



УТВЕРЖДАЮ

директор ГБОУ "Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья"

Л.Р. Мартынова

Примерное десятидневное меню на весенне-летний 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)	Энергетич. ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры или технологическо й карты
						В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
<b>1 день /понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
<i>Каша ячневая молочная</i>	250	8,77	10,12	35,48	266,25	0,18	2,43	1,95	231,68	120,2	174,6	0,95	91
<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
<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>14,97</b>	<b>21,92</b>	<b>91,31</b>	<b>628,72</b>	<b>0,47</b>	<b>2,43</b>	<b>61,03</b>	<b>266,86</b>	<b>153,6</b>	<b>291,2</b>	<b>2,95</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>1,72</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>													
<i>Огурец консервированный</i>	100	0,8	1	2,5	0,03	10	9,5	0	23	20,9	40,97	0,6	70
<i>Суп "Щи"на к/б</i>	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	22,25	47,63	0,8	187
<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>Гороховое пюре</i>	180	7,56	4,14	22,5	203,4	0,18	0	0	77,54	52,79	143,51	1,26	211
<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>	<b>80</b>	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>	<b>80</b>	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
<b>ИТОГО</b>	<b>990</b>	<b>31,25</b>	<b>26,19</b>	<b>94,08</b>	<b>904,9</b>	<b>10,7</b>	<b>29,94</b>	<b>0</b>	<b>217,45</b>	<b>162,34</b>	<b>682,71</b>	<b>7,26</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Хачапури</i>	<b>120</b>	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>	<b>200</b>	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
<i>Молоко кипяченое</i>	<b>200</b>	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	240	28	180	0,2	965	943
<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>16,17</b>	<b>19,5</b>	<b>65,6</b>	<b>486,45</b>	<b>0,2</b>	<b>22,66</b>	<b>305,26</b>	<b>219</b>	<b>212,42</b>	<b>443,37</b>	<b>970,12</b>	
<b>Ужин</b>													
<i>Салат "Винегрет"</i>	<b>100</b>	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	23,2	20,75	44,97	0,85	45
<i>Вермишелевая запеканка с мясом</i>	<b>260</b>	8,38	16,7	43,97	308,3	0,24	5,62	0,04	33,2	63,26	203,85	3,65	628
<i>Чай с сахаром</i>	<b>200</b>	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
<i>Хлеб ржаной</i>	<b>70</b>	4,62	0,84	1,61	126,7	0,11	0	0	24,5	14	87,96	0,73	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>90</b>	5,4	1,8	37,5	192,9	0,3	0	0	0,21	29,7	78,3	2,25	8
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>19,96</b>	<b>25,52</b>	<b>105,52</b>	<b>750,7</b>	<b>0,71</b>	<b>15,87</b>	<b>0,04</b>	<b>81,51</b>	<b>127,71</b>	<b>415,08</b>	<b>7,48</b>	
<b>2 ужин</b>													
<i>Ряженка</i>	<b>200</b>	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,043	184	28	184	0,22	966
<i>Гренки</i>	<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 1<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		<b>91,71</b>	<b>98,49</b>	<b>385,37</b>	<b>2984,25</b>	<b>12,14</b>	<b>71,5</b>	<b>366,373</b>	<b>972,42</b>	<b>697,27</b>	<b>2051,36</b>	<b>988,34</b>	
<b>2 день/вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
<i>Омлет</i>	<b>210</b>	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	0,45	114,2	19,5	260,5	2,94	438
<i>Какао</i>	<b>200</b>	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0	122	14	90	0,56	959
<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>80</b>	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
<i>Масло сливочное</i>	<b>10</b>	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
<i>Кондитерское изделие</i>	<b>50</b>	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>25,89</b>	<b>39,88</b>	<b>94,42</b>	<b>842,75</b>	<b>0,45</b>	<b>1,55</b>	<b>59,45</b>	<b>247,73</b>	<b>64,4</b>	<b>451,35</b>	<b>5,86</b>	
<b>2 завтрак</b>													
<i>Яблоко</i>	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
<i>Сок</i>	<b>200</b>	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>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>													
<i>Икра морковная</i>	<b>100</b>	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	30,64	41,28	70	1,22	126
<i>Суп "Свекольник" на к/б</i>	<b>250</b>	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>	<b>100</b>	13,3	4,7	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	53,38	30	183,5	0,74	255
<i>Макаронны отварные</i>	<b>180</b>	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	5,83	25,34	44,6	1,33	688
<i>Соус томатный</i>	<b>30</b>	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>	<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
<i>Хлеб ржаной</i>	<b>80</b>	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>	<b>80</b>	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
<b>ИТОГО</b>	<b>1020</b>	<b>36,86</b>	<b>25,15</b>	<b>128,32</b>	<b>1006,76</b>	<b>0,73</b>	<b>6,63</b>	<b>61,4</b>	<b>171,94</b>	<b>155,32</b>	<b>522,4</b>	<b>8,00</b>	

