

УТВЕРЖДАЮ :
 Директор Альметьевской школы-интернат для детей с
 ограниченными возможностями здоровья
 Л.Р. Мартынова

**Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период государственного бюджетного образовательного учреждения
 "Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья" для детей
 12 лет и старше**

Наименование готовых блюд	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево- ды(гр)	Энергети ч.ценност ь (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры или технологической карты
						В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe	
1 день /понедельник													
Завтрак													
Каша ячневая молочная	250	6,64	7,59	28,13	204	0,12	0	0	198,46	0	0	0,55	99
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	7	100	0,2	42
ИТОГО	560	17,48	25,29	83,96	639,27	0,42	0,14	111,08	409,64	40,4	216,6	2,75	
2 завтрак													
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
Сок	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	
ИТОГО	300	1,72	0,58	33,82	145,25	0,09	42	0	42,68	19,14	98,42	2,72	
Обед													
Салат луковый	100	1,33	9	7	113,33	0,03	3,73	0	25,47	1,2	1,09	0,63	30
Суп "Щи"на к/б	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	22,25	47,63	0,8	187
Куры отварные порционные	100	11,1	13,6	0,4	206,25	0,04	0,9	0	39	20	243	1,8	6
Гороховое пюре	200	8,4	4,6	25	226	0,2	0	0	86,16	52,79	143,51	1,4	211
Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868

Хлеб ржаной	80	5,2	1,0	2,1	144,8	0,1	0,0	0,0	28,0	20,0	134,4	0,6	7
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
ИТОГО	1010	32,62	34,65	101,08	1040,8	0,75	24,17	0	228,54	142,64	642,83	7,43	
Полдник													
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36	310,66	0,1	0,82	0,37	251,55	54,36	383,23	0,93	469
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	2	15,8	0	648
ИТОГО	600	31,73	23,69	70,9	454,26	0,18	26,42	0,4	274,75	56,36	550,63	5,33	
Ужин													
Зразы картофельные с мясом	243	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04	33,2	63,26	203,85	3,65	676
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	1,61	126,7	0,11	0	0	24,5	14	87,96	0,73	7
Хлеб пшеничный	90	5,4	1,8	37,5	192,9	0,3	0	0	0,21	29,7	78,3	2,25	8
ИТОГО	603	28,49	23,18	81,85	720,09	0,65	5,62	0,04	58,31	106,96	370,11	6,63	

2 ужин													
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,043	184	28	184	0,22	966
Кондитерское изделие	50	3,3	4,2	32,85	183,15	0,04	0	0	10,35	4,5	29,25	0,36	
ИТОГО	250	9,1	9,2	41,25	291,15	0,08	0,6	0,043	194,35	32,5	213,25	0,58	
ВСЕГО ЗА 1^й ДЕНЬ		119,42	116,01	379,04	3145,57	2,08	56,95	111,563	1165,59	378,86	1993,42	22,72	

2 день/вторник													
Завтрак													
Омлет	210	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,9	151,72	25,97	346,49	3,9	438
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
ИТОГО	500	27,31	41,84	62,43	737,57	0,44	1,63	511,9	274,9	66,37	508,09	6,46	
2 завтрак													
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
Сок	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	
ИТОГО	300	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	
Обед													
Салат морковный	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	30,75	44	1,08	38
Суп "Свекольник" на к/б	250	4,22	6,5	13,77	145	0,09	0	9,95	47,51	12,3	16,7	1,64	34
Котлета рыбная	100	13,3	4,7	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	53,38	30	183,5	0,74	255
Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	6,48	28,16	49,56	1,48	688

Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	80	5,2	1,0	2,1	144,8	0,1	0,0	0,0	28,0	20,0	134,4	0,6	7
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
ИТОГО	1010	36	19,96	127,43	954,22	0,73	7,76	64,2	166,23	147,61	501,36	7,74	

