



УТВЕРЖДАЮ :
Директор Альметьевской школы-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья
Л.Р. Мартынова

Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период государственного бюджетного образовательного учреждения
"Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья"
12 лет и старше для детей

Наименование готовых блюд	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы(гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры или технологической карты
						В1	С	А	Са	Mg	P	Fe	
1 день /понедельник													
Завтрак													
Каша ячневая молочная	250	6,64	7,59	28,13	204	0,12	0	0	198,46	0	0	0,55	99
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	7	100	0,2	42
ИТОГО	560	17,48	25,29	83,96	639,27	0,42	0,14	111,08	409,64	40,4	216,6	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	1,72	0,58	33,82	145,25	0,09	42	0	42,68	19,14	98,42	2,72	
Обед													
Салат луковый	100	1,33	9	7	113,33	0,03	3,73	0	25,47	1,2	1,09	0,63	30
Суп "Щи"на к/б	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	200	8,4	4,6	25	226	0,2	0	0	86,16	52,79	143,51	1,4	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	1010	32,62	34,65	101,08	1040,8	0,75	24,17	0	228,54	142,64	642,83	7,43	
Полдник													
<i>Хачапури</i>	120	9,57	13,7	36,4	284,45	0,06	0,06	65,26	171	32,42	291,57	0,72	459
<i>Яблоко</i>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
<i>Молоко кипяченое</i>	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													
<i>Зразы картофельные с мясом</i>	243	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04	33,2	63,26	203,85	3,65	676
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
<i>Хлеб ржаной</i>	70	4,62	0,84	1,61	126,7	0,11	0	0	24,5	14	87,96	0,73	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	90	5,4	1,8	37,5	192,9	0,3	0	0	0,21	29,7	78,3	2,25	8
ИТОГО	603	28,49	23,18	81,85	720,09	0,65	5,62	0,04	58,31	106,96	370,11	6,63	

2 ужин													
<i>Ряженка</i>	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,043	184	28	184	0,22	966
<i>Кондитерское изделие</i>	50	3,3	4,2	32,85	183,15	0,04	0	0	10,35	4,5	29,25	0,36	
ИТОГО	250	9,1	9,2	41,25	291,15	0,08	0,6	0,043	194,35	32,5	213,25	0,58	
ВСЕГО ЗА 1^й ДЕНЬ		103,86	111,82	373,74	3177,76	2,1	53,19	176,443	1321,84	382,92	2065,96	22,71	

2 день/вторник													
Завтрак													
<i>Омлет</i>	210	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,9	151,72	25,97	346,49	3,9	438
<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>Кондитерское изделие</i>	50	3,3	4,2	32,85	183,15	0,04	0	0	10,35	4,5	29,25	0,36	
ИТОГО	550	30,61	46,04	95,28	920,72	0,48	1,63	511,9	285,25	70,87	537,34	6,82	

2 завтрак													
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
<i>Сок</i>	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	
ИТОГО	300	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	

Обед													
<i>Салат из свежей капусты</i>	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	44,67	13,16	24,71	0,54	42
<i>Суп "Свекольник" на к/б</i>	250	4,22	6,5	13,77	145	0,09	0	9,95	47,51	12,3	16,7	1,64	34
<i>Котлета рыбная</i>	100	13,3	4,7	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	53,38	30	183,5	0,74	255
<i>Макароны отварные</i>	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	6,48	28,16	49,56	1,48	688
<i>Соус томатный</i>	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0,27	228
<i>Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)</i>	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868

Хлеб ржаной	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	1040	36,81	26,23	129,62	1021,42	0,71	36,46	64,2	186,62	130,02	482,07	7,47	

Полдник

Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36	310,66	0,1	0,82	0,37	251,55	54,36	383,23	0,93	469
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	2	15,8	0	648
ИТОГО	400	31,73	23,69	70,9	454,26	0,18	26,42	0,4	274,75	56,36	550,63	5,33	

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^й ДЕНЬ		138,43	138,51	455,57	3569,58	1,99	85,51	613,743	1022,01	395,51	2264,26	28,31	

