

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор Государственного бюджетного  
 общеобразовательного учреждения «Уруссинская  
 школа – интернат для детей с ограниченными  
 возможностями здоровья» И.М.Дусалимов

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей с 11-16 лет в школе – интернате

№ тех. кар ты	Наименование блюд	Вы ход (гр)	Пищевая ценность			Кал-сть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл-ды		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
106	Каша ячневая молочная	300	9,9	15,0	37,7	306,4	0,3	0,1	2,0	0,2	242,3	387,7	28,3	1,1
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
55	Чай сладкий	200	-	-	15,0	56,1	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
	<b>Итого:</b>		<b>19,6</b>	<b>24,6</b>	<b>85,6</b>	<b>648,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,18</b>	<b>2,84</b>	<b>1,8</b>	<b>280,6</b>	<b>574,9</b>	<b>64,7</b>	<b>2,0</b>
<b>Второй завтрак</b>														
52	Ватрушка с творогом	70	6,25	8,0	20,4	140,9	0,06	0,07	0	1,0	85,7	150,0	15,0	0,66
	Кисломолочный продукт	200	5,04	5,74	7,2	115,9	0,06	0	1,26	1,0	116,0	146,0	20,0	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>7,6</b>	<b>10,9</b>	<b>24,4</b>	<b>198,0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,13</b>	<b>2,34</b>	<b>0,04</b>	<b>270,5</b>	<b>237,4</b>	<b>12,2</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
27	Салат из свежей капусты	100	2,0	5,0	6,5	52,3	0,08	0,03	13,7	0,2	68,2	58,7	9,0	0,4
33	Рассольник на мяс/бул	400	8,2	7,7	33,1	228,6	0,09	0,3	8,2	1,2	58,7	218,0	30,6	0,1
22	Картофельное пюре	300	3,26	6,22	16,4	112,0	0,04	0,02	0,14	0,37	48,2	97,1	10,8	1,7
12	Гуляш из мяса	100	8,95	10,2	3,61	161,0	0,05	0,01	0,45	0,48	28,4	90,1	7,6	0,9
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,16	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	<b>Итого:</b>		<b>32,2</b>	<b>30,8</b>	<b>138,8</b>	<b>905,3</b>	<b>0,44</b>	<b>0,3</b>	<b>23,0</b>	<b>4,7</b>	<b>268,0</b>	<b>622,3</b>	<b>112,6</b>	<b>5,9</b>
<b>Полдник</b>														
	Вафли	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
118	Фрукты (яблоко)	300	0,8	0	16,0	70,2	0,02	0	19,5	0,95	24,0	16,5	13,5	1,3
	<b>Итого:</b>		<b>6,32</b>	<b>6,51</b>	<b>71,7</b>	<b>361,2</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>20,5</b>	<b>1,5</b>	<b>145,8</b>	<b>165,0</b>	<b>39,3</b>	<b>1,6</b>
<b>Ужин</b>														

