

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 7-11 лет

Наименование готовых блюд	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды(гр)	Энергетич. ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры или технологической карты
						В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
1 день / понедельник													
Завтрак													
Каша ячневая молочная	200	7,01	12,65	28,38	213	0,14	1,94		185,34			0,76	91
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0	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	0	1	0	2	0	41
ИТОГО	490	13,21	24,45	84,21	575,47	0,43	1,94	0	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													
Огурец консервированный	100	0,8	1	2,5	0,03	10	9,5	0	23	20,9	40,97	0,6	70
Суп "Щи" на к/б	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0,04	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	20	39	20	243	1,8	6
Гороховое пюре	150	6,3	3,5	18,8	170	0,15	0		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	60	3,9	0,75	1,65	108,6	0,12	0	0	17,5	12,5	84	0,37	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0		0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	860	26,61	23,83	75,8	754,08	10,5	26,25	20,04	185,19	162,34	681,67	5,64	

Полдник													
Хачапури	120	9,57	13,7	36,4	284,45	0,06	0,06		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	28	180	0,2	965	943
ИТОГО	520	16,17	19,5	65,6	486,45	0,2	22,66	0,02	219	212,42	443,37	970,12	
Ужин													
Салат "Винегрет"	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	12,45	26,98	0,51	45
Вермишелевая запеканка с мясом	220	7,09	14,13	37,2	260,86	0,2	4,75		28,09	53,52	17,49	0,09	628
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	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		0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	590	14,91	19,74	86,52	568,14	0,57	10,9	0	56,57	99,07	172,57	2,65	
2 ужин													
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 1^й ДЕНЬ		80	96,72	353,38	2675,29	11,78	62,35	20,06	875,63	539,73	1627,46	981,75	
2 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
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	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	0	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	25,89	39,88	94,42	842,75	0,45	1,55		247,73	64,4	451,35	5,86	
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													
Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	30,64	41,28	70	1,22	126
Суп "Свекольник" на к/б	200	3,38	5,2	11,03	116,11	0,07	0		38,04	12,3	16,7	1,31	34
Котлета рыбная	100	13,3	4,7	9,59	133,75	0,09	0,43		53,38	30	183,5	0,74	255
Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0		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	0,27	228

<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	3,9	0,75	1,65	108,6	0,12	0	0	17,5	12,5	84	0,37	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0		0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	890	31,89	22,21	107,42	843,71	0,54	6,63	0	150,83	131,3	430,07	6,25	

Полдник

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

Ужин

<i>Салат из квашенной капусты</i>	60	0,95	2,99	4,59	49,92	0,01	1,5		24,96	8,52	18,36	0,35	81
<i>Сосиска отварная</i>	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0		24	20	159	1,8	536
<i>Картофель отварной</i>	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21		14,64	29,33	79,73	1,16	692
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	14	28	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		0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	620	21,21	29,21	93,06	666,67	0,53	22,5	0	78,16	90,95	385,19	5,36	

Сонник

<i>Ряженка</i>	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0	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	187,6	41,2	219	0,53	
ВСЕГО ЗА 2^й ДЕНЬ		168,69	127,86	440,48	3407,48	1,83	99,48	0	1024	381,41	2043	25,84	

3 день/среда

Завтрак

<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91		161,62	24,14	137,98	0,51	44
<i>Кофейный напиток</i>	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0	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	0	1	0	2	0	41
<i>Сыр</i>	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14		176	7	100	0,2	42
ИТОГО	510	16,59	22,91	74,67	580,47	0,39	1,05	0	372,8	64,54	354,58	2,71	

2 завтрак

<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
---------------	------------	-----	-----	-----	----	------	----	---	----	---	------	-----	-----

