



Директор: **Мартынова**
Директор: **Мартынова**

Примерное десятидневное меню на весенне-летний период государственного бюджетного образовательного учреждения
"Алметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья"
12 лет и старше
для детей

12 лет и старше														
Наименование готовых блюд	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево- ды(гр)	Энергети- ч.ценност ь (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры или технологической карты	
						В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe		
1 день /понедельник														
Завтрак														
Каша ячневая молочная	250	8,77	10,12	35,48	266,25	0,18	2,43	1,95	231,68	120,2	174,6	0,95	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	540	14,97	21,92	91,31	628,72	0,47	2,43	61,03	266,86	153,6	291,2	2,95		
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	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	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	22,25	47,63	0,8	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	80	5,2	1,0	2,1	144,8	0,1	0,0	0,0	28,0	20,0	134,4	0,6	7	

Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
ИТОГО	990	31,25	26,19	94,08	904,9	10,7	29,94	0	217,45	162,34	682,71	7,26	
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	600	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	250	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	70	4,62	0,84	1,61	126,7	0,11	0	0	24,5	14	87,96	0,73	7
Хлеб пшеничный	90	5,4	1,8	37,5	192,9	0,3	0	0	0,21	29,7	78,3	2,25	8
ИТОГО	610	28,49	23,18	81,85	720,09	0,65	5,62	0,04	58,31	106,96	370,11	6,63	

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		99,98	99,99	374,09	3031,31	12,1	61,25	126,393	1167,97	515,82	2180,44	22,74	

2 день/вторник													
Завтрак													
Омлет	210	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,9	151,72	25,97	346,49	3,9	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	30,61	46,04	95,28	920,72	0,48	1,63	511,9	285,25	70,87	537,34	6,82	
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 "Свекольник" на к/б	250	4,22	6,5	13,77	145	0,09	0	9,95	47,51	12,3	16,7	1,64	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 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	80	5,2	1,0	2,1	144,8	0,1	0,0	0,0	28,0	20,0	134,4	0,6	7
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
ИТОГО	1020	36,24	25,54	125,1	996,26	0,7	26,51	61,4	182,9	128,24	483	7,36	

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	200	8,9	14,15	46,8	341,1	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	70	4,62	0,84	1,61	126,7	0,11	0	0	24,5	14	87,96	0,73	7
Хлеб пшеничный	90	5,4	1,8	37,5	192,9	0,3	0	0	0,21	29,7	78,3	2,25	8
ИТОГО	660	29,52	36,79	121,11	912,7	0,53	10,4	37,2	77,79	97,06	399,42	5,96	

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		184,75	144,75	463,05	3785,78	1,96	75,34	675,833	1060,54	371,79	2173,53	27,99	

3 день/среда													
Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	202,03	30,18	172,48	0,64	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	560	18,03	24,21	79,38	616,77	0,41	1,28	149,33	413,21	70,58	389,08	2,84	

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	1,72	0,58	33,82	145,25	0,09	42	0	42,68	19,14	98,42	2,72	