**Полдник**

<i>Королевская ватрушка</i>	<b>225</b>	77,82	29,82	48	552,02	0,08	0,6	65,26	293,8	32,42	291,57	0,72	467
<i>Яблоко</i>	<b>200</b>	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
<i>Кисель</i>	<b>200</b>	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	2	15,8	0	648
<b>ИТОГО</b>	<b>625</b>	<b>78,62</b>	<b>30,62</b>	<b>82,9</b>	<b>695,62</b>	<b>0,16</b>	<b>26,2</b>	<b>65,29</b>	<b>317</b>	<b>34,42</b>	<b>458,97</b>	<b>5,12</b>	

**Ужин**

<i>Салат из квашенной капусты</i>	<b>100</b>	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25	0	41,6	14,2	30,6	0,58	81
<i>Сосиска отварная</i>	<b>100</b>	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	24	20	159	1,8	536
<i>Картофель отварной</i>	<b>180</b>	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>	<b>200</b>	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
<i>Хлеб ржаной</i>	<b>70</b>	4,62	0,84	1,61	126,7	0,11	0	0	24,5	14	87,96	0,73	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>90</b>	5,4	1,8	37,5	192,9	0,3	0	0	0,21	29,7	78,3	2,25	8
<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>25,63</b>	<b>32,81</b>	<b>109,59</b>	<b>825,62</b>	<b>0,65</b>	<b>50,2</b>	<b>25,2</b>	<b>108,28</b>	<b>113,09</b>	<b>451,53</b>	<b>6,75</b>	

**Сонник**

<i>Ряженка</i>	<b>200</b>	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,043	184	28	184	0,22	966
<i>Гренки</i>	<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 2<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		<b>178,08</b>	<b>134,4</b>	<b>477,91</b>	<b>3729,48</b>	<b>2,14</b>	<b>127,18</b>	<b>211,383</b>	<b>1075,23</b>	<b>427,57</b>	<b>2201,67</b>	<b>28,98</b>	

**3 день/среда**

**Завтрак**

<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	<b>250</b>	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	202,03	30,18	172,48	0,64	44
---	------------	------	------	-------	-------	------	------	-------	--------	-------	--------	------	----

<i>Кофейный напиток</i>	<b>200</b>	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0	49
<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>80</b>	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
<i>Масло сливочное</i>	<b>10</b>	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0	2	0	41
<i>Сыр</i>	<b>20</b>	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	7	100	0,2	42
<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>18,03</b>	<b>24,21</b>	<b>79,38</b>	<b>616,77</b>	<b>0,41</b>	<b>1,28</b>	<b>149,33</b>	<b>413,21</b>	<b>70,58</b>	<b>389,08</b>	<b>2,84</b>	

<b>2 завтрак</b>													
<i>Яблоко</i>	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
<i>Сок</i>	<b>200</b>	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>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>													
<i>Салат из свеклы</i>	<b>100</b>	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	35,15	20,9	40,97	1,33	33
<i>Суп картофельный на к/б</i>	<b>250</b>	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12	0	25,85	31,13	76,8	1,18	200
<i>Вак-белиш</i>	<b>250</b>	19	23,2	57,75	532,24	0,18	1,99	0,07	78,03	37,73	234,75	3,03	263
<i>Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)</i>	<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
<i>Хлеб ржаной</i>	<b>80</b>	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>	<b>80</b>	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
<b>ИТОГО</b>	<b>960</b>	<b>32,81</b>	<b>34,68</b>	<b>142,94</b>	<b>1137,86</b>	<b>0,76</b>	<b>24,57</b>	<b>0,07</b>	<b>173,61</b>	<b>136,16</b>	<b>560,12</b>	<b>8,34</b>	

