриный	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											
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 обед		950	42	41,8	117,9	990,8	0,6	10,8	223,5	12,6	450,6	657	273,8	14,5												
	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											
	Ёжики мясные	1	157	100	13	17,5	13,3	265	0	3	0	0	22,1	141,4	26,2	1,2											
	Сок	2	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8											
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		650	21,7	25,9	70	655,9	0,3	7	0	1,5	97,2	302,9	168,4	8,7												
	Снежок	2	120,02	200	5	6	14	138	0	0	0	0	233	27	184	0											
<b>Итого за день</b>				<b>2740</b>	<b>95,2</b>	<b>114,5</b>	<b>301,4</b>	<b>2654,1</b>	<b>1,3</b>	<b>34,3</b>	<b>449,6</b>	<b>19,6</b>	<b>1347,4</b>	<b>1566,5</b>	<b>736,9</b>	<b>38,1</b>											



14 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	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	100	1,8	6,3	10,3	104	0	35,8	0	0	38,8	40,7	17,7	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 (порциями)	1	13	20	0,3	16,6	0,3	149,6	0	0	118	0,4	2,4	3,8	0	0							
	Сыр (порциями)	2	14	20	4,5	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							
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>610</b>	<b>26,1</b>	<b>32,2</b>	<b>41,8</b>	<b>801,5</b>	<b>0,2</b>	<b>37,3</b>	<b>483,5</b>	<b>8,5</b>	<b>375,7</b>	<b>481,9</b>	<b>71,6</b>	<b>30,4</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		2	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>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	100	1	4	3	52	0	0	0	0	22	28	75	7							
	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							
	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	173	100	14,1	16,4	11,7	256	0,04	0,12	0	0	27,08	0	22,43	1,57							
	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>950</b>	<b>33,9</b>	<b>56,1</b>	<b>93,6</b>	<b>1045</b>	<b>0,3</b>	<b>12,13</b>	<b>24,9</b>	<b>3,7</b>	<b>219,64</b>	<b>316,9</b>	<b>210,24</b>	<b>14,96</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	100	25	24,8	0,8	311,8	0,1	1,5	80,6	0,2	23,9	218,6	24,5	2						
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							
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>40,2</b>	<b>34,8</b>	<b>101,5</b>	<b>860,1</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>112,1</b>	<b>8</b>	<b>370,5</b>	<b>582,2</b>	<b>227</b>	<b>10,7</b>							
	Йогурт	2	435	200	4	3	6	96	0,1	1,4	40	0	240	190	28	0							
<b>Итого за день</b>			<b>2750</b>	<b>112,2</b>	<b>132,5</b>	<b>315,5</b>	<b>3192,6</b>	<b>1,25</b>	<b>66,37</b>	<b>680,5</b>	<b>20,2</b>	<b>1281,52</b>	<b>1628</b>	<b>594,59</b>	<b>60,01</b>								