



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное

образовательное учреждение

Архангельской области «Вельская

специальная (коррекционная)

образовательная

школа-интернат»

ул. Дзержинского, д. 138,

г. Вельск

Архангельская обл., 165152.

Тел., факс (81836) 6-57-71

E-mail: scosh2017@yandex.ru

Примерное 14-ти дневное меню ГБОУ АО «Вельская СКОШИ»

Весна-лето

7-11 лет

1 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	Выход	7-11 лет											Витаминны			Минеральные вещества				
					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	114,5	182	32,2	0,53							
	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							
	Рыба красная (солёная)	1	36	25	6	2,4	0	46	0	0	0	0	4,6	0,7	4,3	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	Итого за завтрак	3	117	60	3,9	3,7	24,1	149,2	0,05	0	0	0	8,4	0	5,3	0,45						
	Второй завтрак	Второй завтрак	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	Итого за второй завтрак	1	64	60	0,8	5,1	5,1	69	0	5,6	0	0	23,1	24,3	12,5	0,8						
Обед	Обед	2	84	200	7	8,1	6,6	123,1	0	9,9	148,1	0,3	36	88,4	22,2	1,6							
Щи из свежей капусты	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								
Макаронные изделия	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								
Рыба запечённая	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8								
Сок	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31	9,4	0,8								
Хлеб пшеничный	1	11	50	2,8	0,5	11,2	84	0,1	0	0	1,1	17,5	79	23,5	2								
Хлеб ржаной	1	800	29,3	35,5	96,8	865,5	0,7	26,1	196,4	5,2	132,9	407,5	111,6	19									
Итого за обед	Итого за обед	1	15	60	0,6	0,1	4,8	9,6	0	0	0	16,3	17,3	10	0,5								
Ужин	Ужин	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							
Пюре картофельное	2	99,27	90	9	3,6	3	75	0	0	0	0	8,4	75,6	12,6	0,7								
Чахохбили	2	433	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9								
Какао с молоком	1	10	50	1,1	0,2	8	38,6	0,1	0	0	0,4	7	31	9,4	0,8								
Хлеб пшеничный	1	11	50	2,8	0,5	11,2	84	0,1	0	0	1,1	17,5	79	23,5	2								
Хлеб ржаной	1	600	20,4	12,4	70,1	471,6	0,4	10,9	48,5	1,8	203,6	393,8	113,9	6									
Итого за ужин	Итого за ужин	2	120,02	200	5	6	14	138	0	0	0	233	184	27	0								
Второй ужин	Второй ужин	2	2470	74,6	81,4	319,5	2372,3	1,4	48,39	353,6	8,8	748,8	1275,3	364,1	29,28								

2 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	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак	Каша речневая 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	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	54,5	0	0,1	39	0,1	132	75	5,3	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												
	Итого за завтрак			500	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	Запеканка творожная	2	224	200	35	22,5	30,1	343	0,1	0,4	101	2,8	279	418	49,7	1,6											
	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			500	36	22,7	55,3	457,5	0,2	4,4	101	2,8	301	432	57,7	4,4													
Обед	Салат из капусты с огурцом	1	44	60	1	3,1	5,7	55	0	24,5	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												
	Печень по-строгановски	2	256	90	22,7	14,7	0	238	0,2	17,6	90	1,8	11,3	340	22,5	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												
	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			800	46	32,7	96,5	875,9	0,76	42,6	262,1	10,2	352,7	762,2	220,1	18,8												
	Ужин	Гарнир овощной сложный	3	500	200	4,1	5,5	23,4	168	0,11	24,79	0	58,9	0	38,41	1,5												
	Рулет мясной	1	278	90	12,3	19,1	12,3	249,8	0	2,2	47,6	2,4	27	142,8	23,6	2,1												
Дйпо 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													
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			630	24,5	29,1	81,6	694,2	0,31	26,99	120	4,6	139,6	317,2	100,71	7,2													
Второй ужин	Йогурт	2	435	200	4	3	6	96	0,1	1,4	40	0	240	190	28	0												
Итого за день			2630	123,6	112,8	303,3	2675,4	1,7	77,18	650,8	19,5	1341,6	1851,4	470,71	33,98													

3 день	Меню	Сборник	№ репел. по сборнику	Выход	7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества				
					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						
	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						
	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						
Итого за завтрак				525	19	27,1	68,9	586,9	0,3	1	225,8	3,7	268,1	341,9	71,2	3,7						
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						
Итого за второй завтрак				360	9,4	10	33,4	275,1	0	10	5	0,6	230	337,2	65	3,2						
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						
	Суп вермишелевый с куриой	3	614	200	6	4,3	12,6	117	0,06	2,86	0	0	14,18	68,6	16,82	0,8						
	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						
Итого за обед				800	26,2	28,2	71,8	738,5	0,34	6,97	0	1,5	219,91	278,1	196,55	6,51						
Ужин	Зеленый горошек	1	3,02	60	1,8	0	4	24	0	0	0	0	12	37,2	12,6	0,6						
	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						
Итого за ужин				560	25,8	23,9	77,3	664,6	0,4	5,5	0	1,5	75,4	197	95,5	8,1						
Второй ужин	Кефир	2	435	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	44	0,1	240	190	28	0,2						
Итого за день				2445	86,2	94,2	259,4	2371,1	1,14	24,87	274,8	7,4	1033,41	1344,2	456,25	21,71						

