

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

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
						В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe	
1 день /понедельник													
Завтрак													
Каша ячневая молочная	200	7,01	12,65	28,38	213	0,14	1,94	1,56	185,34			0,76	91
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
ИТОГО	490	13,21	24,45	84,21	575,47	0,43	1,94	60,64	220,52	33,4	116,6	2,76	
2 завтрак													
Сок	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	38
ИТОГО	300	1,72	0,58	33,82	145,25	0,09	42	0	42,68	19,14	98,42	2,72	
Обед													
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	150	6,3	3,5	18,8	170	0,15	0	1,44	64,62	77,04	236,9	1	211
Компот из сухофруктов(или иштовник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8

ИТОГО	860	27,2	31,8	80,03	867,38	0,51	20,48	1,44	191,16	142,14	633,19	5,93	
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	520	16,17	19,5	65,6	486,45	0,2	22,66	65,28	431	60,42	623,17	5,32	
Ужин													
<i>Салат "Винегрет"</i>	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	23,2	20,75	44,97	0,85	45
<i>Зразы картофельные с мясом</i>	200	15,03	16,9	23,65	306,57	0,2	4,62	0,03	27,32	52,06	167,78	3	627
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,6	0,5	1,1	72,4	0,1	0	0	14	10	67,2	0,3	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	70	4,2	1,4	29,16	150	0,23	0	0	0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	610	23,39	24,98	76,35	651,77	0,59	14,87	0,03	65,08	105,91	340,85	5,9	
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		89,07	109,93	347,44	2872,22	1,81	60,55	127,433	1102,11	374,37	1927,06	20,49	
2 день/вторник													
Завтрак													
<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>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	25,89	39,88	94,42	842,75	0,45	1,55	404	247,73	64,4	451,35	5,86	
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 "Свекольник" на к/б</i>	200	3,38	5,2	11,03	116,11	0,07	0	7,97	38,04	12,3	16,7	1,31	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>	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	21,12	37,17	1,11	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	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	890	30,83	17,76	104,89	790,41	0,52	7,76	55,22	147,97	120,27	395,47	6,37	

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	180	8,01	13,2	42,12	199,2	0,08	10,4	37,2	28,68	33,36	74,16	1,18	321
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	1,1	72,4	0,1	0	0	14	10	67,2	0,3	7
Хлеб пшеничный	70	4,2	1,4	29,16	150	0,23	0	0	0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	690	26,99	40,09	115,24	756,8	0,47	35,4	37,2	108,84	100,66	391,86	5,61	

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		173,41	134,29	460,13	3444,31	1,75	113,51	561,753	1051,82	380,09	2015,07	26,21	

3 день/среда													
Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	161,62	24,14	137,98	0,51	44
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	7	100	0,2	42
ИТОГО	510	16,59	22,91	74,67	580,47	0,39	1,05	141,68	372,8	64,54	354,58	2,71	

2 завтрак													
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847

Сок	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	
ИТОГО	300	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	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0	20,86	24,9	61,44	0,94	200
Вак-белиш	200	15,2	18,56	46,2	425,79	0,14	1,59	0,05	62,64	30,18	187,8	2,42	263
Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	810	25,57	28,7	114,91	910,69	0,51	21,77	0,05	146,06	102,08	404,31	6,55	
Полдник													
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	279,6	226,4	48,92	344,91	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	600	28,84	18,8	66	401,6	0,15	20,74	0,33	300	226,4	200,52	349,31	
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	250	26,1	10,8	41,87	376,23	0,35	38,25	37,8	36,85	76,99	329,91	3,97	337
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	1,1	72,4	0,1	0	0	14	10	67,2	0,3	7
Хлеб пшеничный	70	4,2	1,4	29,16	150	0,23	0	0	0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	660	34,43	21,7	93,13	739,96	0,71	41,98	37,8	76,88	111,29	459,1	6,65	
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		114,79	97,47	377,57	2846,2	1,82	86,14	179,903	1083,34	545,51	1637,51	365,75	
4 день/четверг													
Завтрак													
Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	21,8	67	0,47	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	530	16,51	22,19	96,2	651,67	0,37	1,3	79,1	151,08	67	305,4	4,03	
2 завтрак													
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
Сок	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	
ИТОГО	300	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	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
ИТОГО	890	25,78	33,6	93,32	855,79	0,58	66,98	30,65	165,57	132,31	451	5,45	
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	260	19,63	24,08	17,33	364,2	0,1	8,67	46	53,15	42,8	169,05	2,33	321
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	1,1	72,4	0,1	0	0	14	10	67,2	0,3	7
Хлеб пшеничный	70	4,2	1,4	29,16	150	0,23	0	0	0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	625	27,71	26,16	70,21	655	0,48	14,92	46	91,99	106,65	341,15	5,46	
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		89,19	99,31	411,84	3004,32	1,84	151,77	169,423	723,14	400,91	1681,88	23,88	
5 день/пятница													