№ тех. кар ты	Наименование блюд	Вы ход (гр)	Пищевая ценность			Кал-сть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл-ды		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Ужин</b>														
215	Овощное рагу с маслом	350	19,9	13,1	27,1	303,1	0,02	0,08	12,0	1,1	217,0	201,9	20,6	3,1
185	Колбаса отв.	50	7,0	2,4	0	50,4	0,1	0,005	0	0,1	14,5	89,0	11,0	0,8
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	<b>Итого:</b>		<b>33,3</b>	<b>16,6</b>	<b>87,1</b>	<b>667,0</b>	<b>0,29</b>	<b>0,1</b>	<b>12,0</b>	<b>2,7</b>	<b>266,4</b>	<b>396,5</b>	<b>68,0</b>	<b>4,7</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>102,71</b>	<b>67,14</b>	<b>410,8</b>	<b>2838,5</b>	<b>1,36</b>	<b>0,72</b>	<b>59,6</b>	<b>12,7</b>	<b>1162,5</b>	<b>2054,7</b>	<b>322,6</b>	<b>15,26</b>
	<b>% выполнение:</b>		<b>105%</b>	<b>98%</b>	<b>103%</b>	<b>100%</b>	<b>98%</b>	<b>99%</b>	<b>95%</b>	<b>98%</b>	<b>102%</b>	<b>98%</b>	<b>100%</b>	<b>99%</b>
<b>2 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
106	Каша ячневая мол.	300	12,5	14,0	41,0	304,6	0,31	0,06	1,8	0,9	234,3	230,5	47,0	3,1
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
259	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
30	Салат из моркови с маслом	70	1,1	5,0	1,9	55,3	0,05	0,02	0,4	0,5	40,9	44,0	20,4	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>25,22</b>	<b>30,4</b>	<b>101,3</b>	<b>771,2</b>	<b>0,55</b>	<b>0,22</b>	<b>3,18</b>	<b>3,3</b>	<b>377,1</b>	<b>513,1</b>	<b>110,8</b>	<b>4,5</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Булочка	50	3,28	3,9	27,5	143,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4
	Кисломолочный продукт	200	5,04	5,74	7,2	115,9	0,06	0	1,26	1,0	116,0	146,0	20,0	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>8,32</b>	<b>9,64</b>	<b>34,7</b>	<b>259,8</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>1,3</b>	<b>1,01</b>	<b>128,5</b>	<b>160,7</b>	<b>20,8</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>														
27	Салат из свежей капусты	80	0,78	5,35	5,0	27,8	0,03	0	2,06	0,62	24,5	15,1	0,98	0,49
148	Суп с вермеш. на мяс/бул	400	9,01	15,7	19,2	282,1	0,05	0,28	0,8	0,07	221,3	248,9	2,16	0,7
374	Жаркое по-домашнему	350	10,26	8,64	25,6	312,0	0,14	0,04	17,0	0,72	61,4	206,8	45,8	1,4
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	<b>Итого:</b>		<b>30,1</b>	<b>31,6</b>	<b>129,0</b>	<b>973,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,32</b>	<b>20,3</b>	<b>3,91</b>	<b>371,9</b>	<b>629,2</b>	<b>103,5</b>	<b>5,41</b>
<b>Полдник</b>														
	Печенье	30	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
118	Фрукты (яблоко)	300	2,1	0	18,9	85,5	0,03	0,1	39,0	0	48,0	33,0	27,0	1,6

	<b>Итого:</b>		<b>4,7</b>	<b>4,5</b>	<b>57,3</b>	<b>261,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>	<b>92,5</b>	<b>106,4</b>	<b>49,0</b>	<b>2,0</b>
	<b>Ужин</b>													
19	Котлеты рыбные	80	12,11	10,83	3,05	113,1	0,05	0,03	0,31	0,52	42,6	84,3	12,1	1,9
204	Макароны отв. с маслом	300	5,33	8,79	28,3	208,0	0,04	0,02	0	1,19	19,8	45,4	8,88	0,7
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	<b>Итого:</b>		<b>23,9</b>	<b>20,7</b>	<b>79,2</b>	<b>588,9</b>	<b>0,27</b>	<b>0,01</b>	<b>3,6</b>	<b>3,2</b>	<b>102,8</b>	<b>243,5</b>	<b>98,1</b>	<b>4,35</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>92,24</b>	<b>96,84</b>	<b>401,5</b>	<b>2854,3</b>	<b>1,54</b>	<b>1,45</b>	<b>71,38</b>	<b>11,42</b>	<b>1072,8</b>	<b>1652,9</b>	<b>382,2</b>	<b>17,06</b>
	<b>% выполнение:</b>		<b>105%</b>	<b>98%</b>	<b>103%</b>	<b>100%</b>	<b>98%</b>	<b>99%</b>	<b>95%</b>	<b>98%</b>	<b>102%</b>	<b>98%</b>	<b>100%</b>	<b>99%</b>

