



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" для детей 7-11 лет

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	
<b>1 день /понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша ячневая молочная	200	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
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>17,48</b>	<b>25,29</b>	<b>83,96</b>	<b>639,27</b>	<b>0,42</b>	<b>0,14</b>	<b>111,08</b>	<b>409,64</b>	<b>40,4</b>	<b>216,6</b>	<b>2,75</b>	
<b>2 завтрак</b>													
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
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>1,72</b>	<b>0,58</b>	<b>33,82</b>	<b>145,25</b>	<b>0,09</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>42,68</b>	<b>19,14</b>	<b>98,42</b>	<b>2,72</b>	
<b>Обед</b>													
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	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



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
<b>ИТОГО</b>	<b>920</b>	<b>32,26</b>	<b>23,56</b>	<b>110,2</b>	<b>869,6</b>	<b>0,5</b>	<b>36,46</b>	<b>59,42</b>	<b>169,33</b>	<b>106,9</b>	<b>383,61</b>	<b>6,05</b>	

**Полдник**

Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	279,6	226,4	48,92	344,91	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
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>28,64</b>	<b>18,8</b>	<b>67,3</b>	<b>423,2</b>	<b>0,17</b>	<b>26,34</b>	<b>0,36</b>	<b>302,8</b>	<b>228,4</b>	<b>216,32</b>	<b>349,31</b>	

**Ужин**

Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	24	20	159	1,8	536
Овощи тушеные	180	2,75	13,2	17,33	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
<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>20,15</b>	<b>35,1</b>	<b>82,79</b>	<b>673,6</b>	<b>0,45</b>	<b>10,4</b>	<b>37,2</b>	<b>67,24</b>	<b>86,46</b>	<b>361,26</b>	<b>5,03</b>	

**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	
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>9,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,25</b>	<b>291,15</b>	<b>0,08</b>	<b>0,6</b>	<b>0,043</b>	<b>194,35</b>	<b>32,5</b>	<b>213,25</b>	<b>0,58</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 2<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>116,44</b>	<b>126,94</b>	<b>405,76</b>	<b>3147,3</b>	<b>1,68</b>	<b>85,35</b>	<b>501,023</b>	<b>991,45</b>	<b>518,66</b>	<b>1701,59</b>	<b>369,03</b>	

**3 день/среда**

**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
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>15,36</b>	<b>21,77</b>	<b>91,29</b>	<b>632,27</b>	<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>131,08</b>	<b>221,88</b>	<b>48,3</b>	<b>255,2</b>	<b>2,67</b>	

**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	
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>75,8</b>	<b>2,2</b>	

**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	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	0	21,16	20,72	57,56	78	197
Ленивые голубцы	200	16,44	12,72	11,96	227,52	0,06	1	48,8	45,1	47,5	199,3	2,19	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	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
<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>26,27</b>	<b>18,78</b>	<b>80,89</b>	<b>674,52</b>	<b>0,43</b>	<b>14,36</b>	<b>48,8</b>	<b>117,95</b>	<b>125,07</b>	<b>414,96</b>	<b>83,13</b>	

**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
<b>ИТОГО</b>	<b>625</b>	<b>78,82</b>	<b>30,62</b>	<b>81,6</b>	<b>674,02</b>	<b>0,14</b>	<b>20,6</b>	<b>65,26</b>	<b>314,2</b>	<b>32,42</b>	<b>443,17</b>	<b>5,12</b>	

**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	40	2,6	0,5	1,1	72,4	0,1	0	0	14	10	67,2	0,3	7
Хлеб пшеничный			1,4	29,16	150	0,23	0	0	0,16	23,1	60,9	1,75	8
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>11,18</b>	<b>18,6</b>	<b>88,23</b>	<b>558,7</b>	<b>0,57</b>	<b>5,62</b>	<b>0,04</b>	<b>47,76</b>	<b>96,36</b>	<b>331,95</b>	<b>5,7</b>	

**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
<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>9,36</b>	<b>5,36</b>	<b>28,86</b>	<b>213,48</b>	<b>0,06</b>	<b>0,6</b>	<b>0,043</b>	<b>187,6</b>	<b>41,2</b>	<b>219</b>	<b>0,53</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 3<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>140,99</b>	<b>95,13</b>	<b>370,87</b>	<b>2752,99</b>	<b>1,54</b>	<b>41,32</b>	<b>245,223</b>	<b>889,39</b>	<b>343,35</b>	<b>1664,28</b>	<b>97,15</b>	