Завтрак													
Каша манная молочная	200	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	20	10,7	7,9	38,6	0,47	168
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	7	100	0,2	42
ИТОГО	510	15,36	21,77	91,29	632,27	0,34	0,14	131,08	221,88	48,3	255,2	2,67	
2 завтрак													
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
Сок	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	
ИТОГО	300	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	200	1,45	3,93	10,02	82	0,04	8,23	0	35,5	21	42,58	0,95	170
Рыба тушеная с овощами	100	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	67,74	77,7	310	1,25	486
Каща гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	67,5	208,5	3,95	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	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	860	35,41	32,85	110,79	964,12	0,64	24,74	0,03	160,69	213,05	720,15	8,69	
Полдник													
Булочка школьная	100	7,52	2,88	50,36	258	0,06	0	0	20,25	29,1	69,15	1,32	1107
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
ИТОГО	500	8,52	3,68	83,96	380	0,12	20	0	40,65	29,1	220,75	5,72	
ВСЕГО ЗА 5 ^й ДЕНЬ		61,01	58,88	319,86	2121,64	1,19	86,88	131,11	465,9	309,59	1294,52	19,8	
6 день/понедельник													
Завтрак													
Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,02	28,39	213	0,14	0	1,95	185,34	0	0	0,77	168
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	7	100	0,2	42
ИТОГО	510	19,97	27,44	87,31	677,47	0,46	1,44	112,95	484,52	47,4	261,6	3,53	
2 завтрак													

Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
Сок	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	
ИТОГО	300	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	200	1,56	1,88	11,09	67,5	0,09	8	0	17,23	20,75	51,2	0,78	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	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	890	25,66	27,33	105,22	848,4	0,58	57,01	81,6	188,41	122,75	441,21	5,7	
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	520	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	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0	0,02	39,14	0,02	168	0,83	679
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	1,1	72,4	0,1	0	0	14	10	67,2	0,3	7
Хлеб пшеничный	70	4,2	1,4	29,16	150	0,23	0	0	0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	660	37,02	31,77	89,19	734,32	0,65	11,04	0,02	118,25	85,41	572,05	7,01	
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		103,13	104,73	399,45	2991,2	1,99	92,77	213,87	1262,24	334,71	1865,56	22,58	
7 день /вторник													
Завтрак													
Омлет	210	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	114,2	19,5	260,5	2,94	438
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49

[illegible]

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		120,14	113,87	356,46	2889,31	1,69	78,86	567,248	708,24	336,49	1878,04	21,71	
8 день/среда													
Завтрак													
<i>Каша "Дружба" молочная</i>	200	6,21	7,73	27,71	201	0,1	1,95	0	182,3	0	0	0,5	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	510	19,17	27,15	86,63	665,47	0,42	3,39	111	481,48	47,4	261,6	3,26	
2 завтрак													
<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
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>	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	0	21,16	20,72	57,56	78	197
<i>Рассстегай с рыбой</i>	200	25,2	11,4	72,6	492	0,05	0,04	4	40,16	60	44,56	0,57	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>	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	1000	35,03	17,46	141,53	939	0,42	13,4	4	113,01	137,57	260,22	81,51	
Полдник													
<i>Лапшевник с творогом со сметаной</i>	120	12,88	11,28	30,19	273,87	0,04	0,13	66	120,5	188,2	122,4	0,62	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	520	13,68	12,08	65,09	417,47	0,12	25,73	66,03	143,7	190,2	289,8	5,02	
Ужин													
<i>Салат "Винегрет"</i>	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	23,2	20,75	44,97	0,85	45
<i>Сосиска отварная</i>	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	24	20	159	1,8	536
<i>Капуста тушеная</i>	180	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,8	26,35	52,79	143,51	2,08	336
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,6	0,5	1,1	72,4	0,1	0	0	14	10	67,2	0,3	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	70	4,2	1,4	29,16	150	0,23	0	0	0,16	23,1	60,9	1,75	8