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	250	2,1	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5	0	32,14	53,78	186,84	0,09	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	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	37	115,46	1,34	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	80	5,2	1,0	2,1	144,8	0,1	0,0	0,0	28,0	20,0	134,4	0,6	7
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
ИТОГО	1010	29,6	37,52	111,25	1007,15	0,81	45,65	34,05	174,58	174,81	689,68	7,33	
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	280	23,85	26,8	18,66	405,45	0,12	10,4	57,2	67,68	53,36	217,16	2,98	321
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	1,61	126,7	0,11	0	0	24,5	14	87,96	0,73	7
Хлеб пшеничный	90	5,4	1,8	37,5	192,9	0,3	0	0	0,21	29,7	78,3	2,25	8
ИТОГО	660	34,07	29,44	71,77	753,05	0,53	10,4	57,2	92,79	97,06	383,42	5,96	
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		98,63	107,1	414,35	3193	2,07	93,92	187,823	701,39	418,83	1952,97	25,83	
5 день/пятница													
Завтрак													
Каша манная молочная	250	5,38	4,84	42,21	234,52	0,04	0	23,8	12,73	9,4	45,95	0,55	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	560	16,22	22,54	98,04	669,79	0,34	0,14	134,88	223,91	49,8	262,55	2,75	
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 "Борщ" на к/б	250	1,81	4,91	12,53	102,5	0,05	10,29	0	44,38	26,25	53,23	1,19	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
Каща 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 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	80	5,2	1,0	2,1	144,8	0,1	0,0	0,0	28,0	20,0	134,4	0,6	7
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
ИТОГО	990	40,23	35,72	133,61	1131,17	0,87	26,8	0,03	179,33	252,1	866	10,65	
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		65,37	62,34	325,41	2227,96	1,36	56,94	134,91	453,89	331	1425,1	21,32	
6 день/понедельник													
Завтрак													
Каша пшениная молочная	250	8,76	10,02	35,48	266,25	0,17	0	2,43	231,67	0	0	0,96	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	560	21,72	29,44	94,4	730,72	0,49	1,44	113,43	530,85	47,4	261,6	3,72	
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													

7 день /вторник													
Завтрак													
Омлет	210	18,9	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	0	151,72	25,97	346,49	3,9	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	28,4	44,32	92,19	891,52	0,46	0,33	59,08	197,25	63,87	492,34	6,26	
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	1,72	0,58	33,82	145,25	0,09	42	0	42,68	19,14	98,42	2,72	
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	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	35,3	87,18	2,03	206
Запеканка картофельная с мясом	250	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04	33,2	63,26	203,85	3,65	627
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	80	5,2	1,0	2,1	144,8	0,1	0,0	0,0	28,0	20,0	134,4	0,6	7
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
ИТОГО	960	36	32,98	116,14	1011,41	0,94	17,63	0,04	136,5	186,24	568,63	9,7	
Полдник													
Пудинг из творога с рисом	200	22,72	16,48	30,52	361,14	0,07	0,38	107,64	200,5	36,42	297,57	0,99	236
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	600	23,52	17,28	65,42	504,74	0,15	25,98	107,67	223,7	38,42	464,97	5,39	
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	70	4,62	0,84	1,61	126,7	0,11	0	0	24,5	14	87,96	0,73	7
Хлеб пшеничный	90	5,4	1,8	37,5	192,9	0,3	0	0	0,21	29,7	78,3	2,25	8
ИТОГО	640	22,38	8,29	87,2	583,49	0,51	0,76	27,7	39,94	76,17	267,49	4,66	
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		119,66	108,23	389,81	3204,64	2,12	45,3	194,533	784,99	405,9	2012,43	26,54	
8 день/среда													
Завтрак													
Каша пшеничная молочная	250	8,77	10,12	35,48	266,25	0,18	2,43	1,95	231,68			0,95	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	560	21,73	29,54	94,4	730,72	0,5	3,87	112,95	530,86	47,4	261,6	3,71	
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	1,72	0,58	33,82	145,25	0,09	42	0	42,68	19,14	98,42	2,72	
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	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12	0	25,85	31,13	76,8	1,18	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 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	80	5,2	1,0	2,1	144,8	0,1	0,0	0,0	28,0	20,0	134,4	0,6	7
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
ИТОГО	1060	39,9	37,75	123,96	1133,2	0,72	23,36	53,8	153,12	145,4	564,69	7,43	
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	200	3,7	8,64	46,03	284,7	0,31	42	42	29,28	58,65	159,45	2,31	336
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	1,61	126,7	0,11	0	0	24,5	14	87,96	0,73	7
Хлеб пшеничный	90	5,4	1,8	37,5	192,9	0,3	0	0	0,21	29,7	78,3	2,25	8
ИТОГО	660	24,32	31,28	120,34	856,3	0,76	42	42	78,39	122,35	484,71	7,09	
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 ^й ДЕНЬ		102,18	116,22	444,66	3348,6	2,17	95,46	230,073	1004,92	371,85	1753,78	23,72	
9 день/ четверг													

Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	202,03	30,18	172,48	0,64	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	13,39	18,31	79,38	543,97	0,4	1,14	97,33	237,21	63,58	289,08	2,64	
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	15
ИТОГО	300	1,72	0,58	33,82	145,25	0,09	42	0	42,68	19,14	98,42	2,72	
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	250	14,12	7,87	9,75	166,37	0,21	7,6	0,19	50,4	52	138,1	1,55	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	200	3,81	5,76	30,68	189,8	0,2	28	28	19,52	39,1	106,3	1,54	692
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	80	5,2	1,0	2,1	144,8	0,1	0,0	0,0	28,0	20,0	134,4	0,6	7
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
ИТОГО	1010	44,5	27,18	119,24	1005,54	0,95	49,46	43,19	188,28	194,53	698,72	8,31	
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	6	0	0	0,4	0	0	0	943
ИТОГО	550	10,05	8,91	88,75	452	6,24	20,47	21	121,8	39,1	293,2	6,08	
Ужин													
Мясо тушеное с овощами в соусе	280	26,73	3,16	0,46	123,75	0,07	0,46	0	10,83	24,96	192,23	1,95	274
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	1,61	126,7	0,11	0	0	24,5	14	87,96	0,73	7
Хлеб пшеничный	90	5,4	1,8	37,5	192,9	0,3	0	0	0,21	29,7	78,3	2,25	8
ИТОГО	640	36,95	5,8	53,57	471,35	0,48	0,46	0	35,94	68,66	358,49	4,93	
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		113,99	69,4	382,19	2764,01	8,15	72,13	161,563	777,58	398,37	1852,74	22,54	
10 день/пятница													
Завтрак													
<i>Каша "Дружба" молочная</i>	250	7,76	9,66	34,63	251,25	0,12	2,44	0	227,87	0	0	0,62	84
<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
<i>Сыр</i>	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	7	100	0,2	42
ИТОГО	560	20,72	29,08	93,55	715,72	0,44	3,88	111	527,05	47,4	261,6	3,38	
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	1,72	0,58	33,82	145,25	0,09	42	0	42,68	19,14	98,42	2,72	
Обед													
<i>Огурец консервированный</i>	100	0,8	1	2,5	0,03	10	9,5	0	23	20,9	40,97	0,6	70
<i>Суп "Шахтерский" на к/б</i>	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	24	26,65	66,7	0,96	204
<i>Зразы мясные с яйцом</i>	100	19,32	20,3	11,23	304,85	0,1	1,55	19,16	48,16	21,41	106,91	3,13	266
<i>Рагу из овощей</i>	180	2,75	13,2	17,33	199,2	0,08	10,4	37,2	28,68	33,36	74,16	1,18	321
<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>	80	5,2	1,0	2,1	144,8	0,1	0,0	0,0	28,0	20,0	134,4	0,6	7
<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
ИТОГО	990	35,09	39,9	105,54	1006,05	10,71	30,78	56,36	158,42	148,72	496,34	8,67	
Полдник													
<i>Плюшка "Московская"</i>	100	7,33	5,22	46,56	264,44	0,07	0,01	0	21,14	12,15	43	0,77	184
<i>Яблоко</i>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
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		65,86	75,58	313,07	2253,46	11,37	96,67	167,36	769,69	227,41	1050,96	19,94	
<i>Итого за 10 дней</i>		1089,5	995	3919,68	30147,47	45,84	762,37	2231,051	9089,58	3815,85	18888,26	239,45	
<i>Средняя сбалансированность</i>		109	100	392	3 015	4,58	76,24	223,1	909,0	381,6	1 888,8	23,95	