**4 день/четверг**

**Завтрак**

Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	21,8	67	0,47	168
Яйцо вареное	1штг	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
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>16,51</b>	<b>22,19</b>	<b>96,2</b>	<b>651,67</b>	<b>0,37</b>	<b>1,3</b>	<b>79,1</b>	<b>151,08</b>	<b>67</b>	<b>305,4</b>	<b>4,03</b>	

**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	
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>75,8</b>	<b>2,2</b>	

**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 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
<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>25,8</b>	<b>34,61</b>	<b>93,03</b>	<b>863,79</b>	<b>0,58</b>	<b>41,53</b>	<b>30,65</b>	<b>156,05</b>	<b>140,05</b>	<b>467,26</b>	<b>6,24</b>	

**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
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>10,64</b>	<b>9,62</b>	<b>89,7</b>	<b>484,01</b>	<b>0,28</b>	<b>26,08</b>	<b>20,43</b>	<b>93,75</b>	<b>30,92</b>	<b>241,08</b>	<b>6,02</b>	

**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
<b>ИТОГО</b>	<b>625</b>	<b>26,63</b>	<b>25,98</b>	<b>61,59</b>	<b>614,6</b>	<b>0,43</b>	<b>8,67</b>	<b>46</b>	<b>67,71</b>	<b>75,9</b>	<b>297,15</b>	<b>4,38</b>	

**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	
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>9,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,25</b>	<b>291,15</b>	<b>0,08</b>	<b>0,6</b>	<b>0,043</b>	<b>194,35</b>	<b>32,5</b>	<b>213,25</b>	<b>0,58</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 4<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>89,08</b>	<b>102</b>	<b>391,57</b>	<b>2952,22</b>	<b>1,77</b>	<b>88,18</b>	<b>176,223</b>	<b>672,94</b>	<b>346,37</b>	<b>1599,94</b>	<b>23,45</b>	

**5 день/пятница**

**Завтрак**

Каша гречневая молочная	210	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0	20	12,2	98,1	147,7	3,32	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
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>17,05</b>	<b>22,98</b>	<b>88,62</b>	<b>638,27</b>	<b>0,45</b>	<b>0,14</b>	<b>131,08</b>	<b>223,38</b>	<b>138,5</b>	<b>364,3</b>	<b>5,52</b>	

**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	

<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>75,8</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат из зеленого горошка ( или кукурузы)</i>	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	21,45	20,8	59,95	0,68	10
<i>Суп "Полевой" на к/б</i>	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,09	6,6	0	19,2	21,32	53,36	0,77	204
<i>Рыба тушеная с овощами</i>	100	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	67,74	77,7	310	1,25	486
<i>Картофель запеченый</i>	180	2,53	10,96	0,07	148,32	0,18	15,01	25,2	17,22	10,26	95,67	1,14	71
<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
<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>32,35</b>	<b>30,42</b>	<b>73,28</b>	<b>810,12</b>	<b>0,75</b>	<b>38,05</b>	<b>25,89</b>	<b>153,02</b>	<b>156,18</b>	<b>633,08</b>	<b>5,7</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Булочка школьная</i>	100	7,52	2,88	50,36	258	0,06	0	0	20,25	29,1	69,15	1,32	1107
<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
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>8,52</b>	<b>3,68</b>	<b>83,96</b>	<b>380</b>	<b>0,12</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>40,65</b>	<b>29,1</b>	<b>220,75</b>	<b>5,72</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 5<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		<b>58,32</b>	<b>57,48</b>	<b>255,66</b>	<b>1875,39</b>	<b>1,35</b>	<b>68,19</b>	<b>156,97</b>	<b>427,05</b>	<b>323,78</b>	<b>1293,93</b>	<b>19,14</b>	
<b>6 день/понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
<i>Каша пшеничная молочная</i>	210	7,01	8,02	28,39	213	0,14	0	1,95	185,34	0	0	0,77	96
<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
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>19,97</b>	<b>27,44</b>	<b>87,31</b>	<b>677,47</b>	<b>0,46</b>	<b>1,44</b>	<b>112,95</b>	<b>484,52</b>	<b>47,4</b>	<b>261,6</b>	<b>3,53</b>	
<b>2 завтрак</b>													
<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	
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>75,8</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат луковый</i>	100	1,33	9	7	113,33	0,03	3,73	0	25,47	1,2	1,09	0,63	30
<i>Суп с яичными хлопьями на к/б</i>	200	1,56	1,88	11,09	67,5	0,09	8	0	17,23	20,75	51,2	0,78	200
<i>Плов</i>	210	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	47,5	199,3	2,19	304
<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

