

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 7-11 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	200	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	510	17,48	25,29	83,96	639,27	0,42	0,14	111,08	409,64	40,4	216,6	2,75	
2 завтрак													
Сок	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	38
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	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	34,66	17,8	38,1	0,64	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	180	7,56	4,14	22,5	203,4	0,18	0	0	77,54	52,79	143,51	1,26	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	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7

Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	890	28,46	32,44	83,73	900,78	0,54	20,48	0	204,08	117,89	539,8	6,19	
Полдник													
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	279,6	226,4	48,92	344,91	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	570	28,64	18,8	67,3	423,2	0,17	26,34	0,36	302,8	228,4	216,32	349,31	
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	40	2,6	0,5	1,1	72,4	0,1	0	0	14	10	67,2	0,3	7
Хлеб пшеничный	70	4,2	1,4	29,16	150	0,23	0	0	0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	553	25,27	22,44	73	622,89	0,57	5,62	0,04	47,76	96,36	331,95	5,7	

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		108,95	108,17	349,24	2877,29	1,78	53,18	111,523	1158,63	515,55	1517,92	364,53	

2 день/вторник													
Завтрак													
Омлет	210	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	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
Кондитерское изделие	50	3,3	4,2	32,85	183,15	0,04	0	0	10,35	4,5	29,25	0,36	
ИТОГО	550	25,89	39,88	94,42	842,75	0,45	1,55	404	247,73	64,4	451,35	5,86	
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	100	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	200	3,38	5,2	11,03	116,11	0,07	0	7,97	38,04	12,3	16,7	1,31	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	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	5,83	25,34	44,6	1,33	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	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	890	31,45	17,29	108,01	802,4	0,52	7,76	59,42	148,94	124,49	402,9	6,32	
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	40	2,6	0,5	1,1	72,4	0,1	0	0	14	10	67,2	0,3	7
Хлеб пшеничный	70	4,2	1,4	29,16	150	0,23	0	0	0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	590	20,15	35,1	82,79	673,6	0,45	10,4	37,2	67,24	86,46	361,26	5,03	

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		98,59	109,87	371,77	3014,9	1,69	52,925	511,283	944,13	342,6	1864,35	24,87	

3 день/среда													
Завтрак													
Каша манная молочная	200	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	20	10,7	7,9	38,6	0,47	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	510	15,36	21,77	91,29	632,27	0,34	0,14	131,08	221,88	48,3	255,2	2,67	

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 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

<i>Суп "Рассольник" на к/б</i>	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	0	21,16	20,72	57,56	78	197
<i>Тефтели мясные</i>	100	14,72	16,13	18,62	278,75	0,08	1,41	63,75	72,25	35,5	176,75	1,58	286
<i>Картофельное пюре</i>	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	33,3	103,91	1,21	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>	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	890	28,55	32,85	112,11	935,95	0,58	65,27	94,35	209,86	128,78	477,03	83,19	
Полдник													
<i>"Гребешок" из дрожжевого теста</i>	150	9,84	8,82	54,8	340,41	0,2	0,48	20,4	70,55	28,92	73,68	1,62	72
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
<i>Яблоко</i>	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													
<i>Запеканка вермишелевая с мясом</i>	260	8,38	16,7	43,97	308,3	0,24	5,62	0,04	33,2	63,26	203,85	3,65	628
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,6	0,5	1,1	72,4	0,1	0	0	14	10	67,2	0,3	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	70	4,2	1,4	29,16	150	0,23	0	0	0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	570	15,38	18,6	88,23	558,7	0,57	5,62	0,04	47,76	96,36	331,95	5,7	
Сонник													
<i>Ряженка</i>	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,043	184	28	184	0,22	966
<i>Гренки</i>	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^й ДЕНЬ		79,49	88,2	408,89	2802,81	1,81	92,11	245,913	758,05	343,56	1508,46	98,11	
4 день/четверг													
Завтрак													
<i>Каша рисовая молочная</i>	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	21,8	67	0,47	168
<i>Яйцо вареное</i>	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	22	4,8	76,8	1	424
<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
<i>Масло сливочное</i>	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
ИТОГО	500	16,51	22,19	96,2	651,67	0,37	1,3	79,1	151,08	67	305,4	4,03	
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	
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	200	1,68	5,98	9,35	98,37	0,11	6,8	0	25,71	43,02	69,47	0,07	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
Каца гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	81	250,2	4,73	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	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	890	31,08	35,58	111,5	975,62	0,64	19,73	0,07	127,25	187,75	613,55	9,76	
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	75/250	28,22	21,5	19,5	384,8	0,17	6,76	26	55	63,31	261,3	2,71	588
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	1,1	72,4	0,1	0	0	14	10	67,2	0,3	7
Хлеб пшеничный	70	4,2	1,4	29,16	150	0,23	0	0	0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	625	35,22	23,4	63,76	635,2	0,5	6,76	26	69,56	96,41	389,4	4,76	
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^й ДЕНЬ		170,93	121,39	405,41	3296,26	1,78	64,59	170,503	869,24	418,08	2056,37	26,45	
5 день/пятница													
Завтрак													
Каша молочная "Геркулесовая"	200	6,35	8,51	21,86	187	0,13	1,95	31,25	188,95	25,63	79,06	0,82	93
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	510	17,19	26,21	77,69	622,27	0,43	2,09	142,33	400,13	66,03	295,66	3,02	
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	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,09	6,6	0	19,2	21,32	53,36	0,77	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	180	2,53	10,96	0,07	148,32	0,18	15,01	25,2	17,22	10,26	95,67	1,14	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	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	890	30,73	31,41	75,47	821,32	0,7	37,3	25,21	154,77	156,13	618,1	5,87	
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		56,84	61,7	246,92	1870,59	1,28	69,39	167,54	605,55	251,26	1210,31	16,81	
6 день/понедельник													
Завтрак													
Каша пшеничная молочная	210	7,01	8,02	28,39	213	0,14	0	1,95	185,34	0	0	0,77	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	520	19,97	27,44	87,31	677,47	0,46	1,44	112,95	484,52	47,4	261,6	3,53	
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	200	1,56	1,88	11,09	67,5	0,09	8	0	17,23	20,75	51,2	0,78	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	180	7,92	5,25	42,31	256,44	0,13	0	0,02	1,46	0,03	194,4	2,91	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	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8