ИТОГО	690	22,09	35,85	115,32	825,43	0,71	48,05	37,8	88,11	126,64	475,58	6,78	
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 8 ^й ДЕНЬ		99,33	97,9	437,43	3060,85	1,73	91,17	218,873	1013,9	543,01	1506,2	97,1	
9 день/ четверг													
Завтрак													
<i>Каша молочная "Геркулесовая"</i>	200	6,35	8,51	21,86	187	0,13	1,95	31,25	188,95	25,63	79,06	0,82	93
<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
ИТОГО	540	12,55	20,31	77,69	549,47	0,42	1,95	90,33	224,13	59,03	195,66	2,82	
2 завтрак													
<i>Сок</i>	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	15
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
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 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 "Солянка домашняя" на к/б</i>	200	11,3	6,3	7,8	133,1	0,17	6,08	0,15	40,3	41,6	110,5	1,24	216
<i>Птица тушеная со сметанным соусом</i>	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
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	67,5	208,5	3,95	679
<i>Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)</i>	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
<i>Хлеб ржаной</i>	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	890	49,3	37,01	105,21	1035,7	0,67	42,14	53,92	193,49	173,74	623,94	9,62	
Полдник													
<i>Оладьи с повидлом</i>	100	6,03	5,4	36,76	220	0,12	0,31	14	67,6	24,43	88,5	1,05	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	0	0	0	0,4	0	0	0	943
ИТОГО	500	7,03	6,2	70,36	342	0,18	20,31	14	88	24,43	240,1	5,45	
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

Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296	0,13	5,2	20	42,3	48,7	201	2,09	274
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	1,1	72,4	0,1	0	0	14	10	67,2	0,3	7
Хлеб пшеничный	70	4,2	1,4	29,16	150	0,23	0	0	0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	630	30,04	27,45	66,28	659,73	0,49	8,93	20	82,33	83	330,19	4,77	

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^й ДЕНЬ		108,02	100,17	360,79	2878,05	1,84	73,93	178,293	782,3	372,7	1603,14	23,24	

10 день/пятница

Завтрак

Каша пшеничная молочная	200	7,01	12,65	28,38	213	0,14	1,94	1,56	185,34			0,76	91
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	7	100	0,2	42
ИТОГО	510	19,97	32,07	87,3	677,47	0,46	3,38	112,56	484,52	47,4	261,6	3,52	

2 завтрак

Сок	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	300	1,72	0,58	33,82	145,25	0,09	42	0	42,68	19,14	98,42	2,72	

Обед

Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	21,45	20,8	59,95	0,68	10
Суп "Шахтерский" на к/б	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,09	6,6	0	19,2	21,32	53,36	0,77	204
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
ИТОГО	810	28,23	21,97	76,68	694,32	0,5	19,68	49,48	113,16	115,72	426,71	5,5	

Полдник

Плюшка "Московская"	100	7,33	5,22	46,56	264,44	0,07	0,01	0	21,14	12,15	43	0,77	184
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847

ИТОГО	500	8,33	6,02	80,16	386,44	0,13	20,01	0	41,54	12,15	194,6	5,17	
ВСЕГО ЗА 10^й ДЕНЬ		58,25	60,64	277,96	1903,48	1,18	85,07	162,04	681,9	194,41	981,33	16,91	
Итого за 10 дней		1016,3	977,19	3748,93	28011,58	16,84	920,65	2509,946	8874,89	3791,79	16390,31	637,67	
Средняя сбалансированность		101,6	97,72	374,89	2 801,16	1,68	92,07	251,0	887,5	379,2	1 639,0	63,77	