



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 3-7 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	160	5,6	10,12	22,7	170,4	0,11	1,55	0,12	148,27			0,6	91
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
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	410	10,07	13,19	66	393,6	0,26	1,55	0,2	182,28	21,1	80,1	1,65	
2 завтрак													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
Салат луковый	50	0,06	4,5	3,5	56,66	0,02	1,86	0	12,73	0,6	0,54	0,31	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	80	16,88	10,88	0	165	0,03	0	16	31,2	16	114,4	1,44	637
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 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	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	760	32,98	24,64	68,97	798,96	0,48	17,71	17,44	184,68	146,34	587,64	5,07	
Полдник													
Хачапури	70	5,58	7,99	21,23	165,93	0,03	0,03	38,07	99,75	18,91	170,08	0,42	459
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	350	11,2	12,89	39,67	310,13	0,13	12,37	38,08	325,75	44,11	407,88	2,8	

ВСЕГО ЗА 1^й ДЕНЬ		54,75	50,82	184,74	1548,69	0,88	33,63	55,72	699,71	220,55	1084,12	9,92	
2 день/вторник													
Завтрак													
<i>Омлет</i>	150	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>	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
<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	450	24,16	31,15	81,89	703,48	0,31	1,55	345	246,56	52,1	414,85	4,91	
2 завтрак													
<i>Сок</i>	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
<i>Салат морковный</i>	50	0,54	0,09	4,31	20,2	0,02	3,3	0	12,14	15,37	22	0,54	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>	80	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	21	42,7	24	146,8	0,59	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
<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 ишповник, 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>	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	790	28,9	16,79	91,5	772,96	0,46	4,72	49,97	139,21	107,69	420,37	5,50	
Полдник													
<i>Королевская ватрушка</i>	100	34,58	13,25	21,33	245,34	0,03	0,3	29	130,57	14,4	129,58	0,32	467
<i>Молоко кипяченое</i>	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	380	40,2	18,15	39,77	389,54	0,13	12,64	29,01	356,57	39,6	367,38	2,7	
ВСЕГО ЗА 2^й ДЕНЬ		93,76	66,19	223,26	1911,98	0,91	20,91	423,98	749,34	208,39	1211,1	13,51	
3 день/среда													
Завтрак													
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,07	0,68	22,95	121,21	18,1	103,48	0,38	44
<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>	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
<i>Сыр</i>	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1	42
ИТОГО	410	11,1	9,93	57,43	368,5	0,22	0,75	49,03	243,22	42,7	233,58	1,53	
2 завтрак													
<i>Сок</i>	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	

Обед													
Салат из свеклы	60	0,86	3,56	5,02	56,34	0,01	5,7	0	21,09	12,54	24,58	0,8	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 ишопник, 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	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	740	26,27	26,23	104,41	902,63	0,49	17,97	0,05	146,06	102,52	471,52	5,84	
Полдник													
Запекажка из творога со сгущенным молоком	100/20	18,56	12	21,6	186,4	0,06	0,49	0,22	150,9	32,6	229,94	0,56	469
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	280	5,62	16,9	40,04	330,6	0,16	12,83	0,23	376,9	57,8	467,74	2,94	
ВСЕГО ЗА 3 ^И ДЕНЬ		43,49	53,16	211,98	1647,73	0,88	33,55	49,31	773,18	212,02	1181,34	10,71	
4 день/четверг													
Завтрак													
Каша рисовая молочная	160	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0	20	4,7	16,4	50,6	0,36	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	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	410	14,01	13,35	75,66	476,4	0,22	1,3	20,1	148,71	49,3	252,5	2,97	
2 завтрак													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0	26,8	7,9	14,83	0,32	42
Суп с зеленым горошком на к/б	200	1,51	5,38	8,41	88,53	0,1	6,12	0	23,13	38,72	62,52	0,06	202
Бефстроганов	80	9,56	11,99	3	157,45	0,04	1,88	0,04	18,73	13,38	111,05	1,42	172
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	1,01	694
Компот из сухофруктов(или ишопник, 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	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	770	23,32	27,07	76,93	774,27	0,52	48,22	25,54	147,11	122,65	472,7	4,49	
Полдник													
"Гребешок" из дрожжевого теста	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,11	0,26	20,4	37,99	28,92	73,68	0,87	417
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965

Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	350	10,92	9,65	47,94	327,5	0,21	12,6	20,41	263,99	54,12	311,48	3,25	
ВСЕГО ЗА 4 ^И ДЕНЬ		48,75	50,17	210,63	1624,17	0,96	64,12	66,05	566,81	235,07	1045,18	11,11	
5 день/пятница													
Завтрак													
Каша манная молочная	160	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	20	8,6	5,9	29,4	0,36	168
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1	42
ИТОГО	420	10,19	9,98	71,13	420,6	0,18	0,07	46,08	130,61	30,5	159,5	1,51	
2 завтрак													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
Салат картофельный с солеными огурцами	60	0,84	6,69	5,64	88	0,03	6,64	0	10,15	12,45	26,98	0,41	94
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	75	13,87	7,85	6,33	150	0,1	3,35	0,01	52,11	59,77	238,46	0,96	486
Каша 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	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	765	31,96	25,93	97,71	889,95	0,58	19,3	0,03	152,21	195,62	714,22	7,95	
Полдник													
Булочка школьная	60	5,01	1,92	33,57	172	0,04	0	0	13,5	19,4	46,1	0,88	1107
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	340	10,63	6,82	52,01	316,2	0,14	12,34	0,01	239,5	44,6	283,9	3,26	
ВСЕГО ЗА 5 ^И ДЕНЬ		53,28	42,83	230,95	1672,75	0,91	33,71	46,12	529,32	279,72	1166,12	13,12	
6 день/понедельник													
Завтрак													
Каша пшениная молочная	160	0,56	6,41	22,71	170,4	0,11	0	1,56	148,27	0	0	0,62	168
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1	42
ИТОГО	420	9,47	14,15	69,1	459,2	0,28	1,37	27,56	358,28	31,6	175,1	2,33	
2 завтрак													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													

Салат из квашенной капусты	60	0,95	2,99	4,59	49,92	0,01	1,5	0	24,96	8,52	18,36	0,35	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	80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	57,8	28,4	141,4	1,27	286
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	1,01	694
Компот из сухофруктов(или ишопник, 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	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	770	25,69	24,43	90,91	817,17	0,54	29,88	76,5	178,44	120,32	495,26	5,09	
Полдник													
Ватрушка с повидлом	70	2,79	1,86	27,58	138,75	0,05	0,05	11,25	9,75	10,88	26,75	0,68	458
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	400	8,41	6,76	46,02	282,95	0,15	12,39	11,26	235,75	36,08	264,55	3,06	
ВСЕГО ЗА 6 ^И ДЕНЬ		44,07	45,44	216,13	1605,32	0,98	45,64	115,32	779,47	197	943,41	10,88	
7 день /вторник													
Завтрак													
Омлет	150	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
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Кондитерское изделие	50	3,3	4,2	32,85	183,15	0,04	0	0	10,35	4,5	29,25	0,36	
ИТОГО	450	22,04	29,43	78,8	674,28	0,29	0,25	345,08	158,56	45,1	369,85	4,35	
2 завтрак													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
Салат луковый	50	0,06	4,5	3,5	56,66	0,02	1,86	0	12,73	0,6	0,54	0,31	30
Суп гороховый на к/б	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	28,24	69,74	1,62	206
Азу с мясом	200	28,22	21,5	19,5	384,8	0,17	6,76	26	55	63,31	261,3	2,71	589
Компот из сухофруктов(или ишопник, 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	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	730	41,01	32,07	75,94	888,76	0,6	14,35	26	139,66	127,05	529,28	6,32	
Полдник													
Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	22,24	15,36	25,72	179,2	0,05	0,2	65,26	104	32,42	291,57	0,72	467
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	280	27,86	20,26	44,16	323,4	0,15	12,54	65,27	330	57,62	529,37	3,1	