Полдник

Шанежка	140	5	2,2	6,3	156	0,02	0,015	10,6	15,87	6,75	28,19	0,28	459
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	0,02	240	28	180	0,2	965
ИТОГО	540	11,6	8	35,5	358	0,16	22,615	10,62	275,87	34,75	359,79	4,88	

УЖИН

Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	24	20	159	1,8	536
Овощное рагу	180	2,75	13,2	17,33	199,2	0,08	10,4	37,2	28,68	33,36	74,16	1,18	321
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	1,61	126,7	0,11	0	0	24,5	14	87,96	0,73	7
Хлеб пшеничный	90	5,4	1,8	37,5	192,9	0,3	0	0	0,21	29,7	78,3	2,25	8
ИТОГО	640	23,37	35,84	91,64	770,8	0,53	10,4	37,2	77,79	97,06	399,42	5,96	

Сонник

Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,043	184	28	184	0,22	966
Кондитерское изделие	50	3,3	4,2	32,85	183,15	0,04	0	0	10,35	4,5	29,25	0,36	
ИТОГО	250	9,1	9,2	41,25	291,15	0,08	0,6	0,043	194,35	32,5	213,25	0,58	
ВСЕГО ЗА 2^й ДЕНЬ		107,78	115,24	368,05	3158,74	1,97	53,005	623,963	999,14	378,29	2057,71	27,82	

3 день/среда

Завтрак

Каша манная молочная	250	5,38	4,84	42,21	234,52	0,04	0	23,8	12,73	9,4	45,95	0,55	168
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	7	100	0,2	42
ИТОГО	560	16,22	22,54	98,04	669,79	0,34	0,14	134,88	223,91	49,8	262,55	2,75	

2 завтрак

<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
<i>Сок</i>	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	
<i>ИТОГО</i>	300	1,72	0,58	33,82	145,25	0,09	42	0	42,68	19,14	98,42	2,72	

Обед

Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	44,67	13,16	24,71	0,54	42
Суп "Рассольник" на к/б	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0	26,45	25,9	71,95	0,98	197
Тефтели мясные	100	14,72	16,13	18,62	278,75	0,08	1,41	63,75	72,25	35,5	176,75	1,58	286
Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	37	115,46	1,34	694
Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	80	5,2	1,0	2,1	144,8	0,1	0,0	0,0	28,0	20,0	134,4	0,6	7
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
ИТОГО	1010	32,35	35,28	131,31	1078,87	0,8	69,2	97,75	227,25	157,96	596,47	7,24	

Полдник

"Гребешок" из дрожжевого теста	150	9,84	8,82	54,8	340,41	0,2	0,48	20,4	70,55	28,92	73,68	1,62	72
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
ИТОГО	550	10,84	9,62	88,4	462,41	0,26	20,48	20,4	90,95	28,92	225,28	6,02	

Ужин

Запеканка вермишелевая с мясом	260	8,38	16,7	43,97	308,3	0,24	5,62	0,04	33,2	63,26	203,85	3,65	628
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	1,61	126,7	0,11	0	0	24,5	14	87,96	0,73	7
Хлеб пшеничный	90	5,4	1,8	37,5	192,9	0,3	0	0	0,21	29,7	78,3	2,25	8
ИТОГО	620	18,6	19,34	97,08	655,9	0,65	5,62	0,04	58,31	106,96	370,11	6,63	

Сонник

Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,043	184	28	184	0,22	966
Гренки	30	3,56	0,36	20,46	105,48	0,02	0	0	3,6	13,2	35	0,31	185
ИТОГО	230	9,36	5,36	28,86	213,48	0,06	0,6	0,043	187,6	41,2	219	0,53	
ВСЕГО ЗА 3^{ий} ДЕНЬ		87,37	92,14	443,69	3080,45	2,11	96,04	253,113	788,02	384,84	1673,41	23,17	

4 день/четверг

Завтрак

Каша рисовая молочная	250	3,67	4,84	44,02	234,52	0,04	0	23,8	7,02	25,95	79,76	0,56	168
Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	22	4,8	76,8	1	424
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
ИТОГО	540	17,09	22,96	103,24	689,19	0,38	1,3	82,9	152,2	71,15	318,16	4,12	

