

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 3 -7 лет

Наименование готовых блюд	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево- ды(гр)	Энергетич -ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры или технологической карты
						B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1 день /понедельник													
Завтрак													
Каша ячневая молочная	160	5,31	6,07	22,5	163,2	0,09	0	0	158,77	0	0	0,44	99
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1	42
ИТОГО	430	12,1	20,29	65,9	497,8	0,24	0,07	85,08	281,78	24,6	132,1	1,59	
2 завтрак													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
Салат луковый	50	0,06	4,5	3,5	56,66	0,02	1,86	0	12,73	0,6	0,54	0,31	30
Суп "Щи"на к/б	180	1,26	3,5	6,1	61,02	0,04	13,3	0	31,2	16	34,3	0,57	187
Куры отварные порционные	75	15,83	10,2	0	154,69	0,03	0	0	29,25	15	107,25	1,35	6
Гороховое пюре	130	40,12	3,03	16,3	147,3	0,13	0	0	56	38,12	103,64	0,9	211
Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	180	0,03	0,00	22,30	84,80	0,01	0,97	0,00	5,76	0,00	3,24	0,16	868
Хлеб ржаной	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7

Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	695	65,6	23,08	63,32	749,77	0,45	16,13	0	170,01	104,62	443,07	4,79	
Полдник													
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	18,56	12	21,6	186,4	0,06	0,49	0,22	150,9	32,6	229,94	0,56	469
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	280	5,62	16,9	40,04	330,6	0,16	12,83	0,23	376,9	57,8	467,74	2,94	
ВСЕГО ЗА 1^й ДЕНЬ		83,82	60,37	179,36	1624,17	0,86	31,03	85,31	835,69	196,02	1051,41	9,72	
2 день/вторник													
Завтрак													
Омлет	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	114,2	19,5	260,5	2,94	438
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Кондитерское изделие	50	3,3	4,2	32,85	183,15	0,04	0	0	10,35	4,5	29,25	0,36	
ИТОГО	460	24,16	39,35	81,99	778,48	0,31	1,55	404	247,56	52,1	416,85	4,91	
2 завтрак													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
Салат морковный	50	0,54	0,09	4,31	20,2	0,02	3,3	0	12,14	15,37	22	0,54	38
Суп "Свекольник" на к/б	180	3,04	4,68	9,9	104,5	0,06	0	7,17	34,23	11,1	15	1,2	34
Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	21	42,7	24	146,8	0,59	255
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	21,12	37,17	1,11	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	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	740	28,08	14,9	88,21	739,65	0,44	4,72	49,17	135,4	106,49	418,67	5,12	
Полдник													
Шанежка	70	5	2,2	6,3	156	0,02	0,015	10,6	15,87	6,75	28,19	0,28	459
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	350	10,62	7,1	24,74	300,2	0,12	12,355	10,61	241,87	31,95	265,99	2,66	
ВСЕГО ЗА 2^й ДЕНЬ		63,36	61,45	205,04	1864,33	0,88	20,625	463,78	631,83	199,54	1110,01	13,09	
3 день/среда													
Завтрак													
Каша манная молочная	160	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	20	8,6	5,9	29,4	0,36	168

Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1	42
ИТОГО	430	10,19	18,18	71,23	495,6	0,18	0,07	105,08	131,61	30,5	161,5	1,51	

2 завтрак													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	

Обед													
Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0	26,8	7,9	14,83	0,32	42
Суп "Рассольник" на к/б	180	1,51	3,68	11,9	86,94	0,07	5,42	0	19,04	18,65	51,8	70,2	197
Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	57,8	28,4	141,4	1,27	286
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	1,01	694
Компот из сухофруктов(или ишповник, 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	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	750	25,54	26,29	92,32	838,23	0,52	46,77	76,5	182,09	117,6	492,33	74,48	

Полдник													
"Гребешок" из дрожжевого теста	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,11	0,26	20,4	37,99	28,92	73,68	0,87	72
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	350	10,92	9,65	47,94	327,5	0,21	12,6	20,41	263,99	54,12	311,48	3,25	
ВСЕГО ЗА 3^й ДЕНЬ		47,15	54,22	221,59	1707,33	0,92	61,44	201,99	584,69	211,22	973,81	79,64	

4 день/четверг													
Завтрак													
Каша рисовая молочная	160	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0	20	4,7	16,4	50,6	0,36	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	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
ИТОГО	420	14,01	21,55	75,76	551,4	0,22	1,3	79,1	149,71	49,3	254,5	2,97	
2 завтрак													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
Салат из свеклы	60	0,86	3,56	5,02	56,34	0,01	5,7	0	21,09	12,54	24,58	0,8	33

