

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



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
 для организации питания детей с 7-11 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 мол. с масл.	250	9,41	9,92	33,1	241,3	0,2	0,05	1,85	0,92	244,3	225,6	22	1,75
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	0,2	0	15	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	<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	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
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>11,29</b>	<b>13,7</b>	<b>27,6</b>	<b>256,8</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>1,26</b>	<b>2,0</b>	<b>201,7</b>	<b>296,0</b>	<b>35,0</b>	<b>1,06</b>
<b>Обед</b>														
27	Салат из свежей капусты	80	0,78	0,53	5,0	27,8	0,03	0	2,06	0,62	24,5	15,1	0,98	0,49
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	0,45
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	1,82
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>28,3</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>97,6</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
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116	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	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>20,54</b>	<b>1,51</b>	<b>145,8</b>	<b>165,0</b>	<b>29,3</b>	<b>1,69</b>
<b>Ужин</b>														
215	Овощное рагу с маслом	300	2,06	4,28	10,1	105,8	0,10	0,04	1,00	0,55	100,0	150,0	10,0	0,50

### Ужин

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
185	Колбаса отв.	80	6,2	10,4	0	107,0	0	0	0	0,03	21,7	133,5	0	0
114	Хлеб	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>15,61</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>80,92</b>	<b>83,91</b>	<b>374,6</b>	<b>2565</b>	<b>1,44</b>	<b>0,61</b>	<b>55,0</b>	<b>11,85</b>	<b>1143,9</b>	<b>1775,7</b>	<b>242,6</b>	<b>13,29</b>
<b>% выполнение:</b>			<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>110%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>98%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

### 2 день

#### Завтрак

	Салат морковный 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
199	Каша пшеничная мол.	250	12,5	14,0	41,0	304,6	0,31	0,06	1,8	0,9	234,3	260,5	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
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
<b>Итого:</b>			<b>21,6</b>	<b>23,0</b>	<b>93,2</b>	<b>657,5</b>	<b>0,55</b>	<b>0,09</b>	<b>2,2</b>	<b>3,19</b>	<b>375,8</b>	<b>463,9</b>	<b>115,2</b>	<b>5,2</b>

#### Второй завтрак

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	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>1,8</b>	<b>0</b>	<b>39,4</b>	<b>167,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>23,5</b>	<b>0,95</b>	<b>40,0</b>	<b>34,5</b>	<b>23,5</b>	<b>1,7</b>

#### Обед

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	350	8,01	10,7	9,2	182,1	0,05	0,28	0,8	0,07	221,3	178,9	2,16	0,7
374	Жаркое по-домашнему	300	8,26	8,64	25,6	212,0	0,24	0,04	17,0	0,72	31,4	216,8	35,8	1,4
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
<b>Итого:</b>			<b>26,9</b>	<b>26,6</b>	<b>119,0</b>	<b>773,3</b>	<b>0,06</b>	<b>0,32</b>	<b>40,3</b>	<b>3,91</b>	<b>341,9</b>	<b>569,2</b>	<b>93,5</b>	<b>5,41</b>

#### Полдник

22	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>

#### Ужин

19	Котлеты рыбные	80	12,11	15,83	3,05	113,1	0,05	0,03	0,31	0,52	42,6	24,3	12,1	1,9
204	Макароны отв. с маслом	250	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	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
<b>Итого:</b>			<b>23,9</b>	<b>23,8</b>	<b>79,3</b>	<b>589,3</b>	<b>0,27</b>	<b>0,05</b>	<b>0,41</b>	<b>3,25</b>	<b>102,6</b>	<b>183,6</b>	<b>61,8</b>	<b>4,35</b>

	<b>Итого за день:</b>		<b>82,52</b>	<b>83,04</b>	<b>365,6</b>	<b>2447,7</b>	<b>1,04</b>	<b>0,53</b>	<b>67,7</b>	<b>12,31</b>	<b>988,8</b>	<b>1411,9</b>	<b>314,8</b>	<b>17,46</b>
	<b>% выполнение:</b>		<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>110%</b>	<b>110%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>110%</b>	<b>110%</b>
	<b>Завтрак</b>													
	<b>Завтрак</b>													
						<b>3 день</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
185	Колбаса отв.	80	6,2	10,4	0	107,0	0	0	0	0,03	21,7	133,5	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>25,7</b>	<b>30,7</b>	<b>93,3</b>	<b>742,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,29</b>	<b>3,61</b>	<b>3,03</b>	<b>308,8</b>	<b>498,8</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
	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>30,99</b>	<b>30,96</b>	<b>152,6</b>	<b>998,5</b>	<b>1,16</b>	<b>0,23</b>	<b>20,85</b>	<b>3,34</b>	<b>346,7</b>	<b>660,4</b>	<b>99,5</b>	<b>5,1</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
537	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>193,9</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>87,48</b>	<b>96,4</b>	<b>410,8</b>	<b>2781,3</b>	<b>1,9</b>	<b>0,96</b>	<b>54,9</b>	<b>11,3</b>	<b>981,2</b>	<b>1776,6</b>	<b>290</b>	<b>20,94</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>
						<b>4 день</b>								
	<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 маслом и сыром	100/ 12	6,35	6,55	21,9	168,5	0,19	0	0,06	1,54	99,2	238	36,4	2,73