### 3 день

	<b>Завтрак</b>													
262	Омлет из яиц	250	10,7	13,3	26,3	251,3	0,1	0,2	12,2	2,2	83,0	198,0	26,0	3,0
185	Колбаса отвар.	80	6,2	10,4	0	107,0	0	0	0	0,03	61,7	33,5	0	0
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
268	Чай сладкий с молоком	200	2,8	3,2	19,7	114,1	0,03	0,02	1,0	0,1	120,3	90,0	14,0	0,1
	Салат из моркови с ябл.	70	0,94	4,55	13,9	127,3	0,05	0	2,85	1,26	35,28	41,2	24,8	0,94
	<b>Итого:</b>		<b>27,44</b>	<b>32,55</b>	<b>92,8</b>	<b>807,1</b>	<b>0,35</b>	<b>0,22</b>	<b>41,7</b>	<b>5,06</b>	<b>335,3</b>	<b>468,3</b>	<b>101,2</b>	<b>4,92</b>
	<b>Второй завтрак</b>													
	Печенье	30	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
118	Фрукты (яблоко)	300	2,1	0	11,9	85,5	0,2	0,03	5,0	1,1	57,0	48,0	6,0	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>4,7</b>	<b>4,5</b>	<b>50,3</b>	<b>261,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,09</b>	<b>9,0</b>	<b>1,1</b>	<b>101,5</b>	<b>121,4</b>	<b>28,0</b>	<b>1,3</b>
	<b>Обед</b>													
77	Салат овощной с маслом	80	1,3	5,0	6,3	48,2	0,05	0,02	9,7	0,2	31,2	53,2	5,3	0,3
158	Уха из св. рыбы	400	7,9	12,3	31,5	186,3	0,2	0,03	13,7	0,2	148,7	203,2	39,8	2,9
22	Картофельное пюре	350	3,26	6,22	16,4	238,0	0,04	0,2	1,14	1,37	168,2	197,1	10,8	0,7
618	Тефтеля из мяса	80	11,8	10,53	0	200,3	0,01	0,05	2,0	0,32	0,8	43,3	7,33	0,4
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	<b>Итого:</b>		<b>34,1</b>	<b>35,7</b>	<b>133,4</b>	<b>1023,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>24,9</b>	<b>4,5</b>	<b>413,6</b>	<b>655,9</b>	<b>117,8</b>	<b>7,1</b>
	<b>Полдник</b>													
168	Булочка	50	3,28	3,9	27,5	143,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4
	Кисломолочный продукт	200	5,04	5,74	7,2	115,9	0,06	0	1,26	1,0	116,0	146,0	20,0	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>8,32</b>	<b>9,64</b>	<b>34,7</b>	<b>259,8</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>1,3</b>	<b>1,01</b>	<b>128,5</b>	<b>160,7</b>	<b>20,8</b>	<b>0,8</b>
	<b>Ужин</b>													
30	Салат из моркови с маслом	70	1,1	5,0	1,9	55,3	0,05	0,02	0,4	0,5	40,9	44,0	20,4	0,3
47	Каша гречневая с маслом	350	4,3	8,6	46,5	88,5	0,03	0,05	0	0,4	98,4	118,0	0,3	2,0
309	Рыба туш. в сметане	100	8,3	12,0	37,0	86,0	0,01	0,1	10,3	0,05	63,2	76,8	27,5	0,6
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04

<b>Итого:</b>	<b>20,0</b>	<b>26,7</b>	<b>145,4</b>	<b>543,3</b>	<b>0,26</b>	<b>0,1</b>	<b>10,7</b>	<b>2,5</b>	<b>237,7</b>	<b>344,4</b>	<b>84,6</b>	<b>3,8</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>94,56</b>	<b>109,0</b>	<b>456,6</b>	<b>2784,7</b>	<b>1,43</b>	<b>0,78</b>	<b>87,6</b>	<b>14,17</b>	<b>1262,1</b>	<b>1750,7</b>	<b>351,68</b>	<b>17,92</b>

**4 день**

**Завтрак**

110	Запеканка из риса и яиц	300	11,1	11,48	33,5	290,6	0,1	0,07	1,0	1,01	111,9	120,0	9,5	0
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39

<b>Итого:</b>	<b>24,1</b>	<b>24,7</b>	<b>91,6</b>	<b>692,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>271,7</b>	<b>413,6</b>	<b>61,7</b>	<b>1,3</b>
---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------	------------	------------	--------------	--------------	-------------	------------