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	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		20,86	24,9	61,44	0,94	200
Вак-белиш	200	15,2	18,56	46,2	425,79	0,14	1,59		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	3,9	0,75	1,65	108,6	0,12	0	0	17,5	12,5	84	0,37	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0		0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	770	24,94	26,2	111,84	873,13	0,52	17,97	0	128,5	94,22	396,52	5,76	
Полдник													
Пудинг из творога со сгущенным молоком	160/20	27,8	19,2	32,16	224	0,09	0,48		130	45,53	371,96	1,24	467
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	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	28,8	20	65,76	346	0,15	20,48	0	150,4	45,53	523,56	5,64	
Ужин													
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
Азу с мясом	200	28,22	21,5	19,5	384,8	0,17	6,76		55	63,31	261,3	2,71	589
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	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		0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	570	37,01	26,51	67,51	685,36	0,57	13,36	0,41	82,43	108,89	425,37	5,17	
Сонник													
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0	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	187,6	41,2	219	0,53	
ВСЕГО ЗА 3^й ДЕНЬ		116,7	100,98	348,64	2698,44	1,69	53,46	0,41	921,73	354,38	1919,03	19,81	
4 день/четверг													
Завтрак													
Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	0,08	5,9	21,8	67	0,47	168
Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0	22	4,8	76,8	1	424
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	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	0	1	0	2	0	41

ИТОГО	530	16,51	22,19	96,2	651,67	0,37	1,3	0,09	151,08	67	305,4	4,03	
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 квашенной капусты</i>	60	0,95	2,99	4,59	49,92	0,01	1,5		24,96	8,52	18,36	0,35	81
<i>Суп с зеленым горошком на к/б</i>	200	1,68	5,98	9,35	98,37	0,11	6,8		25,71	43,02	69,47	0,07	202
<i>Бефстроганов</i>	100	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	2,35		23,41	16,73	138,81	1,77	172
<i>Картофельное пюре</i>	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17		36,98	27,75	86,6	1,01	694
<i>Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)</i>	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
<i>Хлеб ржаной</i>	60	3,9	0,75	1,65	108,6	0,12	0	0	17,5	12,5	84	0,37	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0		0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	820	24,65	30,58	85,45	792,36	0,57	29,9	0	134,97	122,62	435,94	4,8	
Полдник													
<i>"Гребешок" из дрожжевого теста</i>	100	7,57	6,78	42,14	261,86	0,16	0,37		54,27	41,31	105,26	1,24	417
<i>Яблоко</i>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
<i>Кисель</i>	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6		3,2	2	15,8	0	648
ИТОГО	500	8,37	7,58	77,04	405,46	0,24	25,97	0	77,47	43,31	272,66	5,64	
Ужин													
<i>Икра свекольная</i>	60	1,41	2,76	7,4	60,06	0,02	4,03	0	22,94	17,78	36,47	1,06	126
<i>Рагу из овощей с мясом кур</i>	260	19,63	24,08	17,33	364,2	0,1	8,67		53,15	42,8	169,05	2,33	321
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	14	28	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		0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	625	28,04	28,74	68,99	674,66	0,45	12,7	0	90,65	93,68	333,62	5,44	
Сонник													
<i>Ряженка</i>	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0	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	187,6	41,2	219	0,53	
ВСЕГО ЗА 4^И ДЕНЬ		88,65	95,03	390,36	2882,88	1,78	112,47	0,09	684,45	386,95	1665,04	23,16	

