



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
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	Ca	Mg	P	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													
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	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	31,78	34,19	98,58	1018,2	0,73	24,17	0	219,92	142,64	642,83	7,29	
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													
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
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	710	29,85	29,36	90,29	814,89	0,71	15,87	0,04	81,51	127,71	415,08	7,48	
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		101,87	114,17	387,03	3239,41	2,19	65,73	126,393	1193,64	516,87	2185,53	23,62	
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	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 "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 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	1020	35,74	20,73	126,06	953,46	0,73	7,76	61,4	165,58	144,79	496,4	7,86	
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													
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
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	760	31,1	41,78	128,77	995,9	0,55	35,4	37,2	119,39	111,26	430,02	6,54	
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		187,15	145,11	495,69	3924,43	2,07	113,59	675,833	1117,5	421,68	2240,15	29,59	
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	
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 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
Вак-белиш	250	19	23,2	57,75	532,24	0,18	1,99	0,07	78,03	37,73	234,75	3,03	263
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	32,81	34,68	142,94	1137,86	0,76	24,57	0,07	173,61	136,16	560,12	8,34	

Полдник													
Запекажка из творога со сгущенным молоком	200/50	30,93	22,89	36	310,66	0,1	0,82	0,37	251,55	54,36	383,23	0,93	469
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	400	31,93	23,69	69,6	432,66	0,16	20,82	0,37	271,95	54,36	534,83	5,33	
Ужин													
Салат луковый	100	1,33	9	7	113,33	0,03	3,73	0	25,47	1,2	1,09	0,63	30
Капуста тушеная с мясом	280	26,5	11,7	46,48	404,7	0,4	42,56	42	42,41	88,9	481,35	4,67	337
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	740	38,05	23,34	106,59	865,63	0,84	46,29	42	92,99	133,8	648,7	8,28	
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 ^И ДЕНЬ		130,18	111,28	427,37	3266,4	2,23	93,56	191,813	1139,36	436,1	2351,73	25,32	
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	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 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	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	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	29,17	35,87	108,81	980,85	0,79	68,68	30,65	179,17	163,37	661,87	6,41	
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													
Салат морковный	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	30,75	44	1,08	38
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	35,15	29,62	80,39	793,45	0,58	16,65	57,2	117,07	127,81	427,42	7,04	
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		100,6	105,81	444,55	3305,35	2,16	155,2	184,423	762,94	457,28	1991,78	26,51	
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	1,72	0,58	33,82	145,25	0,09	42	0	42,68	19,14	98,42	2,72	
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
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 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	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		66,69	62,52	349,43	2326,21	1,42	88,94	134,91	486,57	350,14	1447,72	21,84	
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	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	1,72	0,58	33,82	145,25	0,09	42	0	42,68	19,14	98,42	2,72	
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	250	1,95	2,35	13,86	84,37	0,11	10	0	21,54	25,94	64	0,98	200
Тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	57,8	28,4	141,4	1,27	286
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	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	29,02	28,57	121,14	965,74	0,78	59,01	81,6	199,89	148,24	547,51	6,84	
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													
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
Гуляш 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
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	740	41,19	33,36	104,2	868,92	0,75	11,04	0,02	136,62	96,01	643,81	8,1	

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		112,41	109,56	437,47	3296,39	2,32	94,77	214,35	1338,42	370,8	2043,62	25	

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 луковый	100	1,33	9	7	113,33	0,03	3,73	0	25,47	1,2	1,09	0,63	30
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
Азу с мясом	250	30,76	23,44	21,26	419,43	0,19	7,37	28,34	59,95	69,01	284,82	2,95	589
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	47,62	40,28	104,78	1077,98	0,87	17,99	28,34	158,08	151,91	580,69	8,41	

Полдник													
Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/50	27,8	19,2	40,2	224	0,09	0,48	134,55	130	45,53	371,96	1,24	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	28,6	20	75,1	367,6	0,17	26,08	134,58	153,2	47,53	539,36	5,64	

Ужин													
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

<i>Рыба припущенная с овощами</i>	100	5,54	0,23	2,36	33,75	0,03	0,76	2,5	9	7,13	56,63	0,35	244
<i>Рис отварной</i>	180	4,1	7,95	32,81	250,43	0,04	0	0,05	1,36	21,74	69,19	0,57	22
<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	740	21,27	15,9	96,93	717,68	0,5	35,71	2,55	80,14	85,73	316,79	4,44	
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 7^И ДЕНЬ		135,25	125,86	397,86	3268,26	2,06	80,71	224,593	776,27	390,24	2148,18	25,28	
8 день/среда													
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 "Рассольник" на к/б</i>	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0	26,45	25,9	71,95	0,98	197
<i>Расстегай с рыбой</i>	250	31,5	14,25	90,75	615	0,06	0,05	5	50,2	75	55,7	0,71	454
<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	1060	44,72	22,1	176,15	1186,62	0,63	14,92	5	135,51	178,05	379,25	5,57	
Полдник													
<i>Латшневник с творогом со сметаной</i>	150	16,1	14,1	37,74	342,34	0,05	0,1	82,5	150,62	153	235,25	0,77	226
<i>Кисель</i>	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	2	15,8	0	648
<i>Яблоко</i>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	38
ИТОГО	550	16,9	14,9	72,64	485,94	0,13	25,7	82,53	173,82	155	402,65	5,17	

Ужин													
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
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	760	25,68	37,46	128,78	951,1	0,82	52,25	42	101,59	143,1	529,68	7,94	
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		117,38	108,9	499,98	3552,86	2,08	97,35	240,573	1125,57	564,75	1792,18	22,59	
9 день/ четверг													
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
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	14,13	22,43	83,15	596,22	0,45	2,43	90,33	271,36	59,03	195,66	3,02	
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 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 "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
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
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 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	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	890	56,58	40,47	127,47	1215,52	0,93	43,66	53,96	213,35	217,94	786,74	11,65	
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													
<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>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	740	38,28	14,8	60,57	584,68	0,51	4,19	0	61,41	69,86	359,58	5,56	
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		128,14	95,81	401,19	3139,57	8,21	71,35	165,333	862,27	418,43	1848,43	26,89	
10 день/пятница													
Завтрак													
<i>Каша пшеничная молочная</i>	250	8,77	10,12	35,48	266,25	0,18	2,43	1,95	231,68			0,95	91
<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	21,73	29,54	94,4	730,72	0,5	3,87	112,95	530,86	47,4	261,6	3,71	
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 из зеленого горошка</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 "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>Ленивые голубцы</i>	250	20,55	15,9	14,95	284,4	0,08	1,26	60	56,38	59,38	249,13	2,74	151
<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	960	35,75	26,49	95,68	869,97	0,72	21,59	60,68	136,41	153,23	583,38	7,18	
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^й ДЕНЬ		67,53	62,63	304,06	2132,38	1,44	87,47	173,63	751,49	231,92	1138	18,78	
Итого за 10 дней		1147,2	1041,65	4144,63	31451,26	26,18	948,67	2331,851	9554,03	4158,21	19187,32	245,42	
Средняя сбалансированность		115	104	414	3 145	2,62	94,87	233,2	955,4	415,8	1 918,7	24,54	