**Второй завтрак**

	Печенье	25	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
	Кисломолочный продукт	200	5,04	5,74	7,2	115,9	0,06	0	1,26	1,0	116,0	146,0	20,0	0,4
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6

<b>Итого:</b>	<b>11,14</b>	<b>10,24</b>	<b>47,4</b>	<b>195,5</b>	<b>0,16</b>	<b>0,06</b>	<b>21,26</b>	<b>1,8</b>	<b>160,5</b>	<b>257,4</b>	<b>45,0</b>	<b>1,03</b>
---------------	--------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	------------	--------------	--------------	-------------	-------------

**Обед**

11	Салат из лука с маслом	70	1,2	5,0	3,8	39,0	0,05	0,03	9,0	0,2	26,4	51,7	3,3	0,7
5	Суп овощной на мяс/бул	400	4,8	5,1	16,4	109,0	0,02	0,1	17,3	0,3	157,3	183,9	2,92	0,42
204	Отв. макароны с маслом	300	5,33	6,79	28,3	208,0	0,04	0,2	0	1,19	19,8	45,4	8,88	0,7
18	Курица отварная	100	8,9	3,3	0	67,0	0,1	0,1	0	0	20,0	298,0	22,0	3,0
528	Соус	30	5,6	0,6	7,8	171,1	0,07	0,01	6	0,1	17,1	23,6	10,4	1,1
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0

<b>Итого:</b>	<b>35,7</b>	<b>22,5</b>	<b>135,5</b>	<b>945,5</b>	<b>0,56</b>	<b>0,4</b>	<b>26,7</b>	<b>4,3</b>	<b>305,3</b>	<b>761,0</b>	<b>103,0</b>	<b>8,7</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	------------	-------------	------------	--------------	--------------	--------------	------------

**Полдник**

55	Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
283	Творожная запеканка	150	2,24	2,96	30,5	175	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0

<b>Итого:</b>	<b>2,44</b>	<b>2,96</b>	<b>45,5</b>	<b>235,96</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>3,3</b>	<b>0</b>	<b>5,52</b>	<b>50,35</b>	<b>4,4</b>	<b>0,87</b>
---------------	-------------	-------------	-------------	---------------	-------------	-------------	------------	----------	-------------	--------------	------------	-------------

**Ужин**

215	Овощное рагу с маслом	300	3,6	8,2	20,8	168,7	0,09	0,05	30,2	0,2	88,2	123,4	12,3	2,5
	Рыба туш. с овощами	100	18,5	14,0	56,6	387,5	0,02	0,3	3,7	0,2	71,3	172,3	16,0	2,4
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04

<b>Итого:</b>	<b>28,5</b>	<b>23,3</b>	<b>137,4</b>	<b>869,7</b>	<b>0,28</b>	<b>0,3</b>	<b>30,9</b>	<b>1,94</b>	<b>194,4</b>	<b>401,3</b>	<b>64,7</b>	<b>5,8</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	------------

<b>Итого за день:</b>	<b>154,36</b>	<b>97,35</b>	<b>456,0</b>	<b>3123,23</b>	<b>1,41</b>	<b>1,62</b>	<b>82,75</b>	<b>11,3</b>	<b>1205,3</b>	<b>2227,6</b>	<b>326,5</b>	<b>17,89</b>
-----------------------	---------------	--------------	--------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--------------	--------------

<b>% выполнение:</b>	<b>105%</b>	<b>98%</b>	<b>103%</b>	<b>100%</b>	<b>98%</b>	<b>99%</b>	<b>95%</b>	<b>98%</b>	<b>102%</b>	<b>98%</b>	<b>100%</b>	<b>99%</b>
----------------------	-------------	------------	-------------	-------------	------------	------------	------------	------------	-------------	------------	-------------	------------

**5 день**

**Завтрак**

236	Суп молочный рисовый	350	8,1	8,9	34,6	275,5	0,2	0,06	12,5	0,2	156,0	155,3	25,3	0,5
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88