3 день/среда

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

Обед

Салат морковный	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	30,75	44	1,08	38
Суп "Рассольник" на к/б	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0	26,45	25,9	71,95	0,98	197
Ленивые голубцы	250	20,55	15,9	14,95	284,4	0,08	1,26	60	56,38	59,38	249,13	2,74	151

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	960	33,77	23,75	100,35	856,02	0,65	16,13	60	141,69	162,43	572,68	7,6	
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
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	625	78,82	30,62	81,6	674,02	0,14	20,6	65,26	314,2	32,42	443,17	5,12	
Ужин													
Запеканка вермишелевая с мясом	260	8,38	16,7	43,97	308,3	0,24	5,62	0,04	33,2	63,26	203,85	3,65	628
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	620	18,6	19,34	97,08	655,9	0,65	5,62	0,04	58,31	106,96	370,11	6,63	
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 3^й ДЕНЬ		156,77	101,61	405,93	3069,21	1,84	43,09	260,223	925,71	392,81	1867,51	22,63	
4 день/четверг													
Завтрак													
Каша рисовая молочная	250	3,67	4,84	44,02	234,52	0,04	0	23,8	7,02	25,95	79,76	0,56	168
Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	22	4,8	76,8	1	424
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
ИТОГО	540	17,09	22,96	103,24	689,19	0,38	1,3	82,9	152,2	71,15	318,16	4,12	
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	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 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	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	150	9,84	8,82	54,8	340,41	0,2	0,48	20,4	70,55	28,92	73,68	1,62	72
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	550	10,64	9,62	89,7	484,01	0,28	26,08	20,43	93,75	30,92	241,08	6,02	

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^И ДЕНЬ		100,9	109,14	427,01	3271,55	2,11	94,03	194,623	717,67	406,44	1921,39	26,21	

5 день/пятница

Завтрак

Каша гречневая молочная	250	7,76	6,6	40,99	253,75	0,18	0	25	15,25	122,6	184,6	4,15	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	18,6	24,3	96,82	689,02	0,48	0,14	136,08	226,43	163	401,2	6,35	

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 зеленого горошка (или кукурузы)	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	21,45	20,8	59,95	0,68	10
---	-----	------	------	------	------	------	----	------	-------	------	-------	------	----

Суп "Полевой" на к/б	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	24	26,65	66,7	0,96	204
Рыба тушеная с овощами	100	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	67,74	77,7	310	1,25	486
Картофель запеченый	200	2,8	12,2	0,08	164,8	0,2	16,67	28	19,13	11,4	106,3	1,26	71
Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	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	36,03	33	89,3	945,37	0,97	41,36	28,69	166,9	182,95	750,55	6,95	
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		63,55	61,38	279,88	2061,39	1,6	71,5	164,77	443,98	375,05	1448,3	21,22	
6 день/понедельник													
Завтрак													
Каша пшеничная молочная	250	8,76	10,02	35,48	266,25	0,17	0	2,43	231,67	0	0	0,96	96
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	7	100	0,2	42
ИТОГО	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													
Салат луковый	100	1,33	9	7	113,33	0,03	3,73	0	25,47	1,2	1,09	0,63	30
Суп с яичными хлопьями на к/б	250	1,95	2,35	13,86	84,37	0,11	10	0	21,54	25,94	64	0,98	200
Плов	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	59,38	249,13	2,74	304
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	970	38,7	35,16	125,66	1079,42	0,64	16,07	60	137,97	132,92	521,82	7,15	
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	650	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 отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,8	0,2	28	28	19,52	39,1	106,3	1,54	692
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	25,13	22	84,19	743,65	0,65	28,9	28	83,63	102,8	515,56	6,32	

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		106,03	104,79	421,98	3284,8	2,08	69,69	220,73	1223,51	362,27	1889,68	23,53	

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													
Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	44,67	13,16	24,71	0,54	42
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
Тефтели мясные	100	14,72	16,13	18,62	278,75	0,08	1,41	63,75	72,25	35,5	176,75	1,58	286
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 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	1010	35,74	35,45	131,05	1092,87	0,93	67,47	97,75	238,88	167,36	611,7	8,29	