ИТОГО	890	41,43	28,62	114,8	877,34	0,72	16,87	0,02	99,78	109,02	638,68	9,43	
Полдник													
<i>Пудинг из творога со сгущенным молоком</i>	160/20	22,14	15,36	32,16	179,2	0,05	0,2	65,26	104	32,42	291,57	0,72	467
<i>Кисель</i>	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	2	15,8	0	648
<i>Яблоко</i>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
ИТОГО	580	22,94	16,16	67,06	322,8	0,13	25,8	65,29	127,2	34,42	458,97	5,12	
Ужин													
<i>Куры отварные порционные</i>	100	11,1	13,6	0,4	206,25	0,04	0,9	0	39	20	243	1,8	6
<i>Картофель отварной</i>	180	3,43	5,18	27,62	170,82	0,18	25,2	25,2	17,57	35,19	95,67	1,39	692
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,6	0,5	1,1	72,4	0,1	0	0	14	10	67,2	0,3	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	70	4,2	1,4	29,16	150	0,23	0	0	0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	590	21,53	20,68	72,28	627,47	0,55	26,1	25,2	71,13	88,29	466,77	5,24	
Сонник													
<i>Ряженка</i>	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0	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	194,35	32,5	213,25	0,58	
ВСЕГО ЗА 6^й ДЕНЬ		114,97	102,1	382,7	2796,23	1,94	70,81	203,46	976,98	311,63	2039,27	23,9	
7 день /вторник													
Завтрак													
<i>Омлет</i>	210	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	114,2	19,5	260,5	2,94	438
<i>Кофейный напиток</i>	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
<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
<i>Масло сливочное</i>	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
<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	550	23,77	38,16	91,33	813,55	0,43	0,25	404,08	159,73	57,4	406,35	5,3	
2 завтрак													
<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>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	300	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	
Обед													
<i>Салат из свежей капусты</i>	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	44,67	13,16	24,71	0,54	42
<i>Суп гороховый на к/б</i>	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	28,24	69,74	1,62	206
<i>Азу с мясом</i>	200	28,22	21,5	19,5	384,8	0,17	6,76	26	55	63,31	261,3	2,71	589
<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

Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	810	41,09	32,59	88,25	888,5	0,61	47,44	26	157,54	130,81	469,85	6,73	
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	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	5,83	25,34	44,6	1,33	688
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	1,1	72,4	0,1	0	0	14	10	67,2	0,3	7
Хлеб пшеничный	70	4,2	1,4	29,16	150	0,23	0	0	0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	590	19,16	7,55	78,35	486,29	0,43	0,76	27,7	29,39	65,57	229,33	3,73	
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		106,5	97,56	385,38	2987,09	1,83	71,93	457,843	851,11	343,2	1724,06	22,08	
8 день/среда													
Завтрак													
Каша гречневая молочная	210	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0	20	12,2	98,1	147,7	3,32	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	520	19,17	24,7	91,71	667,47	0,47	1,44	131	311,38	145,5	409,3	6,08	
2 завтрак													
Сок	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	300	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	
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	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	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

<i>Рис отварной</i>	180	4,1	7,95	32,81	250,43	0,04	0	0,05	1,36	21,74	69,19	0,57	22
<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>	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	1000	36,46	36,41	107,48	1012,48	0,51	20,96	53,8	140,96	118,87	455,83	6,25	
Полдник													
<i>Сочник с творогом</i>	160	6,07	11,49	42,2	271,3	0,05	0,03	21,25	31,75	13,5	56,38	0,56	458
<i>Кисель</i>	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	2	15,8	0	648
<i>Яблоко</i>	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													
<i>Сосиска отварная</i>	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	24	20	159	1,8	536
<i>Капуста тушеная</i>	180	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,8	26,35	52,79	143,51	2,08	336
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,6	0,5	1,1	72,4	0,1	0	0	14	10	67,2	0,3	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	70	4,2	1,4	29,16	150	0,23	0	0	0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	590	20,73	29,67	106,88	730,63	0,65	37,8	37,8	64,91	105,89	430,61	5,93	

Сонник													
<i>Ряженка</i>	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,043	184	28	184	0,22	966
<i>Гренки</i>	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		92,59	108,43	412,03	3038,96	1,82	86,43	243,923	759,8	426,96	1738,52	23,75	

9 день/ четверг													
Завтрак													
<i>Каша пшеничная молочная</i>	210	7,01	12,65	28,38	213	0,14	1,94	1,56	185,34			0,76	91
<i>Яйцо вареное</i>	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	22	4,8	76,8	1	424
<i>Кофейный напиток</i>	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
<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
<i>Масло сливочное</i>	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
ИТОГО	540	18,31	29,05	84,51	638,47	0,46	1,94	60,74	242,52	38,2	193,4	3,76	
2 завтрак													
<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
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	300	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	
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

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	100	15,1	4,9	10,26	145	0,1	3,28	15	48,63	36,13	205,75	1,09	511
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	33,3	103,91	1,21	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	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	890	29,01	20,81	101,62	786,8	0,61	42,26	45,6	174,76	137,75	518,09	6,26	
Полдник													
Оладьи с повидлом	150	9,05	8,11	55,15	330	0,18	0,47	21	101,4	39,1	141,6	1,68	449
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	550	10,05	8,91	88,75	452	0,24	20,47	21	121,8	39,1	293,2	6,08	
Ужин													
Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296	0,13	5,2	20	42,3	48,7	201	2,09	274
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	1,1	72,4	0,1	0	0	14	10	67,2	0,3	7
Хлеб пшеничный	70	4,2	1,4	29,16	150	0,23	0	0	0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	530	28,71	18,45	59,28	546,4	0,46	5,2	20	56,86	81,8	329,1	4,14	

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 9^И ДЕНЬ		95,18	86,42	375,41	2714,82	1,85	70,47	147,383	790,29	329,35	1547,04	20,82	

10 день/пятница													
Завтрак													
Каша "Дружба" молочная	200	6,21	7,73	27,71	201	0,1	1,95	0	182,3	0	0	0,5	84
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	510	19,17	27,15	86,63	665,47	0,42	3,39	111	481,48	47,4	261,6	3,26	
2 завтрак													
Сок	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	300	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	

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 "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	100	8,34	9,35	5,52	139,49	0	0,16	0	4,93	13,67	0	10,63	30
Каца гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	81	250,2	4,73	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	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	890	27,14	30,8	112,58	921,35	0,53	13,2	0,02	108,88	142,97	407,97	18,8	
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
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	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^й ДЕНЬ		55,96	64,15	303,39	2071,51	1,14	68,6	111,02	664,58	221,66	886,79	27,75	
Итого за 10 дней		980	947,99	3641,14	27470,46	16,92	700,435	2370,391	8378,36	3503,85	16093,09	649,07	
Средняя сбалансированность		98,0	94,80	364,11	2 747,05	1,69	70,04	237,0	837,8	350,4	1 609,3	64,91	