<b>Полдник</b>													
<i>Пудинг из творога со сгущенным молоком</i>	<b>200/50</b>	27,8	19,2	40,2	224	0,09	0,48	134,55	130	45,53	371,96	1,24	467
<i>Чай с сахаром</i>	<b>200</b>	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
<i>Яблоко</i>	<b>200</b>	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>28,8</b>	<b>20</b>	<b>73,8</b>	<b>346</b>	<b>0,15</b>	<b>20,48</b>	<b>134,55</b>	<b>150,4</b>	<b>45,53</b>	<b>523,56</b>	<b>5,64</b>	

<b>Ужин</b>													
<i>Салат из зеленого горошка</i>	<b>100</b>	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	21,45	20,8	59,95	0,68	10
<i>Азу с мясом</i>	<b>250</b>	30,76	23,44	21,26	419,43	0,19	7,37	28,34	59,95	69,01	284,82	2,95	589
<i>Чай с сахаром</i>	<b>200</b>	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
<i>Хлеб ржаной</i>	<b>70</b>	4,62	0,84	1,61	126,7	0,11	0	0	24,5	14	87,96	0,73	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>90</b>	5,4	1,8	37,5	192,9	0,3	0	0	0,21	29,7	78,3	2,25	8
<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>43,96</b>	<b>31,27</b>	<b>80,62</b>	<b>850,63</b>	<b>0,71</b>	<b>18,37</b>	<b>29,02</b>	<b>106,51</b>	<b>133,51</b>	<b>511,03</b>	<b>6,61</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>й</sup> ДЕНЬ</b>		<b>132,96</b>	<b>115,52</b>	<b>405,6</b>	<b>3164,74</b>	<b>2,09</b>	<b>65,3</b>	<b>313,013</b>	<b>1031,33</b>	<b>426,98</b>	<b>2202,79</b>	<b>23,96</b>	
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
<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>17,09</b>	<b>22,96</b>	<b>103,24</b>	<b>689,19</b>	<b>0,38</b>	<b>1,3</b>	<b>82,9</b>	<b>152,2</b>	<b>71,15</b>	<b>318,16</b>	<b>4,12</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>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>	
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 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
<b>ИТОГО</b>	<b>990</b>	<b>29,34</b>	<b>35,78</b>	<b>107,82</b>	<b>978,15</b>	<b>0,79</b>	<b>58,73</b>	<b>30,65</b>	<b>176,1</b>	<b>164,41</b>	<b>667,76</b>	<b>6,45</b>	
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
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>8,37</b>	<b>7,58</b>	<b>77,04</b>	<b>405,46</b>	<b>0,24</b>	<b>25,97</b>	<b>13,63</b>	<b>77,47</b>	<b>43,31</b>	<b>272,66</b>	<b>5,64</b>	
<b>Ужин</b>													
Икра свекольная	100	2,35	4,6	12,33	100,1	0,03	6,72	0	38,24	29,63	60,79	1,77	126
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
<b>ИТОГО</b>	<b>660</b>	<b>36,42</b>	<b>34,04</b>	<b>84,1</b>	<b>853,15</b>	<b>0,56</b>	<b>17,12</b>	<b>57,2</b>	<b>131,03</b>	<b>126,69</b>	<b>444,21</b>	<b>7,73</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 4<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>102,04</b>	<b>110,14</b>	<b>447,27</b>	<b>3362,35</b>	<b>2,14</b>	<b>145,72</b>	<b>184,423</b>	<b>773,83</b>	<b>457,2</b>	<b>2014,46</b>	<b>27,24</b>	

<b>5 день/пятница</b>													
<b>Завтрак</b>													
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
<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>16,22</b>	<b>22,54</b>	<b>98,04</b>	<b>669,79</b>	<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>134,88</b>	<b>223,91</b>	<b>49,8</b>	<b>262,55</b>	<b>2,75</b>	