77	Салат овощной с маслом	80	0,57	3,75	3,2	48,6	0,04	0	12,3	0,11	15,5	26,5	12,5	0,84
2	Щи из св.кап. на мяс/ бул	350	4,4	5,87	9,9	110,0	0,07	0,28	6,9	0,1	189,1	227,0	2,27	0,45
	Шницель	100	11,6	10,5	5,47	162,5	0,03	0,02	0	0,09	12,7	118,6	14,4	0,11
22	Картофельное пюре	250	3,26	6,22	16,4	112,0	0,04	0,02	1,14	0,31	48,2	97,1	10,8	1,23
114	Хлеб пшен/ржан	150	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Вафли	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>31,9</b>	<b>31,0</b>	<b>144,7</b>	<b>923,5</b>	<b>0,52</b>	<b>0,37</b>	<b>20,8</b>	<b>3,17</b>	<b>330,2</b>	<b>669,7</b>	<b>94,5</b>	<b>4,45</b>
	<b>Полдник</b>													
168	Булочка	50	3,28	3,9	27,5	143,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4
	Кисломолочный продукт	200	5,04	5,74	7,2	115,9	0,06	0	1,26	1,0	116,0	146,0	20,0	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>8,32</b>	<b>9,64</b>	<b>34,7</b>	<b>259,8</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>1,3</b>	<b>1,01</b>	<b>128,5</b>	<b>160,7</b>	<b>20,8</b>	<b>0,8</b>
	<b>Ужин</b>													
185	Сосиски отв.	80	6,2	10,4	0	107,0	0	0	0	0,03	21,7	133,5	0	0
25	Капуста туш. с маслом	250	3,59	4,35	16,4	119,0	0,11	0,02	5,86	0,36	95,9	63,6	31,4	1,98
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
	<b>Итого:</b>		<b>19,4</b>	<b>19,4</b>	<b>90,9</b>	<b>549,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,04</b>	<b>6,9</b>	<b>2,5</b>	<b>274,2</b>	<b>409,0</b>	<b>83,6</b>	<b>3,25</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>84,76</b>	<b>83,53</b>	<b>395,5</b>	<b>2605,9</b>	<b>1,33</b>	<b>0,61</b>	<b>54,12</b>	<b>10,13</b>	<b>1189,2</b>	<b>1846</b>	<b>335,2</b>	<b>13,27</b>
	<b>% выполнение:</b>		<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>110%</b>	<b>100%</b>

7 день

	<b>Завтрак</b>													
	Салат из моркови с ябл.	70	0,94	4,55	13,9	127,3	0,05	0	2,85	1,26	35,28	41,2	24,8	0,94
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
37	Омлет нат. с сыром	200	10,4	12,9	2,1	175,5	0,07	0,28	0,26	0,04	113,0	267,1	2,7	0,21
259	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	<b>Итого:</b>		<b>19,5</b>	<b>20,3</b>	<b>93,3</b>	<b>635,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,29</b>	<b>3,61</b>	<b>3,0</b>	<b>247,1</b>	<b>465,3</b>	<b>70,9</b>	<b>2,31</b>
	<b>Второй завтрак</b>													
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,	0,4
52	Ватрушка с творогом	70	6,25	8,0	20,4	140,9	0,06	0,07	0	1,0	85,7	150,0	15,0	0,66
	<b>Итого:</b>		<b>7,25</b>	<b>8,0</b>	<b>43,8</b>	<b>238,5</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	<b>4,0</b>	<b>1,0</b>	<b>101,7</b>	<b>168,0</b>	<b>25,0</b>	<b>1,1</b>
	<b>Обед</b>													
30	Салат овощной с маслом	80	0,57	3,75	3,2	48,6	0,04	0	12,3	0,11	15,5	26,5	12,5	0,84
3	Борщ на м/б	350	0,83	5,87	13,66	114,7	0,66	0,18	6,9	0,07	237,7	217,5	2,27	0,31
173	Плов с мясом	300	11,47	16,7	25,47	308,8	0,09	0	1,2	0,66	28,8	215,9	30,1	1,13
114	Хлеб пшен/ржан	150	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Печенье	25	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
	<b>Итого:</b>		<b>30,35</b>	<b>32,5</b>	<b>137,1</b>	<b>901,5</b>	<b>1,12</b>	<b>0,24</b>	<b>20,85</b>	<b>3,34</b>	<b>375,2</b>	<b>673,7</b>	<b>111,5</b>	<b>5,13</b>
	<b>Полдник</b>													

