

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор Альметьевской школы-интернат
 для детей с ограниченными
 возможностями здоровья
 Т.Р. Марбынова



Примерное десятидневное меню на весенне-летний период государственного бюджетного образовательного учреждения
 "Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья" для детей 7-11 лет

"Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья"														
Наименование готовых блюд	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево- ды(гр)	Энергети- ч.ценност ь (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры или технологической карты	
						B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe		
1 день /понедельник														
Завтрак														
Каша ячневая молочная	200	7,01	12,65	28,38	213	0,14	1,94	1,56	185,34			0,76	91	
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49	
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8	
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41	
ИТОГО	490	13,21	24,45	84,21	575,47	0,43	1,94	60,64	220,52	33,4	116,6	2,76		
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														
Огурец консервированный	100	0,8	1	2,5	0,03	10	9,5	0	23	20,9	40,97	0,6	70	
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	27,93	24,44	79,23	787,48	10,51	26,25	0	201,61	137,59	579,68	6,16	
Полдник													
Хачапури	120	9,57	13,7	36,4	284,45	0,06	0,06	65,26	171	32,42	291,57	0,72	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	570	16,17	19,5	65,6	486,45	0,2	22,66	65,28	431	60,42	623,17	5,32	
Ужин													
Зразы картофельные с мясом	200	15,03	16,9	23,65	306,57	0,2	4,62	0,03	27,32	52,06	167,78	3	627
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	510	22,03	18,8	67,91	556,97	0,53	4,62	0,03	41,88	85,16	295,88	5,05	
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		88,44	96,39	338,2	2697,52	11,75	56,07	125,993	1089,36	349,07	1828,58	19,87	
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 из квашенной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25	0	41,6	14,2	30,6	0,58	81
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
Соус томатный	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0,27	228

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	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	920	32,43	23,47	109,21	866,9	0,5	26,51	59,42	166,26	107,94	389,5	6,09	

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													
Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	24	20	159	1,8	536
Овощи тушеные	180	8,01	13,2	42,12	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	25,41	35,1	107,58	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
Гренки	30	3,56	0,36	20,46	105,48	0,02	0	0	3,6	13,2	35	0,31	185
ИТОГО	230	9,36	5,36	28,86	213,48	0,06	0,6	0,043	187,6	41,2	219	0,53	
ВСЕГО ЗА 2 ^И ДЕНЬ		172,11	134,83	432,77	3339,35	1,65	75,26	565,953	995,83	334,42	1955,88	24,83	

3 день/среда													
Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	161,62	24,14	137,98	0,51	44
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	16,59	22,91	74,67	580,47	0,39	1,05	141,68	372,8	64,54	354,58	2,71	

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													
<i>Икра морковная</i>	100	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	30,64	41,28	70	1,22	126
<i>Суп картофельный на к/б</i>	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0	20,86	24,9	61,44	0,94	200
<i>Вак-белиш</i>	200	15,2	18,56	46,2	425,79	0,14	1,59	0,05	62,64	30,18	187,8	2,42	263
<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	810	26,34	27,21	117,43	910,49	0,54	17,39	0,05	141,55	122,46	433,34	6,44	
Полдник													
<i>Запеканка творожная со сгущенным молоком</i>	150/20	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	279,6	226,4	48,92	344,91	469
<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	400	28,84	18,8	66	401,6	0,15	20,74	0,33	300	226,4	200,52	349,31	
Ужин													
<i>Капуста тушеная с мясом</i>	250	26,1	10,8	41,87	376,23	0,35	38,25	37,8	36,85	76,99	329,91	3,97	337
<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	560	33,1	12,7	86,13	626,63	0,68	38,25	37,8	51,41	110,09	458,01	6,02	
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		114,23	86,98	373,09	2732,67	1,82	78,03	179,903	1053,36	564,69	1665,45	365,01	
4 день/четверг													
Завтрак													
<i>Каша рисовая молочная</i>	200	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	490	16,51	22,19	96,2	651,67	0,37	1,3	79,1	151,08	67	305,4	4,03	