Суп с зеленым горошком на к/б	180	1,51	5,38	8,41	88,53	0,1	6,12	0	23,13	38,72	62,52	0,06	202
Бефстроганов	80	9,56	11,99	3	157,45	0,04	1,88	0,04	18,73	13,38	111,05	1,42	172
Каша гречая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	67,5	208,5	3,95	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	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	750	27,73	28,39	92,15	872,27	0,56	14,78	0,06	117,4	167,04	604,35	7,91	
Полдник													
Королевская ватрушка	100	34,58	13,25	21,33	245,34	0,03	0,3	29	130,57	14,4	129,58	0,32	467
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	380	40,2	18,15	39,77	389,54	0,13	12,64	29,01	356,57	39,6	367,38	2,7	
ВСЕГО ЗА 4 ^й ДЕНЬ		82,44	68,19	217,78	1859,21	0,92	30,72	108,17	630,68	264,94	1234,73	13,98	
5 день/пятница													
Завтрак													
Каша молочная "Геркулесовая"	160	5,08	6,8	17,49	149,6	0,1	1,56	25	151,16	20,5	63,24	0,66	93
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1	42
ИТОГО	430	11,87	21,02	60,89	484,2	0,25	1,63	110,08	274,17	45,1	195,34	1,81	
2 завтрак													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
Салат "Винегрет"	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	12,45	26,98	0,51	45
Суп "Шахтерский"на к/б	180	1,56	2,04	10,28	65,88	0,08	5,94	0	17,28	19,19	48,02	0,69	204
Рыба тушеная с овощами	75	13,87	7,85	6,33	150	0,1	3,35	0,01	52,11	59,77	238,46	0,96	486
Картофель запеченый	150	2,11	9,13	0,06	123,6	0,15	9,51	21	14,35	5,55	79,73	0,75	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	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	745	26,7	24,58	61,61	735,86	0,6	26,03	21,01	139,13	131,86	590,89	4,59	
Полдник													
Булочка школьная	60	5,01	1,92	33,57	172	0,04	0	0	13,5	19,4	46,1	0,88	1107
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847

ИТОГО	340	10,63	6,82	52,01	316,2	0,14	12,34	0,01	239,5	44,6	283,9	3,26	
ВСЕГО ЗА 5^й ДЕНЬ		49,7	52,52	184,61	1582,26	1	42	131,1	659,8	230,56	1078,63	10,06	
6 день/понедельник													
Завтрак													
Каша пшеничная молочная	160	0,56	6,41	22,71	170,4	0,11	0	1,56	148,27	0	0	0,62	96
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1	42
ИТОГО	430	9,47	22,35	69,2	534,2	0,28	1,37	86,56	359,28	31,6	177,1	2,33	
2 завтрак													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
Салат морковный	50	0,54	0,09	4,31	20,2	0,02	3,3	0	12,14	15,37	22	0,54	38
Суп с яичными хлопьями на к/б	200	1,56	1,88	11,09	67,5	0,09	8	0	17,23	20,75	51,2	0,78	200
Гуляш мясной	80	4,5	5,7	1,85	123,6	0,03	0,6	0	2,84	25,11	187,98	0,14	591
Каша перловая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0	0,02	39,14	0,02	168	0,83	679
Компот из сухофруктов(или ишпожник, 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	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	760	19,73	13,78	87,96	737,82	0,46	12,98	0,02	112,82	96,15	626,88	3,97	
Полдник													
Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	13,9	9,6	20,1	112	0,03	0,12	40,78	65	20,26	182,23	0,45	467
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	400	19,52	14,5	38,54	256,2	0,13	12,46	40,79	291	45,46	420,03	2,83	
ВСЕГО ЗА 6^й ДЕНЬ		49,22	50,73	205,8	1574,22	0,88	28,81	127,37	770,1	182,21	1232,51	9,53	
7 день /вторник													
Завтрак													
Омлет	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	114,2	19,5	260,5	2,94	438
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Кондитерское изделие	50	3,3	4,2	32,85	183,15	0,04	0	0	10,35	4,5	29,25	0,36	
ИТОГО	460	22,04	37,63	78,9	749,28	0,29	0,25	404,08	159,56	45,1	371,85	4,35	
2 завтрак													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399

ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0	26,8	7,9	14,83	0,32	42
Суп гороховый на к/б	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	28,24	69,74	1,62	206
Азу с мясом	200	28,22	21,5	19,5	384,8	0,17	6,76	26	55	63,31	261,3	2,71	589
Компот из сухофруктов(или ишпожник, 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	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	740	41,8	30,62	77,63	883,64	0,59	33,46	26	153,73	134,35	543,57	6,33	
Полдник													
Пирожок с курагой	70	3,96	2,48	33,3	178,3	0,08	0,16	0	29,23	28,92	73,68	0,67	294
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	350	9,58	7,38	51,74	322,5	0,18	12,5	0,01	255,23	54,12	311,48	3,05	
ВСЕГО ЗА 7^й ДЕНЬ		73,92	75,73	218,37	2001,42	1,07	48,21	430,09	575,52	242,57	1235,4	14,13	
8 день/среда													
Завтрак													
Каша гречневая молочная	160	4,67	4,86	25,83	166	0,11	0	20	9,4	73,5	111,1	2,49	168
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1	42
ИТОГО	430	13,58	20,8	72,32	529,8	0,28	1,37	105,01	220,41	105,1	288,2	4,2	
2 завтрак													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
Салат "Винегрет"	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	12,45	26,98	0,51	45
Суп картофельный на к/б	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0	20,86	24,9	61,44	0,94	200
Птица тушеная со сметанным соусом	80/30	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	54,5	20,3	132,9	1,62	301
Рис отварной	150	3,45	6,63	27,34	208,7	0,03	0	0,045	1,14	18,12	57,66	0,48	22
Компот из сухофруктов(или ишпожник, 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	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	690	32,13	29,03	90,29	907,08	0,46	16,85	43,045	131,89	110,67	476,68	5,23	
Полдник													
Сочник с творогом	100	3,79	7,18	26,37	169,56	0,03	0,03	13,28	19,84	8,43	40,5	0,35	458

Молоко кипяченое		180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО		380	9,41	12,08	44,81	313,76	0,13	12,37	13,29	245,84	33,63	278,3	2,73	
ВСЕГО ЗА 8 И ДЕНЬ			55,62	62,01	217,52	1796,64	0,88	32,59	161,345	605,14	258,4	1051,68	12,56	
9 день/ четверг														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная		160	5,6	10,12	22,7	170,4	0,11	1,55	0,12	148,27			0,6	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		50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Масло сливочное		10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
ИТОГО		420	15,17	25,99	66,4	531,6	0,29	1,55	59,3	205,28	25,9	158,9	2,65	
2 завтрак														
Сок		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед														
Салат из свеклы		60	0,86	3,56	5,02	56,34	0,01	5,7	0	21,09	12,54	24,58	0,8	33
Суп "Полевой" на к/б		200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,09	6,6	0	19,2	21,32	53,36	0,77	204
Шницель рыбный		80	12,08	3,92	8,21	116	0,08	2,62	12	38,9	28,9	164,6	0,87	511
Картофельное пюре		150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	1,01	694
Компот из сухофруктов(или ишповник, 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		50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный		30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО		770	26,08	16,4	84,99	722,29	0,55	34,17	37,5	157,64	125,41	526,84	5,13	
Полдник														
Оладьи с повидлом		100	6,03	5,4	36,76	220	0,12	0,31	14	67,6	24,43	88,5	1,05	449
Молоко кипяченое		180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО		350	11,65	10,3	55,2	364,2	0,22	12,65	14,01	293,6	49,63	326,3	3,43	
ВСЕГО ЗА 9 И ДЕНЬ			53,4	52,79	216,69	1664,09	1,07	50,37	110,81	663,52	209,94	1020,54	11,61	
10 день/пятница														
Завтрак														
Каша "Дружба" молочная		160	4,66	5,79	20,78	150,75	0,08	1,46	0	136,7	0	0	0,38	84
Какао		200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Масло сливочное		10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Сыр		10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1	42
ИТОГО		430	13,57	21,73	67,27	514,55	0,25	2,83	85,01	347,71	31,6	177,1	2,09	
2 завтрак														

Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
Салат луковый	50	0,06	4,5	3,5	56,66	0,02	1,86	0	12,73	0,6	0,54	0,31	30
Суп "Бориц" на к/б	200	1,45	3,93	10,02	82	0,04	8,23	0	35,5	21	42,58	0,95	170
Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	25,7	133,1	1,2	608
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	67,5	208,5	3,95	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	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	760	29,75	25,13	101,8	891,61	0,55	11,29	23,02	137,68	149,7	582,42	8,09	
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
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	380	12,95	10,12	65	408,64	0,17	12,35	0,01	247,14	37,35	280,8	3,15	
ВСЕГО ЗА 10^й ДЕНЬ		56,77	57,08	244,17	1860,8	0,98	28,47	108,04	739,53	227,65	1048,82	13,73	
Итого за 10 дней		591,91	562,11	1983,7	16644,91	9,04	358,525	1809,705	6223,25	2075,32	10462,54	180,72	
Средняя сбалансированность		59,2	56,21	198,37	1 664,49	0,90	35,85	181,0	622,3	207,5	1 046,3	18,07	