	Печенье	25	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
	Кисломолочный продукт	200	5,04	5,74	7,2	115,9	0,06	0	1,26	1,0	116,0	146,0	20,0	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>6,64</b>	<b>10,24</b>	<b>22,2</b>	<b>195,9</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>1,26</b>	<b>1,0</b>	<b>144,5</b>	<b>201,4</b>	<b>32,0</b>	<b>0,43</b>
	<b>Ужин</b>													
14	Ленивые голубцы с мясом	300	9,7	5,4	18,5	225	0,2	0,3	5,7	0,5	20,4	168,0	12,7	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
118	Фрукты (яблоко)	300	2,1	-	18,9	85,5	0,03	0,1	39	-	48	33	27	6,6
	<b>Итого:</b>		<b>16,9</b>	<b>16,5</b>	<b>98,9</b>	<b>608,0</b>	<b>0,29</b>	<b>0,3</b>	<b>25,2</b>	<b>2,9</b>	<b>79,5</b>	<b>290,1</b>	<b>62,6</b>	<b>3,3</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>80,64</b>	<b>87,54</b>	<b>395,3</b>	<b>2577,3</b>	<b>1,87</b>	<b>0,96</b>	<b>54,92</b>	<b>11,24</b>	<b>948,0</b>	<b>1798,5</b>	<b>302</b>	<b>12,27</b>
	<b>% выполнение:</b>		<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>110%</b>	<b>100%</b>	<b>110%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

**8 день**

	<b>Завтрак</b>													
199	Каша пшенная мол.	250	8,0	13,2	41,0	304,0	0,31	0,06	1,8	2,09	234,3	260,6	47,0	2,10
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
55	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,25	8,25	4,4	0,87
424	Яйцо вар.	1 шт	5,1	5,0	0,3	63,0	0	0,06	0	0	27,1	58,8	0	0
	Салат свекольный	80	0,75	5,0	5,1	48,4	0	0,02	2,58	0,06	5,04	92,4	1,83	0
	<b>Итого:</b>		<b>20,4</b>	<b>24,3</b>	<b>94,3</b>	<b>683,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,14</b>	<b>7,68</b>	<b>3,66</b>	<b>306,64</b>	<b>525,7</b>	<b>89,63</b>	<b>3,85</b>

**Второй завтрак**

	Печенье	25	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
55	Чай сладкий с молоком	200	1,6	2,6	17,4	90,4	0,02	0,01	0	0,25	65,7	53,8	11,4	0,92
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>7,7</b>	<b>7,1</b>	<b>57,6</b>	<b>280,0</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>20,0</b>	<b>1,05</b>	<b>110,2</b>	<b>165,2</b>	<b>36,4</b>	<b>1,55</b>

**Обед**

	Икра свекольная	80	1,31	5,99	3,12	91,68	0,02	0	13,36	0,46	31,98	38,33	11,64	0,36
148	Суп с макар. из. на мяс/бул	350	4,60	5,8	18,11	122,0	0,06	0,28	0,8	0,07	180,3	178,9	2,16	0,71
147	Рыба припуш.	100	8,2	8,5	7,0	137,3	0,09	0,06	7,23	0,04	64,6	55,1	10,8	0,19
22	Картофельное пюре	300	3,26	5,22	26,4	165,7	0,17	0,02	1,14	0,37	48,3	97,0	10,8	1,23
114	Хлеб пшен/ржан	150	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Вафли	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>27,3</b>	<b>27,2</b>	<b>138,8</b>	<b>868,1</b>	<b>0,62</b>	<b>0,36</b>	<b>22,98</b>	<b>3,44</b>	<b>389,9</b>	<b>527,7</b>	<b>90,0</b>	<b>5,31</b>

**Полдник**

168	Выпечка	50	3,28	7,9	27,5	143,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,03
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Вафли	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>6,52</b>	<b>10,86</b>	<b>81,4</b>	<b>416,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>4,04</b>	<b>0,01</b>	<b>28,5</b>	<b>74,8</b>	<b>10,1</b>	<b>0,43</b>