<b>2 завтрак</b>													
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>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>													
Икра кабачковая	100	1,2	4,71	7,71	78	0,05	9,6	0	32	13,3	40,02	0,41	93
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
<b>ИТОГО</b>	<b>990</b>	<b>40,03</b>	<b>29,12</b>	<b>131,92</b>	<b>1062,5</b>	<b>0,87</b>	<b>25,33</b>	<b>0,03</b>	<b>194,27</b>	<b>244,65</b>	<b>861,05</b>	<b>10,38</b>	
<b>Полдник</b>													
Кондитерское изделие	50	3,3	4,2	32,85	183,15	0,04	0	0	10,35	4,5	29,25	0,36	
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>450</b>	<b>4,1</b>	<b>5</b>	<b>67,75</b>	<b>326,75</b>	<b>0,12</b>	<b>25,6</b>	<b>0,03</b>	<b>33,55</b>	<b>6,5</b>	<b>196,65</b>	<b>4,76</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 5<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		<b>62,07</b>	<b>57,24</b>	<b>331,53</b>	<b>2204,29</b>	<b>1,42</b>	<b>93,07</b>	<b>134,94</b>	<b>494,41</b>	<b>320,09</b>	<b>1418,67</b>	<b>20,61</b>	
<b>6 день/понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
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
<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>21,72</b>	<b>29,44</b>	<b>94,4</b>	<b>730,72</b>	<b>0,49</b>	<b>1,44</b>	<b>113,43</b>	<b>530,85</b>	<b>47,4</b>	<b>261,6</b>	<b>3,72</b>	
<b>2 завтрак</b>													
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>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 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 (куриные)	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
<b>ИТОГО</b>	<b>990</b>	<b>29,02</b>	<b>28,57</b>	<b>121,14</b>	<b>965,74</b>	<b>0,78</b>	<b>59,01</b>	<b>81,6</b>	<b>199,89</b>	<b>148,24</b>	<b>547,51</b>	<b>6,84</b>	

**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	240	28	180	0,2	965	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>650</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>259,28</b>	<b>64,71</b>	<b>198,65</b>	<b>197,65</b>	<b>970,56</b>	

**Ужин**

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
Гуляш куриный (мясной)	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
<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>42,74</b>	<b>32,46</b>	<b>102,09</b>	<b>858,62</b>	<b>0,84</b>	<b>12,54</b>	<b>0,7</b>	<b>122,92</b>	<b>95,91</b>	<b>662,79</b>	<b>7,45</b>	

**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	
<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>113,96</b>	<b>108,66</b>	<b>435,36</b>	<b>3286,09</b>	<b>2,41</b>	<b>96,27</b>	<b>455,01</b>	<b>1112,72</b>	<b>522,7</b>	<b>1882,8</b>	<b>989,15</b>	

**7 день /вторник**

**Завтрак**

Омлет	210	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	0,45	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	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	