7	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
	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>20,24</b>	<b>24,35</b>	<b>94,8</b>	<b>711,8</b>	<b>0,36</b>	<b>0,18</b>	<b>4,41</b>	<b>4,06</b>	<b>310,28</b>	<b>450,6</b>	<b>87,7</b>	<b>3,96</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
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</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>
	<b>Обед</b>													
31	Салат из свеклы с маслом	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 овощной 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
204	Отв. макароны с маслом	250	5,33	6,79	28,3	208	0,04	0,02	0	1,19	19,8	45,4	8,88	0,7
18	Курица отварная	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	1,82
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>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>4,66</b>
	<b>Полдник</b>													
260	Молоко кип.	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,04	0,07	2,34	0,04	242,0	182,0	0,25	0,2
283	Творожная запеканка	75	2,24	2,96	30,5	175	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>8,24</b>	<b>9,36</b>	<b>39,9</b>	<b>295</b>	<b>0,10</b>	<b>0,12</b>	<b>2,34</b>	<b>0,04</b>	<b>242,0</b>	<b>224,1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,2</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>74,04</b>	<b>86,3</b>	<b>409,1</b>	<b>2652,8</b>	<b>1,02</b>	<b>0,68</b>	<b>55,48</b>	<b>11,15</b>	<b>1197,4</b>	<b>1675,3</b>	<b>269,85</b>	<b>12,7</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>

### Завтрак

### 5 день

### Завтрак

236	Суп молоч. рисовый	250	6,1	6,9	24,6	175,5	0,2	0,05	1,5	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
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	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	<b>Итого:</b>		<b>19,2</b>	<b>20,0</b>	<b>82,9</b>	<b>577,2</b>	<b>0,41</b>	<b>0,15</b>	<b>3,4</b>	<b>2,4</b>	<b>315,8</b>	<b>448,9</b>	<b>77,5</b>	<b>2,6</b>

### Полдник

118	Фрукты	300	1,2	0	32,1	133,2	0,05	0	15,0	1,1	57,0	48,0	36,0	3,4
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>55,5</b>	<b>230,8</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>19,0</b>	<b>1,1</b>	<b>73,0</b>	<b>66,0</b>	<b>46,0</b>	<b>3,7</b>