2 завтрак

Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
--------	-----	-----	-----	-----	----	------	----	---	----	---	------	-----	-----

Сок	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	
ИТОГО	300	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	
Обед													
Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	35,15	20,9	40,97	1,33	33
Суп с зеленым горошком на к/б	250	2,1	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5	0	32,14	53,78	186,84	0,09	202
Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	23,41	16,73	138,81	1,77	172
Каща гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	90	278	5,26	679
Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	80	5,2	1,0	2,1	144,8	0,1	0,0	0,0	28,0	20,0	134,4	0,6	7
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
ИТОГО	1010	35,46	38,6	131,77	1131,41	0,87	21,43	0,07	142,58	227,81	852,22	11,25	
Полдник													
Королевская ватрушка	225	77,82	29,82	48	552,02	0,08	0,6	65,26	293,8	32,42	291,57	0,72	467
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	2	15,8	0	648
ИТОГО	625	78,62	30,62	82,9	695,62	0,16	26,2	65,29	317	34,42	458,97	5,12	
Ужин													
Картофель тушеный с курами	100/250	30,76	23,44	21,26	419,43	0,19	7,37	28,34	59,95	69,01	284,82	2,95	588
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	1,61	126,7	0,11	0	0	24,5	14	87,96	0,73	7
Хлеб пшеничный	90	5,4	1,8	37,5	192,9	0,3	0	0	0,21	29,7	78,3	2,25	8
ИТОГО	660	40,98	26,08	74,37	767,03	0,6	7,37	28,34	85,06	112,71	451,08	5,93	
Сонник													
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,043	184	28	184	0,22	966
Кондитерское изделие	50	3,3	4,2	32,85	183,15	0,04	0	0	10,35	4,5	29,25	0,36	
ИТОГО	250	9,1	9,2	41,25	291,15	0,08	0,6	0,043	194,35	32,5	213,25	0,58	
ВСЕГО ЗА 4^{II} ДЕНЬ		181,65	127,86	443,33	3621,4	2,12	66,9	176,643	901,19	478,59	2369,48	29,2	
5 день/пятница													
Завтрак													
Каша молочная "Геркулесовая"	250	7,93	10,63	27,32	233,75	0,16	2,43	31,25	236,18	25,63	79,06	1,02	34
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	7	100	0,2	42
ИТОГО	560	18,77	28,33	83,15	669,02	0,46	2,57	142,33	447,36	66,03	295,66	3,22	

2 завтрак													
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
Сок	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	
ИТОГО	300	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	
Обед													
Салат "Винегрет"	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	23,2	20,75	44,97	0,85	45
Суп "Шахтерский" на к/б	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	24	26,65	66,7	0,96	204
Рыба тушеная с овощами	100	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	67,74	77,7	310	1,25	486
Картофель запеченый	200	2,8	12,2	0,08	164,8	0,2	16,67	28	19,13	11,4	106,3	1,26	71
Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	80	5,2	1,0	2,1	144,8	0,1	0,0	0,0	28,0	20,0	134,4	0,6	7
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
ИТОГО	1010	34,41	33,99	91,49	956,57	0,92	40,61	28,01	168,65	182,9	735,57	7,12	
Полдник													
Булочка школьная	100	7,52	2,88	50,36	258	0,06	0	0	20,25	29,1	69,15	1,32	1107
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
ИТОГО	500	8,52	3,68	83,96	380	0,12	20	0	40,65	29,1	220,75	5,72	
ВСЕГО ЗА 5^й ДЕНЬ		62,1	66,4	268,4	2052,59	1,53	73,18	170,34	666,66	278,03	1327,78	18,26	
6 день/понедельник													
Завтрак													
Каша пшеничная молочная	250	8,76	10,02	35,48	266,25	0,17	0	2,43	231,67	0	0	0,96	96
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	7	100	0,2	42
ИТОГО	560	21,72	29,44	94,4	730,72	0,49	1,44	113,43	530,85	47,4	261,6	3,72	
2 завтрак													
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
Сок	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	
ИТОГО	300	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	
Обед													
Салат морковный	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	30,75	44	1,08	38
Суп с яичными хлопьями на к/б	250	1,95	2,35	13,86	84,37	0,11	10	0	21,54	25,94	64	0,98	200
Гуляш мясной	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	29,4	31,39	234,98	2,8	591
Каша перловая рассыпчатая	200	8,8	5,84	47,02	284,94	0,14	0	0,02	1,62	0,04	216	3,24	58

Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	80	5,2	1,0	2,1	144,8	0,1	0,0	0,0	28,0	20,0	134,4	0,6	7
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
ИТОГО	1010	45,67	30,45	135,43	1023,18	0,93	18,87	0,02	111,42	134,52	766,58	10,9	
Полдник													
Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/50	27,8	19,2	40,2	224	0,09	0,48	134,55	130	45,53	371,96	1,24	467
Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	2	15,8	0	648
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
ИТОГО	650	28,6	20	75,1	367,6	0,17	26,08	134,58	153,2	47,53	539,36	5,64	
Ужин													
Куры отварные порционные	100	11,1	13,6	0,4	206,25	0,04	0,9	0	39	20	243	1,8	6
Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,8	0,2	28	28	19,52	39,1	106,3	1,54	692
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	1,61	126,7	0,11	0	0	24,5	14	87,96	0,73	7
Хлеб пшеничный	90	5,4	1,8	37,5	192,9	0,3	0	0	0,21	29,7	78,3	2,25	8
ИТОГО	660	25,13	22	84,19	743,65	0,65	28,9	28	83,63	102,8	515,56	6,32	
Сонник													
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0	184	28	184	0,22	966
Кондитерское изделие	50	3,3	4,2	32,85	183,15	0,04	0	0	10,35	4,5	29,25	0,36	
ИТОГО	250	9,1	9,2	41,25	291,15	0,08	0,6	0	194,35	32,5	213,25	0,58	
ВСЕГО ЗА 6^И ДЕНЬ		130,22	111,09	430,37	3156,3	2,32	75,89	276,03	1073,45	364,75	2296,35	27,16	
7 день /вторник													
Завтрак													
Омлет	210	18,9	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	0	151,72	25,97	346,49	3,9	438
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
ИТОГО	500	25,1	40,12	59,34	708,37	0,42	0,33	59,08	186,9	59,37	463,09	5,9	
2 завтрак													
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
Сок	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	
ИТОГО	300	1,72	0,58	33,82	145,25	0,09	42	0	42,68	19,14	98,42	2,72	
Обед													
Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	44,67	13,16	24,71	0,54	42

Суп гороховый на к/б	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	35,3	87,18	2,03	206
Азу с мясом	250	30,76	23,44	21,26	419,43	0,19	7,37	28,34	59,95	69,01	284,82	2,95	589
Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	80	5,2	1,0	2,1	144,8	0,1	0,0	0,0	28,0	20,0	134,4	0,6	7
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
ИТОГО	960	47,7	36,36	106,43	1050,55	0,86	49,21	28,34	177,28	163,87	604,31	8,32	
Полдник													
Пирожок с курагой	120	6,78	4,26	57	305,6	0,14	0,28	0	50,1	28,92	73,68	1,14	294
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	0,02	240	28	180	0,2	965
ИТОГО	520	13,38	10,06	86,2	507,6	0,28	22,88	0,02	310,1	56,92	405,28	5,74	
Ужин													
Рыба припущенная с овощами	100	5,54	0,23	2,36	33,75	0,03	0,76	2,5	9	7,13	56,63	0,35	244
Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	6,48	28,16	49,56	1,48	688
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	1,61	126,7	0,11	0	0	24,5	14	87,96	0,73	7
Хлеб пшеничный	90	5,4	1,8	37,5	192,9	0,3	0	0	0,21	29,7	78,3	2,25	8
ИТОГО	660	23,12	8,89	90,73	605,95	0,52	0,76	30,5	40,59	78,99	272,45	4,81	
Сонник													
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,043	184	28	184	0,22	966
Кондитерское изделие	50	3,3	4,2	32,85	183,15	0,04	0	0	10,35	4,5	29,25	0,36	
ИТОГО	250	9,1	9,2	41,25	291,15	0,08	0,6	0,043	194,35	32,5	213,25	0,58	
ВСЕГО ЗА 7^й ДЕНЬ		118,4	104,63	383,95	3163,62	2,16	73,78	117,983	909,22	391,65	1958,38	25,35	
8 день/среда													
Завтрак													
Каша гречневая молочная	250	7,76	6,6	40,99	253,75	0,18	0	25	15,25	122,6	184,6	4,15	168
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	7	100	0,2	42
ИТОГО	560	20,72	26,02	99,91	718,22	0,5	1,44	136	314,43	170	446,2	6,91	
2 завтрак													
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
Сок	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	