2 завтрак													
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
Сок	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	
ИТОГО	300	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	
Обед													
Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	35,15	20,9	40,97	1,33	33
Суп с зеленым горошком на к/б	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
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 иштовник, 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	25,8	34,61	93,03	863,79	0,58	41,53	30,65	156,05	140,05	467,26	6,24	
Полдник													
"Гребешок" из дрожжевого теста	100	7,57	6,78	42,14	261,86	0,16	0,37	13,6	54,27	41,31	105,26	1,24	417
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	500	8,37	7,58	77,04	405,46	0,24	25,97	13,63	77,47	43,31	272,66	5,64	
Ужин													
Рагу из овощей с мясом кур	260	19,63	24,08	17,33	364,2	0,1	8,67	46	53,15	42,8	169,05	2,33	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	625	26,63	25,98	61,59	614,6	0,43	8,67	46	67,71	75,9	297,15	4,38	
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		86,81	99,96	378,91	2873,67	1,73	88,07	169,423	656,66	358,76	1631,52	23,07	
5 день/пятница													
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 картофельный с солеными огурцами	100	1,4	11,31	9,4	146,67	0,05	11,07	0	17,06	20,75	44,97	0,68	43
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
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
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 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	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	36,9	33,97	117,95	1010,2	0,68	24,74	0,03	163,28	226,55	761,85	9,47	
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		61,18	59,82	303	2069,47	1,17	54,88	131,11	435,81	303,95	1313,6	20,06	
6 день/понедельник													
Завтрак													
Каша пшениная молочная	200	7,01	8,02	28,39	213	0,14	0	1,95	185,34	0	0	0,77	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	510	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 из квашенной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25	0	41,6	14,2	30,6	0,58	81
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 (куриный)	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	5,74	5,11	36,99	224,42	0,11	0	0,02	46,96	0,02	201,6	0,99	304
Компот из сухофруктов(или ишопвник, 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	39,75	33,29	108,52	888,12	0,67	35,62	0,02	162,6	92,46	632,48	7,01	
Полдник													
Ватрушка с повидлом	120	4,78	3,19	47,28	237,86	0,08	0,08	19,28	16,71	18,65	45,85	1,16	458
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	0,02	240	28	180	0,2	965
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
ИТОГО	580	11,38	8,99	76,48	439,86	0,22	22,68	19,3	276,71	46,65	377,45	5,76	
Ужин													
Куры отварные порционные	100	11,1	13,6	0,4	206,25	0,04	0,9	0	39	20	243	1,8	6
Картофель 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
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	20,63	26,46	44,73	604,97	0,55	15,91	25,2	70,78	63,36	466,77	4,99	
Сонник													
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0	184	28	184	0,22	966
Кондитерское изделие	50	3,3	4,2	32,85	183,15	0,04	0	0	10,35	4,5	29,25	0,36	
ИТОГО	250	9,1	9,2	41,25	291,15	0,08	0,6	0	194,35	32,5	213,25	0,58	
ВСЕГО ЗА 6 ^й ДЕНЬ		100,83	105,38	358,29	2901,57	1,98	76,25	157,47	1188,96	282,37	1951,55	21,87	
7 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
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
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	23,77	38,16	91,33	813,55	0,43	0,25	404,08	159,73	57,4	406,35	5,3	