<b>ИТОГО</b>	<b>820</b>	<b>30,26</b>	<b>29,67</b>	<b>100,82</b>	<b>867,83</b>	<b>0,42</b>	<b>13,82</b>	<b>48</b>	<b>115,21</b>	<b>95,55</b>	<b>365,69</b>	<b>5,46</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Ватрушка с повидлом</i>	120	4,78	3,19	47,28	237,86	0,08	0,08	19,28	16,71	18,65	45,85	1,16	458
<i>Молоко кипяченое</i>	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	0,02	240	28	180	0,2	965
<i>Яблоко</i>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>11,38</b>	<b>8,99</b>	<b>76,48</b>	<b>439,86</b>	<b>0,22</b>	<b>22,68</b>	<b>19,3</b>	<b>276,71</b>	<b>46,65</b>	<b>377,45</b>	<b>5,76</b>	
<b>Ужин</b>													
<i>Куры отварные порционные</i>	100	11,1	13,6	0,4	206,25	0,04	0,9	0	39	20	243	1,8	6
<i>Картофель отварной</i>	180	3,43	5,18	27,62	170,82	0,18	25,2	25,2	17,57	35,19	95,67	1,39	692
<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
<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>21,53</b>	<b>20,68</b>	<b>72,28</b>	<b>627,47</b>	<b>0,55</b>	<b>26,1</b>	<b>25,2</b>	<b>71,13</b>	<b>88,29</b>	<b>466,77</b>	<b>5,24</b>	
<b>Сонник</b>													
<i>Ряженка</i>	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0	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	
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>9,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,25</b>	<b>291,15</b>	<b>0,08</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>194,35</b>	<b>32,5</b>	<b>213,25</b>	<b>0,58</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 6<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		<b>92,24</b>	<b>95,98</b>	<b>378,14</b>	<b>2903,78</b>	<b>1,73</b>	<b>64,64</b>	<b>205,45</b>	<b>1141,92</b>	<b>310,39</b>	<b>1684,76</b>	<b>20,57</b>	
<b>7 день /вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
<i>Омлет</i>	210	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	114,2	19,5	260,5	2,94	438
<i>Кофейный напиток</i>	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
<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	
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>23,77</b>	<b>38,16</b>	<b>91,33</b>	<b>813,55</b>	<b>0,43</b>	<b>0,25</b>	<b>404,08</b>	<b>159,73</b>	<b>57,4</b>	<b>406,35</b>	<b>5,3</b>	
<b>2 завтрак</b>													
<i>Сок</i>	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>1,32</b>	<b>0,18</b>	<b>24,02</b>	<b>98,25</b>	<b>0,06</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>32,68</b>	<b>19,14</b>	<b>22,62</b>	<b>0,52</b>	
<b>Обед</b>													
<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 гороховый на к/б</i>	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	28,24	69,74	1,62	206
<i>Тефтели мясные</i>	100	14,72	16,13	18,62	278,75	0,08	1,41	63,75	72,25	35,5	176,75	1,58	286
<i>Картофельное пюре</i>	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	33,3	103,91	1,21	694
<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	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
<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>31,26</b>	<b>32,98</b>	<b>111,9</b>	<b>947,15</b>	<b>0,68</b>	<b>63,89</b>	<b>94,35</b>	<b>219,16</b>	<b>136,3</b>	<b>489,21</b>	<b>6,81</b>	
<b>Полдник</b>													
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
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
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>22,94</b>	<b>16,16</b>	<b>67,06</b>	<b>322,8</b>	<b>0,13</b>	<b>25,8</b>	<b>65,29</b>	<b>127,2</b>	<b>34,42</b>	<b>458,97</b>	<b>5,12</b>	
<b>Ужин</b>													
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	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
<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>19,16</b>	<b>7,55</b>	<b>78,35</b>	<b>486,29</b>	<b>0,43</b>	<b>0,76</b>	<b>27,7</b>	<b>29,39</b>	<b>65,57</b>	<b>229,33</b>	<b>3,73</b>	
<b>Сонник</b>													
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	
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>9,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,25</b>	<b>291,15</b>	<b>0,08</b>	<b>0,6</b>	<b>0,043</b>	<b>194,35</b>	<b>32,5</b>	<b>213,25</b>	<b>0,58</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 7<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		<b>106,23</b>	<b>104,05</b>	<b>389,89</b>	<b>2860,94</b>	<b>1,75</b>	<b>91,3</b>	<b>591,463</b>	<b>729,83</b>	<b>326,19</b>	<b>1797,11</b>	<b>21,54</b>	
<b>8 день/среда</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная "Геркулесовая"	200	6,35	8,51	21,86	187	0,13	1,95	31,25	188,95	25,63	79,06	0,82	93
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
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>19,31</b>	<b>27,93</b>	<b>80,78</b>	<b>651,47</b>	<b>0,45</b>	<b>3,39</b>	<b>142,25</b>	<b>488,13</b>	<b>73,03</b>	<b>340,66</b>	<b>3,58</b>	
<b>2 завтрак</b>													
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
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>1,32</b>	<b>0,18</b>	<b>24,02</b>	<b>98,25</b>	<b>0,06</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>32,68</b>	<b>19,14</b>	<b>22,62</b>	<b>0,52</b>	
<b>Обед</b>													
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	<b>100/30</b>	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	<b>180</b>	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)	<b>200</b>	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	<b>60</b>	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
<b>ИТОГО</b>	<b>1000</b>	<b>36,46</b>	<b>36,41</b>	<b>107,48</b>	<b>1012,48</b>	<b>0,51</b>	<b>20,96</b>	<b>53,8</b>	<b>140,96</b>	<b>118,87</b>	<b>455,83</b>	<b>6,25</b>	