<b>Обед</b>														
103	Винегрет	80	1,3	7,52	6,29	98,1	0,03	0	1,58	0,71	27,7	33,4	1,05	0,5
48	Лапша дом. на мяс/бул	350	3,49	7,39	15,8	168,5	0,09	0,18	0,57	0,06	121,2	164,1	3,1	1,3
18	Курица отв.	100	8,9	7,3	0	137,2	0,08	0,1	2,8	0	23,5	198,0	3,2	0,7
25	Капуста туш. с малсом	250	3,59	4,35	16,4	119,0	0,11	0,02	5,86	0,36	95,9	63,6	31,4	1,3
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
537	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>27,2</b>	<b>28,3</b>	<b>117,7</b>	<b>874,2</b>	<b>0,59</b>	<b>0,3</b>	<b>11,3</b>	<b>3,63</b>	<b>333,0</b>	<b>617,5</b>	<b>93,4</b>	<b>6,63</b>
<b>Полдник</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
260	Ряженка	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,04	0,07	2,34	0,04	242,0	182,0	0,25	0,2
	<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>12,3</b>	<b>0,23</b>
<b>Ужин</b>														
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	0,5
17	Запеканка картоф. мясная	250	13,87	15,8	46,2	447,0	0,02	0,04	6,62	0,08	69,8	287,8	68,3	2,6
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
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	<b>Итого:</b>		<b>20,9</b>	<b>20,7</b>	<b>97,3</b>	<b>764,0</b>	<b>0,25</b>	<b>0,04</b>	<b>19,2</b>	<b>1,62</b>	<b>125,5</b>	<b>428,1</b>	<b>121,6</b>	<b>3,6</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>77,1</b>	<b>87,2</b>	<b>2139,7</b>	<b>2781</b>	<b>1,46</b>	<b>0,56</b>	<b>54,76</b>	<b>10,75</b>	<b>1348</b>	<b>1779,6</b>	<b>385,5</b>	<b>17,62</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>
<b>6 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
136	Сырники творожные со сгущ.молоком	150/40	15,6	17,3	36,0	382,1	0,12	0,11	1,12	0,41	365,2	414,3	51,6	1,02
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	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	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>23,09</b>	<b>22,98</b>	<b>97,8</b>	<b>777,6</b>	<b>0,35</b>	<b>0,11</b>	<b>4,07</b>	<b>3,26</b>	<b>440,68</b>	<b>569,3</b>	<b>116,68</b>	<b>3,71</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
118	Фрукты	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>1,8</b>	<b>0</b>	<b>39,4</b>	<b>167,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>23,5</b>	<b>0,95</b>	<b>10,0</b>	<b>34,5</b>	<b>23,5</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>29,7</b>	<b>28,1</b>	<b>114,2</b>	<b>748,5</b>	<b>0,46</b>	<b>0,32</b>	<b>20,8</b>	<b>3,17</b>	<b>330,2</b>	<b>627,6</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>82,34</b>	<b>84,2</b>	<b>377</b>	<b>2538,9</b>	<b>1,27</b>	<b>0,6</b>	<b>56,85</b>	<b>10,9</b>	<b>1213,6</b>	<b>1801,1</b>	<b>339,08</b>	<b>13,34</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>														
	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
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
	<b>Итого:</b>		<b>28,75</b>	<b>28,0</b>	<b>122,1</b>	<b>823,5</b>	<b>1,1</b>	<b>0,18</b>	<b>20,85</b>	<b>3,34</b>	<b>346,7</b>	<b>618,3</b>	<b>99,5</b>	<b>5,1</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
118	фрукты	300	2,1	-	18,9	85,5	0,03	0,1	39	-	48	33	27	6,6
	<b>Итого:</b>		<b>8,74</b>	<b>10,24</b>	<b>38,2</b>	<b>264,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>40,26</b>	<b>1,0</b>	<b>192,5</b>	<b>234,4</b>	<b>59,0</b>	<b>7,03</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	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>81,14</b>	<b>83,04</b>	<b>396,3</b>	<b>2569,5</b>	<b>1,87</b>	<b>0,7</b>	<b>74,42</b>	<b>12,19</b>	<b>943,5</b>	<b>1759,6</b>	<b>303,5</b>	<b>12,0</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**

**Завтрак**

199	Каша пшеничная 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
31	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>94,5</b>	<b>683,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,14</b>	<b>7,68</b>	<b>3,66</b>	<b>306,6</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	Ватрушка с повидлом	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
	<b>Итого:</b>		<b>4,28</b>	<b>7,9</b>	<b>50,9</b>	<b>241,5</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	<b>4,04</b>	<b>0,01</b>	<b>28,5</b>	<b>32,7</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>451,7</b>	<b>2775,5</b>	<b>1,67</b>	<b>0,75</b>	<b>68,9</b>	<b>11,64</b>	<b>1097,7</b>	<b>1710,4</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>

**9 день**

**Завтрак**

106	Каша ячневая мол. с масл.	250	9,41	9,92	33,1	241,3	0,2	0,05	1,85	0,92	244,3	225,6	22	1,75
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	0,2	0	15	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	<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	0,53	5,0	27,8	0,03	0	2,06	0,62	24,5	15,1	0,98	0,49
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	0,45
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	1,82
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>28,3</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>97,6</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
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116	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	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>20,54</b>	<b>1,51</b>	<b>145,8</b>	<b>165,0</b>	<b>29,3</b>	<b>1,69</b>
	<b>Ужин</b>													
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
185	Колбаса отв.	80	6,2	10,4	0	107,0	0	0	0	0,03	21,7	133,5	0	0
114	Хлеб	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>15,61</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>76,88</b>	<b>78,21</b>	<b>390,8</b>	<b>2546,8</b>	<b>1,4</b>	<b>0,61</b>	<b>57,74</b>	<b>10,85</b>	<b>1043,9</b>	<b>1647,7</b>	<b>275,4</b>	<b>13,33</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>

**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 маслом и сыром	100/12	6,35	6,55	21,9	168,5	0,19	0	0,06	1,54	99,2	238	36,4	2,73
7	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
	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>20,24</b>	<b>24,35</b>	<b>94,8</b>	<b>711,8</b>	<b>0,36</b>	<b>0,18</b>	<b>4,41</b>	<b>4,06</b>	<b>310,28</b>	<b>450,6</b>	<b>87,7</b>	<b>3,96</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