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													
Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	30,64	41,28	70	1,22	126
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
Запеканка картофельная с мясом	200	15,03	16,9	23,65	306,57	0,2	4,62	0,03	27,32	52,06	167,78	3	627
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	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	28,69	27,51	94,63	818,07	0,67	15,47	0,03	115,83	147,68	421,62	7,7	
Полдник													
Пудинг из творога с рисом	150	17,04	12,36	22,89	270,85	0,05	0,28	80,73	150,37	27,31	223,17	0,74	236
Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	2	15,8	0	648
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
ИТОГО	550	17,84	13,16	57,79	414,45	0,13	25,88	80,76	173,57	29,31	390,57	5,14	
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	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	21,12	37,17	1,11	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	560	18,06	6,65	73,07	452,6	0,42	0,76	23,5	28,42	61,35	221,9	3,51	
Сонник													
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,043	184	28	184	0,22	966
Гренки	30	3,56	0,36	20,46	105,48	0,02	0	0	3,6	13,2	35	0,31	185
ИТОГО	230	9,36	5,36	28,86	213,48	0,06	0,6	0,043	187,6	41,2	219	0,53	
ВСЕГО ЗА 7 ^й ДЕНЬ		97,72	90,84	345,68	2712,15	1,71	42,96	508,413	665,15	336,94	1659,44	22,18	
8 день/среда													
Завтрак													
Каша пшеничная молочная	200	7,01	12,65	28,38	213	0,14	1,94	1,56	185,34			0,76	91
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	19,97	32,07	87,3	677,47	0,46	3,38	112,56	484,52	47,4	261,6	3,52	
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
Рис отварной	180	4,1	7,95	32,81	250,43	0,04	0	0,05	1,36	21,74	69,19	0,57	22
Компот из сухофруктов(или ишиповник, 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	1000	36,46	36,41	107,48	1012,48	0,51	20,96	53,8	140,96	118,87	455,83	6,25	
Полдник													
Сочник с творогом	160	6,07	11,49	42,2	271,3	0,05	0,03	21,25	31,75	13,5	56,38	0,56	458
Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	2	15,8	0	648
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	38
ИТОГО	560	6,87	12,29	77,1	414,9	0,13	25,63	21,28	54,95	15,5	223,78	4,96	
Ужин													
Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	24	20	159	1,8	536
Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,8	26,35	52,79	143,51	2,08	336
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	20,73	29,67	106,88	730,63	0,65	37,8	37,8	64,91	105,89	430,61	5,93	
Сонник													
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,043	184	28	184	0,22	966
Гренки	30	3,56	0,36	20,46	105,48	0,02	0	0	3,6	13,2	35	0,31	185
ИТОГО	230	9,36	5,36	28,86	213,48	0,06	0,6	0,043	187,6	41,2	219	0,53	

ВСЕГО ЗА 8 ^И ДЕНЬ		93,39	115,8	407,62	3048,96	1,81	88,37	225,483	932,94	328,86	1590,82	21,19	
9 день/ четверг													
Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	161,62	24,14	137,98	0,51	44
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
ИТОГО	540	11,95	17,01	74,67	507,67	0,38	0,91	89,68	196,8	57,54	254,58	2,51	
2 завтрак													
Сок	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	15
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 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 "Солянка домашняя" на к/б	200	11,3	6,3	7,8	133,1	0,17	6,08	0,15	40,3	41,6	110,5	1,24	216
Щицель рыбный	100	15,1	4,9	10,26	145	0,1	3,28	15	48,63	36,13	205,75	1,09	511
Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	0,18	25,2	25,2	17,57	35,19	95,67	1,39	692
Компот из сухофруктов(или иштовник, 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	38,33	24,26	101,08	852,82	0,71	45,14	40,35	169,06	159,92	566,99	6,91	
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		98,14	77,83	365,03	2650,04	1,87	72,32	171,073	738,87	370,86	1657,12	20,22	
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													
Огурец консервированный	100	0,8	1	2,5	0,03	10	9,5	0	23	20,9	40,97	0,6	70
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
Зразы мясные с яйцом	100	19,32	20,3	11,23	304,85	0,1	1,55	19,16	48,16	21,41	106,91	3,13	266
Рагу из овощей	180	2,75	13,2	17,33	199,2	0,08	10,4	37,2	28,68	33,36	74,16	1,18	321
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	31,68	38,56	89,53	887,28	10,51	29,13	56,36	146,45	123,09	389,5	7,54	
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 ^И ДЕНЬ		60,5	71,91	280,34	2037,44	11,12	84,53	167,36	702,15	201,78	868,32	16,49	
Итого за 10 дней		973,35	939,74	3582,93	27062,84	36,61	716,74	2402,181	8459,09	3431,7	16122,28	554,79	
Средняя сбалансированность		97,3	93,97	358,29	2 706,28	3,66	71,67	240,2	845,9	343,2	1 612,2	55,48	