<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>59,53</b>	<b>159,73</b>	<b>57,4</b>	<b>406,35</b>	<b>5,3</b>	
<b>2 завтрак</b>													
<i>Яблоко</i>	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
<i>Сок</i>	<b>200</b>	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>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>													
<i>Салат из свеклы</i>	<b>100</b>	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	35,15	20,9	40,97	1,33	33
<i>Суп гороховый на к/б</i>	<b>250</b>	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	35,3	87,18	2,03	206
<i>Капуста тушеная с мясом</i>	<b>280</b>	26,5	11,7	46,48	404,7	0,4	42,56	42	42,41	88,9	481,35	4,67	337
<i>Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)</i>	<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
<i>Хлеб ржаной</i>	<b>80</b>	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>	<b>80</b>	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
<b>ИТОГО</b>	<b>990</b>	<b>43,46</b>	<b>25,63</b>	<b>131,36</b>	<b>1043,82</b>	<b>1,07</b>	<b>58,95</b>	<b>42</b>	<b>150,22</b>	<b>191,5</b>	<b>817,1</b>	<b>10,83</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Запекалка из творога со сгущенным молоком</i>	<b>200/50</b>	30,93	22,89	36	310,66	0,1	0,82	0,37	251,55	54,36	383,23	0,93	469
<i>Яблоко</i>	<b>200</b>	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
<i>Кисель</i>	<b>200</b>	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>31,73</b>	<b>23,69</b>	<b>70,9</b>	<b>454,26</b>	<b>0,18</b>	<b>26,42</b>	<b>0,4</b>	<b>274,75</b>	<b>56,36</b>	<b>550,63</b>	<b>5,33</b>	
<b>Ужин</b>													
<i>Салат картофельный с солеными огурцами</i>	<b>100</b>	1,4	11,31	9,4	146,67	0,05	11,07	0	17,06	20,75	44,97	0,68	43
<i>Рыба припущенная с овощами</i>	<b>100</b>	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>	<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
<i>Чай с сахаром</i>	<b>200</b>	0,2	0	14	28	0	0	0	0,4	0	0	0	943
<i>Хлеб ржаной</i>	<b>70</b>	4,62	0,84	1,61	126,7	0,11	0	0	24,5	14	87,96	0,73	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>90</b>	5,4	1,8	37,5	192,9	0,3	0	0	0,21	29,7	78,3	2,25	8
<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>21,26</b>	<b>22,13</b>	<b>97,68</b>	<b>778,45</b>	<b>0,53</b>	<b>11,83</b>	<b>2,55</b>	<b>52,53</b>	<b>93,32</b>	<b>337,05</b>	<b>4,58</b>	
<b>Сонник</b>													
<i>Ряженка</i>	<b>200</b>	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 7<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>129,58</b>	<b>114,97</b>	<b>420,13</b>	<b>3303,56</b>	<b>2,27</b>	<b>98,05</b>	<b>104,523</b>	<b>824,83</b>	<b>439,78</b>	<b>2330,13</b>	<b>26,57</b>	
<b>8 день/среда</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша пшеничная молочная	250	8,77	10,12	35,48	266,25	0,18	2,43	1,95	231,68			0,95	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
<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>21,73</b>	<b>29,54</b>	<b>94,4</b>	<b>730,72</b>	<b>0,5</b>	<b>3,87</b>	<b>112,95</b>	<b>530,86</b>	<b>47,4</b>	<b>261,6</b>	<b>3,71</b>	
<b>2 завтрак</b>													
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>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>													
Икра кабачковая	100	1,2	4,71	7,71	78	0,05	9,6	0	32	13,3	40,02	0,41	93
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
Шницель рыбный	100	15,1	4,9	10,26	145	0,1	3,28	15	48,63	36,13	205,75	1,09	511
Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	0,18	25,2	25,2	17,57	35,19	95,67	1,39	692
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
<b>ИТОГО</b>	<b>1060</b>	<b>31,87</b>	<b>22,46</b>	<b>122,37</b>	<b>925,04</b>	<b>0,85</b>	<b>46,7</b>	<b>40,2</b>	<b>159,23</b>	<b>156,92</b>	<b>620,99</b>	<b>6,67</b>	
<b>Полдник</b>													
Пудинг из творога с рисом	200	22,72	16,48	30,52	361,14	0,07	0,38	107,64	200,5	36,42	297,57	0,99	236
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
<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>23,52</b>	<b>17,28</b>	<b>65,42</b>	<b>504,74</b>	<b>0,15</b>	<b>25,98</b>	<b>107,67</b>	<b>223,7</b>	<b>38,42</b>	<b>464,97</b>	<b>5,39</b>	

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
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	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
<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>28,6</b>	<b>34,24</b>	<b>114,48</b>	<b>868,54</b>	<b>0,58</b>	<b>10,25</b>	<b>25,2</b>	<b>78,14</b>	<b>109,79</b>	<b>414,83</b>	<b>6,96</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 8<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		<b>115,08</b>	<b>108,88</b>	<b>425,53</b>	<b>3242,52</b>	<b>2,14</b>	<b>87,4</b>	<b>286,063</b>	<b>1179,53</b>	<b>393,73</b>	<b>1981,39</b>	<b>23,26</b>	

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
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
<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>19,23</b>	<b>27,03</b>	<b>83,45</b>	<b>659,22</b>	<b>0,48</b>	<b>2,43</b>	<b>90,43</b>	<b>293,36</b>	<b>63,83</b>	<b>272,46</b>	<b>4,02</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	15
<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>	