ВСЕГО ЗА 7 ^й ДЕНЬ		91,41	81,86	209	1932,44	1,05	29,14	436,35	635,22	238,77	1437	14,17	
8 день/среда													
Завтрак													
Каша "Дружба" молочная	160	4,66	5,79	20,78	150,75	0,08	1,46	0	136,7	0	0	0,38	84
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1	42
ИТОГО	420	13,57	13,53	67,17	439,55	0,25	2,83	26,01	346,71	31,6	175,1	2,09	
2 завтрак													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
Салат морковный	50	0,54	0,09	4,31	20,2	0,02	3,3	0	12,14	15,37	22	0,54	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
Расстегай с рыбой	200	25,2	11,4	72,6	492	0,05	0,04	4	40,16	60	44,56	0,57	454
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	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	730	35,76	17,43	130,06	948,3	0,38	10,45	4	114,93	130,99	321,82	80,79	
Полдник													
Лепешник с творогом со сметаной	120	12,88	11,28	30,19	273,87	0,04	0,13	66	120,5	188,2	122,4	0,62	226
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	400	18,5	16,18	48,63	418,07	0,14	12,47	66,01	346,5	213,4	360,2	3	
ВСЕГО ЗА 8 ^й ДЕНЬ		68,33	47,24	255,96	1851,92	0,78	27,75	96,02	815,14	384,99	865,62	86,28	
9 день/ четверг													
Завтрак													
Каша молочная "Геркулесовая"	160	5,08	6,8	17,49	149,6	0,1	1,56	25	151,16	20,5	63,24	0,66	93
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
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	410	9,55	9,87	60,79	372,8	0,25	1,56	25,08	185,17	41,6	143,34	1,71	
2 завтрак													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0	26,8	7,9	14,83	0,32	42
Суп "Солянка домашняя" на к/б	200	11,3	6,3	7,8	133,1	0,17	6,08	0,15	40,3	41,6	110,5	1,24	216
Птица тушеная со сметанным соусом	80/30	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	54,5	20,3	132,9	1,62	301

Каша 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	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	690	45,6	31,39	93,41	975,59	0,64	28,15	43,17	176,05	172,2	664,43	8,81	
Полдник													
Олады с повидлом	100	6,03	5,4	36,76	220	0,12	0,31	14	67,6	24,43	88,5	1,05	449
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	350	11,65	10,3	55,2	364,2	0,22	12,65	14,01	293,6	49,63	326,3	3,43	
ВСЕГО ЗА 9 ^й ДЕНЬ		67,3	51,66	219,5	1758,59	1,12	44,36	82,26	661,82	272,43	1142,57	14,35	
10 день/пятница													
Завтрак													
Каша пшеничная молочная	160	5,6	10,12	22,7	170,4	0,11	1,55	0,12	148,27			0,6	91
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56	959
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05	8
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1	42
ИТОГО	420	14,51	17,86	69,09	459,2	0,28	2,92	26,13	358,28	31,6	175,1	2,31	
2 завтрак													
Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	399
ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	7	9	8,5	0,4	
Обед													
Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,07	6,6	0,41	12,87	12,48	35,97	0,41	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	50	6,5	1,3	2,6	181,0	0,1	0,0	0,0	35,0	25,0	168,0	0,8	7
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3	0,1	0	0	0,07	9,9	26,1	0,75	8
ИТОГО	740	28,31	19,95	67,02	690,38	0,45	15,28	49,21	118,64	116,2	486,33	5,05	
Полдник													
Плюшка "Московская"	70	5,13	3,65	32,59	185,11	0,05	0,01	0	14,8	8,5	30,1	0,54	184
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	2,34	0,01	216	25,2	162	0,18	965
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
ИТОГО	350	10,75	8,55	51,03	329,31	0,15	12,35	0,01	240,8	33,7	267,9	2,92	
ВСЕГО ЗА 10 ^й ДЕНЬ		54,07	46,46	197,24	1524,89	0,89	32,55	75,35	724,72	190,5	937,83	10,68	
Итого за 10 дней		586,64	506,02	2033,49	16174,86	8,96	348,06	1354,46	6234,52	2185,44	10470,49	189,24	

<i>Средняя сбалансированность</i>		58,7	50,60	203,35	1 617,49	0,90	34,81	135,4	623,5	218,5	1 047,0	18,92	
-----------------------------------	--	------	-------	--------	----------	------	-------	-------	-------	-------	---------	-------	--