ИТОГО	300	1,72	0,58	33,82	145,25	0,09	42	0	42,68	19,14	98,42	2,72	
Обед													
Салат "Винегрет"	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	23,2	20,75	44,97	0,85	45
Суп картофельный на к/б	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12	0	25,85	31,13	76,8	1,18	200
Птица тушеная со сметанным соусом	100/30	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	68,13	25,38	166,13	2,03	301
Рис отварной	200	4,6	8,84	36,46	278,26	0,04	0	0,06	1,52	24,16	76,88	0,64	22
Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	80	5,2	1,0	2,1	144,8	0,1	0,0	0,0	28,0	20,0	134,4	0,6	7
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
ИТОГО	1060	40,4	38,64	127,61	1161,03	0,72	23,36	53,81	153,28	147,82	572,38	7,5	
Полдник													
Сочник с творогом	160	6,07	11,49	42,2	271,3	0,05	0,03	21,25	31,75	13,5	56,38	0,56	458
Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	2	15,8	0	648
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	38
ИТОГО	560	6,87	12,29	77,1	414,9	0,13	25,63	21,28	54,95	15,5	223,78	4,96	
Ужин													
Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	24	20	159	1,8	536
Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	0,31	42	42	29,28	58,65	159,45	2,31	336
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	1,61	126,7	0,11	0	0	24,5	14	87,96	0,73	7
Хлеб пшеничный	90	5,4	1,8	37,5	192,9	0,3	0	0	0,21	29,7	78,3	2,25	8
ИТОГО	660	24,32	31,28	120,34	856,3	0,76	42	42	78,39	122,35	484,71	7,09	
Сонник													
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,043	184	28	184	0,22	966
Гренки	30	3,56	0,36	20,46	105,48	0,02	0	0	3,6	13,2	35	0,31	185
ИТОГО	230	9,36	5,36	28,86	213,48	0,06	0,6	0,043	187,6	41,2	219	0,53	
ВСЕГО ЗА 8 ^й ДЕНЬ		101,67	113,59	453,82	3363,93	2,17	93,03	253,133	788,65	496,87	1946,07	26,99	
9 день/ четверг													
Завтрак													
Каша пшеничная молочная	255	8,77	10,12	35,48	266,25	0,18	2,43	1,95	231,68			0,95	91
Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	22	4,8	76,8	1	424
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41