Обед													
Салат из кукурузы	100	2,88	6,18	8,04	99,3	0,1	9,3	0	18,66	19,53	5,78	0,66	12
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
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
<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>58,05</b>	<b>41,57</b>	<b>126,86</b>	<b>1228,92</b>	<b>1,01</b>	<b>18,01</b>	<b>53,96</b>	<b>187,34</b>	<b>224,31</b>	<b>767,81</b>	<b>11,77</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	6	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>6,24</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**

Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	30,64	41,28	70	1,22	126
Мясо тушеное с овощами в соусе	280	26,73	21,06	19,11	376,72	0,16	6,62	32,94	53,84	61,98	255,81	2,66	274
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
<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>39,15</b>	<b>28,3</b>	<b>83,1</b>	<b>818,02</b>	<b>0,62</b>	<b>11,74</b>	<b>32,94</b>	<b>109,59</b>	<b>146,96</b>	<b>492,07</b>	<b>6,86</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>й</sup> ДЕНЬ</b>		<b>135,58</b>	<b>115,01</b>	<b>423,41</b>	<b>3449,31</b>	<b>8,43</b>	<b>53,25</b>	<b>198,373</b>	<b>906,44</b>	<b>506,7</b>	<b>2038,79</b>	<b>29,31</b>	

**10 день/пятница**

**Завтрак**

Каша молочная "Дружба"	250	7,76	9,66	34,63	251,25	0,12	2,44	0	227,87	0	0	0,62	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>560</b>	<b>20,72</b>	<b>29,08</b>	<b>93,55</b>	<b>715,72</b>	<b>0,44</b>	<b>3,88</b>	<b>111</b>	<b>527,05</b>	<b>47,4</b>	<b>261,6</b>	<b>3,38</b>	

<b>2 завтрак</b>													
<i>Яблоко</i>	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
<i>Сок</i>	<b>200</b>	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>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>													
<i>Салат из отварной свеклы с зеленым горошком</i>	<b>100</b>	1,88	7,6	6,81	106,67	0,05	7,46	0	27,42	18,57	41,96	1,01	53
<i>Суп "Шахтерский" на к/б</i>	<b>250</b>	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	24	26,65	66,7	0,96	204
<i>Запеканка рыбная</i>	<b>100</b>	17,1	7,66	15,15	112,25	0,04	1,24	5,62	18,23	13,54	77,15	0,41	511
<i>Картофельное пюре</i>	<b>180</b>	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>	<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
<i>Хлеб ржаной</i>	<b>80</b>	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>	<b>80</b>	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
<b>ИТОГО</b>	<b>990</b>	<b>34,87</b>	<b>26,42</b>	<b>120,97</b>	<b>885,59</b>	<b>0,78</b>	<b>39,83</b>	<b>36,22</b>	<b>148,6</b>	<b>138,46</b>	<b>497,32</b>	<b>6,39</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Кондитерское изделие</i>	<b>50</b>	3,3	4,2	32,85	183,15	0,04	0	0	10,35	4,5	29,25	0,36	
<i>Яблоко</i>	<b>200</b>	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
<i>Кисель</i>	<b>200</b>	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	2	15,8	0	648
<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>4,1</b>	<b>5</b>	<b>67,75</b>	<b>326,75</b>	<b>0,12</b>	<b>25,6</b>	<b>0,03</b>	<b>33,55</b>	<b>6,5</b>	<b>196,65</b>	<b>4,76</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 10<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		<b>61,41</b>	<b>61,08</b>	<b>316,09</b>	<b>2073,31</b>	<b>1,43</b>	<b>111,31</b>	<b>147,25</b>	<b>751,88</b>	<b>211,5</b>	<b>1053,99</b>	<b>17,25</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>1122,47</b>	<b>1024,4</b>	<b>4068,2</b>	<b>30799,9</b>	<b>36,61</b>	<b>949,05</b>	<b>2401,351</b>	<b>9122,62</b>	<b>4403,52</b>	<b>19176,05</b>	<b>2174,67</b>	
<b>Средняя сбалансированность</b>		<b>112</b>	<b>102</b>	<b>407</b>	<b>3 080</b>	<b>3,66</b>	<b>94,91</b>	<b>240,1</b>	<b>912,3</b>	<b>440,4</b>	<b>1 917,6</b>	<b>217,47</b>	