**Полдник**

Сочник с творогом	<b>160</b>	6,07	11,49	42,2	271,3	0,05	0,03	21,25	31,75	13,5	56,38	0,56	458
Кисель	<b>200</b>	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	2	15,8	0	648
Яблоко	<b>200</b>	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	38
<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>6,87</b>	<b>12,29</b>	<b>77,1</b>	<b>414,9</b>	<b>0,13</b>	<b>25,63</b>	<b>21,28</b>	<b>54,95</b>	<b>15,5</b>	<b>223,78</b>	<b>4,96</b>	

**Ужин**

Сосиска отварная	<b>100</b>	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	24	20	159	1,8	536
Капуста тушеная	<b>180</b>	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	<b>200</b>	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,6	0,5	1,1	72,4	0,1	0	0	14	10	67,2	0,3	7
Хлеб пшеничный	<b>70</b>	4,2	1,4	29,16	150	0,23	0	0	0,16	23,1	60,9	1,75	8
<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>20,73</b>	<b>29,67</b>	<b>106,88</b>	<b>730,63</b>	<b>0,65</b>	<b>37,8</b>	<b>37,8</b>	<b>64,91</b>	<b>105,89</b>	<b>430,61</b>	<b>5,93</b>	

**Сонник**

Ряженка	<b>200</b>	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,043	184	28	184	0,22	966
Гренки	<b>30</b>	3,56	0,36	20,46	105,48	0,02	0	0	3,6	13,2	35	0,31	185
<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>9,36</b>	<b>5,36</b>	<b>28,86</b>	<b>213,48</b>	<b>0,06</b>	<b>0,6</b>	<b>0,043</b>	<b>187,6</b>	<b>41,2</b>	<b>219</b>	<b>0,53</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 8<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		<b>92,73</b>	<b>111,66</b>	<b>401,1</b>	<b>3022,96</b>	<b>1,8</b>	<b>88,38</b>	<b>255,173</b>	<b>936,55</b>	<b>354,49</b>	<b>1669,88</b>	<b>21,25</b>	

**9 день/ четверг**

**Завтрак**

Каша пшеничная молочная	<b>210</b>	7,01	12,65	28,38	213	0,14	1,94	1,56	185,34			0,76	91
Яйцо вареное	<b>1шт</b>	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	22	4,8	76,8	1	424
Кофейный напиток	<b>200</b>	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	<b>80</b>	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	<b>10</b>	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>18,31</b>	<b>29,05</b>	<b>84,51</b>	<b>638,47</b>	<b>0,46</b>	<b>1,94</b>	<b>60,74</b>	<b>242,52</b>	<b>38,2</b>	<b>193,4</b>	<b>3,76</b>	