4 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	Выход	7-11 лет					Витамины							Минеральные вещества				
					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					
	Масло (топленым)	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					
Итого за завтрак			510	15,8	22,9	66,7	549	0,3	0,3	128,5	27,5	114,1	235,1	79,4	3,7						
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	1	19	100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	8	28	42	0,6					
Итого за второй завтрак			360	5,5	5,2	55,5	296,9	0,04	13,31	20,2	0	47,25	37,5	58,45	2,1						
Обед	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					
	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					
	Итого за обед			800	45,7	42,7	98,3	946,1	1,3	25,3	280,7	6,9	103,2	462,1	109,7	21,6					
	Ужин	Огурец свежий	1	12	60	0,5	0	1,6	8,4	0	6	0	0	13,6	25,2	8,4	0,3				
		Пиоре 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				
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 ужин			600	22,3	15,6	63,8	444,8	0,52	17,42	32,4	1,8	103,18	266,5	93,47	4,78						
Второй ужин	Раженка	2	435	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	44	0	248	184	28	0,2					
Итого за день			2470	95,1	91,4	292,7	2344,8	2,16	56,93	505,8	36,2	615,73	1185,2	369,02	32,38						

5 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	0,3	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		
	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		
Итого за завтрак				500	18,6	29,4	72	644,3	0,5	1,1	145,2	1,9	390,3	245,1	160,9	6		
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		
Итого за второй завтрак				360	5,5	4	63	311,1	0,04	0,35	8,8	0	86,58	92,9	24,28	1,27		
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 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		
Итого за обед				760	25,7	21,9	81,2	643,5	0,43	44,7	0,1	1,5	107,1	198,9	116,42	9,02		
Ужин	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		
	Туляш куриный	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		
	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		
Итого за ужин				630	25,5	22,9	87,3	665,4	0,3	0,8	109,9	6,5	97,4	477,7	78,8	6,5		
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		
Итого за день				2450	79,8	81,6	310,3	2372,3	1,37	48,55	309	9,9	951,38	1228,4	411,9	22,79		

6 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	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 (порциями)	1	13	15	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	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	
	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		
	Сухари	1	412,01	30	4,5	5,3	52,5	169,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	2	127,01	200	3	3	4	56	0	0	0	0	121	91	14	0	
	Мандарин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0	
Обед	Итого за второй завтрак		330	7,5	8,3	61,5	248	0	0	0	0	0	129	91	14	0	
	Салат свекла 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	
	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	
	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		800	25,2	32,7	106,7	897,6	0,8	26,1	21,7	3,8	156,4	471,9	140,9	9,8		
	Ужин	Кукруза		245	60	1,3	0	6,7	32,4	0,9	0	0	0	0,5	0	0,7	0,2
Капуста запеченная		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	
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	
	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		
	Йогурт	2	435	200	4	3	6	96	0,1	1,4	40	0	240	190	28	0	
Итого за день		2525	79,1	91,5	289,9	2569,5	2,2	50,4	465,3	13,6	794,6	1381,2	403	45,8			

8 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет							Витаминны							Минеральные вещества						
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	3	228	200	9,7	14,9	32,7	310	0,05	0,04	0	0	0	155,6	0	15,1	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	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								
	Ййло 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								
	Итого за завтрак			525	16,3	31,6	72,1	648,2	0,25	0,04	160,9	2,5	200,6	129,9	39,7	3,2								
	Второй завтрак	Пряник	2	21	30	1,6	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	15	2,7	0,2							
		Молоко кипяченое	2	127,01	200	3	3	4	56	0	0	0	0	121	91	14	0							
		Яблоко			100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	5	0	16	11	8	2,2							
	Итого за второй завтрак			330	5	4,8	36,3	212,8	0	10	5	0	140,3	117	24,7	2,4								
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								
	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								
	Рис отварной	1	448	150	3,8	6	38,8	228	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	23	0	18,2	1,9								
	Компюг 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			800	30	34,3	92,8	824,9	0,22	15,56	149,7	1,8	140	305,1	114,9	7,6								
	Ужин	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							
		Рыба запеченная с картофелем по-русски	2	89,05	200	26,7	17	24	225,1	0,4	17,1	90,4	0,4	52,6	322	69,4	2,6							
	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			560	32,7	21,7	69,6	502,1	0,7	42,6	90,4	1,9	114,4	470,4	120,9	8,8								
Второй ужин	Быфикок	2	435	200	4,5	3,4	6,8	108	0,1	1,6	45	0	270	213,8	31,5	0								
	Итого за день			2415	88,5	95,8	277,6	2296	1,27	69,8	451	6,2	865,3	1236,2	331,7	22								