**Ужин**

	Зразы мясные	100	8,0	11,3	11,2	143,3	0,07	0,04	0,91	1,03	43,45	131,1	10,2	0,72
--	--------------	-----	-----	------	------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

215	Овощное рагу с маслом	300	2,96	4,28	10,1	105,8	0,12	0,04	12,2	0,35	62,3	73,9	24,3	0,87
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	<b>Итого:</b>		<b>20,59</b>	<b>20,3</b>	<b>79,4</b>	<b>527,3</b>	<b>0,39</b>	<b>0,1</b>	<b>14,2</b>	<b>3,48</b>	<b>262,5</b>	<b>417,0</b>	<b>86,7</b>	<b>2,86</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>82,51</b>	<b>89,76</b>	<b>451,5</b>	<b>2775,5</b>	<b>1,67</b>	<b>0,79</b>	<b>64,9</b>	<b>11,64</b>	<b>1097,7</b>	<b>1630,4</b>	<b>312,83</b>	<b>14,0</b>
	<b>% выполнения:</b>		<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>110%</b>	<b>100%</b>	<b>110%</b>	<b>100%</b>	<b>110%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>110%</b>	<b>110%</b>
	<b>Завтрак</b>													
106	Каша ячневая с маслом	250	9,41	9,92	33,1	241,3	0,2	0,05	1,85	0,92	244,4	225,6	22,0	1,9
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,8
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
55	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	60,96	0,01	0	3,3	0	5,25	8,25	4,4	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>19,4</b>	<b>19,6</b>	<b>81,0</b>	<b>587,9</b>	<b>0,39</b>	<b>0,14</b>	<b>6,0</b>	<b>2,55</b>	<b>287,7</b>	<b>421,1</b>	<b>62,8</b>	<b>3,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>													
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
52	Ватрушка с творогом	70	6,25	8,0	20,4	140,9	0,06	0,07	0	1,0	85,7	150,0	15,0	0,66
	<b>Итого:</b>		<b>7,25</b>	<b>8,0</b>	<b>43,8</b>	<b>238,5</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	<b>4,0</b>	<b>1,0</b>	<b>101,7</b>	<b>168,0</b>	<b>25,0</b>	<b>1,1</b>
	<b>Обед</b>													
27	Салат из свежей капусты	80	0,78	5,35	5,0	27,8	0,03	0	2,06	0,62	24,5	15,1	0,98	0,4
33	Рассольник на мяс/бул	350	3,2	8,51	5,07	104,7	0,08	0,26	10,8	0,08	237,6	210,3	3,1	0,2
201	Рис отварной с маслом	250	5,52	7,3	26,9	188	0,09	0,02	0,02	0,19	34,38	107,2	31,4	0,6
12	Гуляш из мяса	100	8,95	10,2	3,61	161,0	0,05	0,01	1,45	0,48	28,4	90,1	7,6	0,9
114	Хлеб пшен/ржан	150	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,8
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	<b>Итого:</b>		<b>28,33</b>	<b>28,3</b>	<b>119,8</b>	<b>832,9</b>	<b>0,53</b>	<b>0,29</b>	<b>15,0</b>	<b>3,87</b>	<b>389,6</b>	<b>581,1</b>	<b>97,68</b>	<b>4,26</b>
	<b>Полдник</b>													
	Вафли	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
	Кисломолочный продукт	200	5,04	5,74	7,2	115,9	0,06	0	1,26	1,0	116,0	146,0	20,0	0,4
118	Фрукты (яблоко)	300	0,8	0	16,0	70,2	0,02	0	19,5	0,95	24	16,5	13,5	1,3
	<b>Итого:</b>		<b>8,08</b>	<b>8,7</b>	<b>53,7</b>	<b>361,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,05</b>	<b>20,76</b>	<b>1,95</b>	<b>140,0</b>	<b>188,1</b>	<b>33,5</b>	<b>1,7</b>
	<b>Ужин</b>													
215	Овощное рагу с маслом	300	2,96	9,28	18,1	149,8	0,12	0,04	12,12	0,55	62,3	73,9	73,9	3,0
185	Колбаса отвар.	80	6,2	10,4	0	107,0	0	0	0	0,03	21,7	133,5	0	0
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
	<b>Итого:</b>		<b>15,61</b>	<b>15,8</b>	<b>74,5</b>	<b>526,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,04</b>	<b>12,2</b>	<b>1,92</b>	<b>119,1</b>	<b>312,5</b>	<b>60,7</b>	<b>2,78</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>78,67</b>	<b>80,4</b>	<b>372,9</b>	<b>2546,6</b>	<b>1,43</b>	<b>0,59</b>	<b>57,96</b>	<b>11,29</b>	<b>1038,1</b>	<b>1670,8</b>	<b>279,6</b>	<b>13,34</b>
	<b>% выполнение:</b>		<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>110%</b>	<b>100%</b>	<b>110%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>110%</b>	<b>100%</b>