**2 завтрак**

Сок	<b>200</b>	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	15
Яблоко	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>1,32</b>	<b>0,18</b>	<b>24,02</b>	<b>98,25</b>	<b>0,06</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>32,68</b>	<b>19,14</b>	<b>22,62</b>	<b>0,52</b>	

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	200	4,12	5,63	15,13	139,6	0,12	4,24	0	23,54	21,32	53,36	1,09	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	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	81	250,2	4,73	679
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 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
<b>ИТОГО</b>	<b>920</b>	<b>38,7</b>	<b>25,61</b>	<b>123,84</b>	<b>976,43</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>15,7</b>	<b>136,6</b>	<b>185,35</b>	<b>683,36</b>	<b>9,72</b>	
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
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>10,05</b>	<b>8,91</b>	<b>88,75</b>	<b>452</b>	<b>0,24</b>	<b>20,47</b>	<b>21</b>	<b>121,8</b>	<b>39,1</b>	<b>293,2</b>	<b>6,08</b>	
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
<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>28,71</b>	<b>18,45</b>	<b>59,28</b>	<b>546,4</b>	<b>0,46</b>	<b>5,2</b>	<b>20</b>	<b>56,86</b>	<b>81,8</b>	<b>329,1</b>	<b>4,14</b>	
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	
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>9,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,25</b>	<b>291,15</b>	<b>0,08</b>	<b>0,6</b>	<b>0,043</b>	<b>194,35</b>	<b>32,5</b>	<b>213,25</b>	<b>0,58</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 9<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>104,87</b>	<b>91,22</b>	<b>397,63</b>	<b>2904,45</b>	<b>2,04</b>	<b>47,81</b>	<b>117,483</b>	<b>752,13</b>	<b>376,95</b>	<b>1712,31</b>	<b>24,28</b>	
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
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>19,17</b>	<b>27,15</b>	<b>86,63</b>	<b>665,47</b>	<b>0,42</b>	<b>3,39</b>	<b>111</b>	<b>481,48</b>	<b>47,4</b>	<b>261,6</b>	<b>3,26</b>	
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
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>1,32</b>	<b>0,18</b>	<b>24,02</b>	<b>98,25</b>	<b>0,06</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>32,68</b>	<b>19,14</b>	<b>22,62</b>	<b>0,52</b>	
<b>Обед</b>													
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 "Борщ" на к/б	200	1,45	3,93	10,02	82	0,04	8,23	0	35,5	21	42,58	0,95	170
Биточки мясные	100	8,34	9,35	5,52	139,49	0	0,16	0	4,93	13,67	0	10,63	30
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
<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>20,69</b>	<b>28,45</b>	<b>88,53</b>	<b>771,09</b>	<b>0,41</b>	<b>26,12</b>	<b>37,2</b>	<b>120,8</b>	<b>124,88</b>	<b>274,84</b>	<b>15,7</b>	
<b>Полдник</b>													
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
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>8,33</b>	<b>6,02</b>	<b>80,16</b>	<b>386,44</b>	<b>0,13</b>	<b>20,01</b>	<b>0</b>	<b>41,54</b>	<b>12,15</b>	<b>194,6</b>	<b>5,17</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 10<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		<b>49,51</b>	<b>61,8</b>	<b>279,34</b>	<b>1921,25</b>	<b>1,02</b>	<b>81,52</b>	<b>148,2</b>	<b>676,5</b>	<b>203,57</b>	<b>753,66</b>	<b>24,65</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>946,89</b>	<b>955,13</b>	<b>3617,5</b>	<b>27281,82</b>	<b>16,49</b>	<b>706,19</b>	<b>2573,651</b>	<b>8504,59</b>	<b>3451,32</b>	<b>15802,23</b>	<b>641,6</b>	
<i>Средняя сбалансированность</i>		<i>94,7</i>	<i>95,51</i>	<i>361,75</i>	<i>2 728,18</i>	<i>1,65</i>	<i>70,62</i>	<i>257,4</i>	<i>850,5</i>	<i>345,1</i>	<i>1 580,2</i>	<i>64,16</i>	