Полдник

Пудинг из творога со сгущенным молоком	160/20	22,14	15,36	32,16	179,2	0,05	0,2	65,26	104	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	400	22,94	16,16	67,06	322,8	0,13	25,8	65,29	127,2	34,42	458,97	5,12	
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
Макароньы отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	6,48	28,16	49,56	1,48	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	660	23,12	8,89	90,73	605,95	0,52	0,76	30,5	40,59	78,99	272,45	4,81	

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		119,56	110,18	409,89	3126,62	2,1	94,96	252,663	791,52	385,84	2054,46	25,01	

8 день/среда													
Завтрак													
Каша молочная "Геркулесовая"	250	7,93	10,63	27,32	233,75	0,16	2,43	31,25	236,18	25,63	79,06	1,02	34
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	20,89	30,05	86,24	698,22	0,48	3,87	142,25	535,36	73,03	340,66	3,78	

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	200	4,6	8,84	36,46	278,26	0,04	0	0,06	1,52	24,16	76,88	0,64	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	40,4	38,64	127,61	1161,03	0,72	23,36	53,81	153,28	147,82	572,38	7,5	
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		101,84	117,62	440,15	3343,93	2,15	95,46	259,383	1009,58	399,9	1840,53	23,86	
9 день/ четверг													
Завтрак													
Каша пшеничная молочная	255	8,77	10,12	35,48	266,25	0,18	2,43	1,95	231,68			0,95	91
Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	22	4,8	76,8	1	424
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	545	20,07	26,52	91,61	691,72	0,5	2,43	61,13	288,86	38,2	193,4	3,95	
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	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 зеленого горошка (или кукурузы)	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	21,45	20,8	59,95	0,68	10
Суп с клецками на к/б	250	5,16	7,05	18,95	196,8	0,15	5,31	0	29,48	26,65	66,7	1,36	37
Шницель рыбный	100	15,1	4,9	10,26	145	0,1	3,28	15	48,63	36,13	205,75	1,09	511
Каца гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	90	278	5,26	679

<i>Соус томатный</i>	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0,27	228	
<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	1040	43,7	28,55	145,59	1164,83	1,03	20,67	15,7	151,44	219,98	818	11,46	
Полдник													
<i>Оладьи с повидлом</i>	150	9,05	8,11	55,15	330	0,18	0,47	21	101,4	39,1	141,6	1,68	449
<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	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													
<i>Мясо тушеное с овощами в соусе</i>	280	26,73	3,16	0,46	123,75	0,07	0,46	0	10,83	24,96	192,23	1,95	274
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
<i>Хлеб ржаной</i>	70	4,62	0,84	1,61	126,7	0,11	0	0	24,5	14	87,96	0,73	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	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													
<i>Ряженка</i>	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,043	184	28	184	0,22	966
<i>Кондитерское изделие</i>	50	3,3	4,2	32,85	183,15	0,04	0	0	10,35	4,5	29,25	0,36	
ИТОГО	250	9,1	9,2	41,25	291,15	0,08	0,6	0,043	194,35	32,5	213,25	0,58	
ВСЕГО ЗА 9^й ДЕНЬ		119,87	78,98	420,77	3071,05	8,33	44,63	97,873	792,39	398,44	1876,34	27	
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>Салат морковный</i>	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	30,75	44	1,08	38
<i>Суп "Борщ" на к/б</i>	250	1,81	4,91	12,53	102,5	0,05	10,29	0	44,38	26,25	53,23	1,19	170

<i>Биточки мясные</i>	100	8,34	9,35	5,52	139,49	0	0,16	0	4,93	13,67	0	10,63	30
<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	24,02	30,2	104,19	892,06	0,6	28,18	37,2	136,85	150,43	378,99	16,88	
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		54,79	65,88	311,72	2139,47	1,26	94,07	148,2	748,12	229,12	933,61	28,15	
Итого за 10 дней		1065,6	999,91	3946,64	30115,36	25,56	746,13	2388,651	8996,33	3728,3	18162,04	248,63	
<i>Средняя сбалансированность</i>		107	100	395	3 012	2,56	74,61	238,9	899,6	372,8	1 816,2	24,86	