10 день



<b>Завтрак</b>														
110	Макаронник	300	11,1	11,48	33,5	290,6	0,1	0,17	1,0	1,01	111,9	120,0	19,5	0
114	Бутерброд с мас. и сыром	112	6,35	6,55	21,9	168,5	0,19	0	0,06	1,54	99,2	238	36,4	2,73
259	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	<b>Итого:</b>		<b>19,3</b>	<b>19,8</b>	<b>80,9</b>	<b>584,5</b>	<b>0,31</b>	<b>0,18</b>	<b>1,56</b>	<b>2,8</b>	<b>275</b>	<b>409,4</b>	<b>62,9</b>	<b>3,02</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Печенье	25	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
	Кисломолочный продукт	200	5,04	5,74	7,2	115,9	0,06	0	1,26	1,0	116,0	146,0	20,0	0,4
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>11,14</b>	<b>10,24</b>	<b>47,4</b>	<b>305,5</b>	<b>0,16</b>	<b>0,06</b>	<b>21,26</b>	<b>1,8</b>	<b>160,5</b>	<b>257,4</b>	<b>45,0</b>	<b>1,03</b>
<b>Обед</b>														
77	Салат из свеклы с масл.	80	0,75	5,0	5,1	48,4	0	0,02	2,58	0,06	5,04	92,4	1,83	0
5	Суп овощ. на мяс/бул	350	4,8	5,1	16,4	109,0	0,02	0,17	17,3	0,3	157,3	183,9	2,92	0,42
18	Цыпленок отв.	100	8,9	11,0	0	116,5	0,07	0	0	0	140,2	97,5	19,2	0,72
114	Хлеб пшен/ржан	150	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,8
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	<b>Итого:</b>		<b>29,66</b>	<b>29,6</b>	<b>129,0</b>	<b>833,3</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>20,33</b>	<b>4,0</b>	<b>387,0</b>	<b>577,6</b>	<b>87,5</b>	<b>4,6</b>
<b>Полдник</b>														
55	Чай сладкий с молоком	200	2,8	3,2	19,7	114,1	0,03	0,02	1,0	0,1	120,3	90,0	14,0	0,1
168	Булочка	50	3,28	3,9	27,5	143,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>6,08</b>	<b>7,1</b>	<b>47,2</b>	<b>258,0</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>1,04</b>	<b>0,11</b>	<b>132,76</b>	<b>104,7</b>	<b>14,08</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>														
147	Рыба припущенная	80	6,2	8,56	7,0	107,3	0,09	0,06	7,23	0,04	64,6	55,1	20,84	0,19
22	Картофельное пюре	250	3,26	6,22	16,4	112,0	0,07	0,02	1,14	0,37	48,2	97,1	10,8	1,23
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>15,9</b>	<b>15,9</b>	<b>87,8</b>	<b>532,7</b>	<b>0,33</b>	<b>0,10</b>	<b>8,4</b>	<b>2,0</b>	<b>147,9</b>	<b>257,8</b>	<b>58,0</b>	<b>2,33</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>82,08</b>	<b>82,64</b>	<b>392,3</b>	<b>2514</b>	<b>1,0</b>	<b>0,64</b>	<b>52,59</b>	<b>7,91</b>	<b>1103,1</b>	<b>1606,9</b>	<b>267,48</b>	<b>11,4</b>
	<b>% выполнение:</b>		<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>