9 день	Меню	Сборник	№ репел. 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		
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	3	104	200	8,9	9,1	36,3	274,5	0,2	0,5	0	0	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								
				Итого за завтрак	500	15,1	26,4	64,4	576,3	0,4	1,8	127,7	1,9	288,8	150	139	139	6	139	6						
				Второй завтрак	Шанежка наливная	3	117	60	3,9	3,7	24,1	149,2	0,05	0	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	0	8	0	0	0				
Итого за второй завтрак	360	7,7	6,7					52,1	302,5	0,05	0,5	17,7	0	133,9	104,6	34,2	1,35									
Обед	Сельдь солёная	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	53	94	44	2					
								Сок	1	442	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	14	14	8	2,8					
								Хлеб пшеничный	1	10	1,1	0,2	8	38,6	0,1	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					
				Итого за обед	760	22,1	26,8	68	641,8	0,4	10,7	12,9	3,3	158,3	430,8	126,4	9,7									
				Ужин	Капуста запечённая	2	52,05	200	4	8	18	188	0	0	0	0	38	40	108	2						
								Котлета рубленая из птицы	3	205	13,6	19,6	13,7	289	0,05	0,35	0	17,09	30	16,32	1,33					
								Соус томатный	3	593(3)	0,4	1,3	2	22	0,007	0,82	0	2,71	0	2,74	0,12					
Кисель плодово-ягодный	2	405	0					0	26,5	104,7	0	0	0	12	4,3	2	0									
Хлеб пшеничный	1	10	1,1					0,2	8	38,6	0,1	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									
Итого за ужин	620	21,9	29,6					79,4	726,3	0,257	1,17	0	1,5	94,3	184,3	161,96	6,25									
Второй ужин	Снежок	2	120,02					200	5	6	14	138	0	0	0	0	233	27	184	0						
								Итого за день	2440	71,8	95,5	277,9	2384,9	1,107	14,17	158,3	6,7	908,3	896,7	645,56	23,3					

12 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет													
				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	124,9	108,8	21,3	0,3	
	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 (горячим)	1	13	15	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0	
	Дйпо 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	
	Итого за завтрак			525	11,4	21,4	45,1	425,2	0,3	2,5	161,1	2,5	173,9	243,9	50,9	3,6	
	Второй	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
		Молоко			100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	5	0,6	16	11	8	2,2
	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	
Обед	Салат свежга 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 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	
	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			800	34,9	32,5	98,4	814,4	0,56	6,9	178,3	10,2	345	539,8	215,3	11,9	
	Ужин	Капуста запеченная		52,05	200	3	6	13,8	141	0	0	0	0	28,5	30	81	1,5
		Ёжки мясные	1	157	90	13	15,7	12	238,5	0	2,7	0	0	19,9	127,3	23,5	1,1
	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	
	Итого за ужин			590	20,9	22,6	65,2	594,1	0,3	6,7	0	1,5	86,9	281,3	145,4	8,2	
Второй ужин	Снежок	2	120,02	200	5	6	14	138	0	0	0	0	233	27	184	0	
	ИТОГО за день			2475	86	96,6	272,7	2346,3	1,26	29,8	374,9	17,1	1199,6	1399,5	650,1	34,9	

13 день	Меню	Сборник	№ репел. 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	121	0	34,8	0,8	
	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
	Масло (попциями)	1	13	15	0,2	12,5	0,2	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0	0
	Дйно 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	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
	Итого за завтрак			525	12,4	25	66,8	548,6	0,3	0,44	162,5	2,5	163,1	125,6	59,3	3,2	3,2
Второй завтрак	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	0,9	
Обед	Груша		140,13	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0	
	Итого за второй завтрак		500	38,6	25,5	58,1	496,3	0,1	0,9	118,7	2,8	404,5	522,6	78,6	2,5	2,5	
	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	0,4	7	31	9,4	0,8
	Хлеб ржаной	1	11	50	2,8	0,5	11,2	84	0,1	0	0	0	1,1	17,5	79	23,5	2
Ужин	Итого за обед		830	29,6	29,3	109,9	855,9	0,42	39,11	153,9	1,9	195,6	405,7	140,39	9,62	9,62	
	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	159	90	12,5	18,4	11,3	266	0,12	0,19	0	0	22,31	0	26,56	1,63	
	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	50	2,8	0,5	11,2	84	0,1	0	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	
Второй ужин	Итого за ужин		600	22,7	23,7	86	654,7	0,42	16,39	26,8	2,6	81,41	175,9	85,86	15,63	15,63	
	Бифидок	2	435	200	4,5	3,4	6,8	108	0,1	1,6	45	0	270	213,8	31,5	0	
Итого за день				2655	107,8	106,9	327,6	2663,5	1,34	58,44	506,9	9,8	1114,61	1443,6	395,65	30,95	