ИТОГО	545	20,07	26,52	91,61	691,72	0,5	2,43	61,13	288,86	38,2	193,4	3,95	
2 завтрак													
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
<i>Сок</i>	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	15
ИТОГО	300	1,72	0,58	33,82	145,25	0,09	42	0	42,68	19,14	98,42	2,72	
Обед													
<i>Салат из свеклы</i>	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	35,15	20,9	40,97	1,33	33
<i>Суп "Полевой" на к/б</i>	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	24	26,65	66,7	0,96	204
<i>Шницель рыбный</i>	100	15,1	4,9	10,26	145	0,1	3,28	15	48,63	36,13	205,75	1,09	511
<i>Картофельное пюре</i>	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	37	115,46	1,34	694
<i>Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)</i>	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
<i>Хлеб ржаной</i>	80	5,2	1,0	2,1	144,8	0,1	0,0	0,0	28,0	20,0	134,4	0,6	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
ИТОГО	1010	32,83	22,79	120,36	923,87	0,83	46,33	49	191,66	167,08	636,48	7,52	
Полдник													
<i>Оладьи с повидлом</i>	150	9,05	8,11	55,15	330	0,18	0,47	21	101,4	39,1	141,6	1,68	449
<i>Яблоко</i>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	943
ИТОГО	550	10,05	8,91	88,75	452	6,24	20,47	21	121,8	39,1	293,2	6,08	
Ужин													
<i>Мясо тушеное с овощами в соусе</i>	280	26,73	3,16	0,46	123,75	0,07	0,46	0	10,83	24,96	192,23	1,95	274
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
<i>Хлеб ржаной</i>	70	4,62	0,84	1,61	126,7	0,11	0	0	24,5	14	87,96	0,73	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	90	5,4	1,8	37,5	192,9	0,3	0	0	0,21	29,7	78,3	2,25	8
ИТОГО	640	36,95	5,8	53,57	471,35	0,48	0,46	0	35,94	68,66	358,49	4,93	
Сонник													
<i>Ряженка</i>	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,043	184	28	184	0,22	966
<i>Кондитерское изделие</i>	50	3,3	4,2	32,85	183,15	0,04	0	0	10,35	4,5	29,25	0,36	
ИТОГО	250	9,1	9,2	41,25	291,15	0,08	0,6	0,043	194,35	32,5	213,25	0,58	
ВСЕГО ЗА 9^й ДЕНЬ		109	73,22	395,54	2830,09	8,13	70,29	131,173	832,61	345,54	1694,82	23,06	
10 день/пятница													
Завтрак													
<i>Каша "Дружба" молочная</i>	250	7,76	9,66	34,63	251,25	0,12	2,44	0	227,87	0	0	0,62	84
<i>Какао</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0	122	14	90	0,56	959
<i>Хлеб пшеничный</i>	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8

Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	7	100	0,2	42
ИТОГО	560	20,72	29,08	93,55	715,72	0,44	3,88	111	527,05	47,4	261,6	3,38	
2 завтрак													
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
Сок	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	
ИТОГО	300	1,72	0,58	33,82	145,25	0,09	42	0	42,68	19,14	98,42	2,72	
Обед													
Салат луковый	100	1,33	9	7	113,33	0,03	3,73	0	25,47	1,2	1,09	0,63	30
Суп "Борщ" на к/б	250	1,81	4,91	12,53	102,5	0,05	10,29	0	44,38	26,25	53,23	1,19	170
Биточки мясные	100	8,34	9,35	5,52	139,49	0	0,16	0	4,93	13,67	0	10,63	30
Каща гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	90	278	5,26	679
Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	80	5,2	1,0	2,1	144,8	0,1	0,0	0,0	28,0	20,0	134,4	0,6	7
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
ИТОГО	1010	31,46	33,3	133,02	1073,05	0,74	15,26	0,02	126,66	177,52	539,92	20,51	
Полдник													
Плюшка "Московская"	100	7,33	5,22	46,56	264,44	0,07	0,01	0	21,14	12,15	43	0,77	184
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
ИТОГО	500	8,33	6,02	80,16	386,44	0,13	20,01	0	41,54	12,15	194,6	5,17	
ВСЕГО ЗА 10^И ДЕНЬ		62,23	68,98	340,55	2320,46	1,4	81,15	111,02	737,93	256,21	1094,54	31,78	
Итого за 10 дней		1079,8	989,16	3906,74	29893,15	25,99	740,215	2224,961	8862,46	3753,63	18411,96	255,51	
Средняя сбалансированность		108	99	391	2 989	2,60	74,02	222,5	886,2	375,4	1 841,2	25,55	