5 день/пятница													
Завтрак													
Каша манная молочная	200	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	45,9	10,7	7,9	38,6	0,47	168
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0	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	0	1	0	2	0	41
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14		176	7	100	0,2	42
ИТОГО	510	15,36	21,77	91,29	632,27	0,34	0,14	45,9	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													
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	200	1,45	3,93	10,02	82	0,04	8,23		35,5	21	42,58	0,95	170
Рыба тушеная с овощами	100	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36		67,74	77,7	310	1,25	486
Каца гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0		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	3,9	0,75	1,65	108,6	0,12	0	0	17,5	12,5	84	0,37	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0		0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	860	35,15	26,28	109,37	895,45	0,66	23,27	0	172,13	206,1	723,8	8,16	
Полдник													
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		3,2	2	15,8	0	648
ИТОГО	450	4,1	5	67,75	326,75	0,12	25,6	0	33,55	6,5	196,65	4,76	
ВСЕГО ЗА 5^й ДЕНЬ		56,33	53,63	302,23	1999,72	1,21	91,01	45,9	470,24	280,04	1274,07	18,31	
6 день/понедельник													
Завтрак													
Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,02	28,39	213	0,14	0		185,34	0	0	0,77	168
Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	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	0	1	0	2	0	41
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14		176	7	100	0,2	42
ИТОГО	510	19,97	27,44	87,31	677,47	0,46	1,44	0,01	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	60	0,95	2,99	4,59	49,92	0,01	1,5		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		17,23	20,75	51,2	0,78	200
Тефтели мясные (куриные)	100	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13		57,8	28,4	141,4	1,27	286
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17		36,98	27,75	86,6	1,01	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	3,9	0,75	1,65	108,6	0,12	0	0	17,5	12,5	84	0,37	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0		0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	820	24,36	24,4	98,34	787,67	0,57	29,88	0	160,88	112,02	420,26	5,01	
Полдник													
Ватрушка с повидлом	120	4,78	3,19	47,28	237,86	0,08	0,08		16,71	18,65	45,85	1,16	458
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	0,02	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
ИТОГО	520	11,38	8,99	76,48	439,86	0,22	22,68	0,02	64,71	198,65	197,65	970,56	
Ужин													
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
Гуляш куриный (мясной)	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54		29,4	31,39	234,98	2,8	591
Каша перловая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0		39,14	0,02	168	0,83	679
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	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		0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	620	36,45	29,24	85,85	696,76	0,64	7,24	0	104,19	77,05	555,66	6,48	
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		101,26	99,27	389,23	2892,91	1,97	61,84	0,03	1008,65	467,62	1648,42	986,16	
7 день /вторник													
Завтрак													

<i>Омлет</i>	210	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	0,45	114,2	19,5	260,5	2,94	438
<i>Кофейный напиток</i>	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0	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	0	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	23,77	38,16	91,33	813,55	0,43	0,25	0,45	159,73	57,4	406,35	5,3	
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 из свеклы</i>	60	0,86	3,56	5,02	56,34	0,01	5,7	0	21,09	12,54	24,58	0,8	33
<i>Суп гороховый на к/б</i>	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65		30,46	28,24	69,74	1,62	206
<i>Капуста тушеная с мясом</i>	250	26,1	10,8	41,87	376,23	0,35	38,25	37,8	36,85	76,99	329,91	3,97	337
<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	3,9	0,75	1,65	108,6	0,12	0	0	17,5	12,5	84	0,37	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0		0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	820	38,36	20,4	107,26	850,37	0,8	49,68	37,8	112,31	144,37	546,93	7,99	
Полдник													
<i>Запекажка из творога со сгущенным молоком</i>	150/50	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74		279,6	226,4	48,92	344,91	469
<i>Кисель</i>	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6		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	847
ИТОГО	580	28,64	18,8	67,3	423,2	0,17	26,34	0	302,8	228,4	216,32	349,31	
Ужин													
<i>Салат картофельный с солеными огурцами</i>	60	0,84	6,69	5,64	88	0,03	6,64	0	10,15	12,45	26,98	0,41	94
<i>Рыба припущенная с овощами</i>	100	5,54	0,23	2,36	33,75	0,03	0,76		9	7,13	56,63	0,35	244
<i>Рис отварной</i>	150	3,45	6,63	27,34	208,7	0,03	0		1,14	18,12	57,66	0,48	22
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	14	28	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		0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	620	16,83	15,45	79,6	580,85	0,42	7,4	0	34,85	70,8	269,37	3,29	

Сонник

<i>Ряженка</i>	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0	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	187,6	41,2	219	0,53	
ВСЕГО ЗА 7^й ДЕНЬ		116,96	98,17	374,35	2881,45	1,88	84,27	38,25	797,29	542,17	1657,97	366,42	

8 день/среда

Завтрак

<i>Каша пшеничная молочная</i>	200	7,01	12,65	28,38	213	0,14	1,94		185,34			0,76	91
<i>Какао</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	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	0	1	0	2	0	41
<i>Сыр</i>	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14		176	7	100	0,2	42
ИТОГО	510	19,97	32,07	87,3	677,47	0,46	3,38	0,01	484,52	47,4	261,6	3,52	

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>Икра кабачковая</i>	100	1,2	4,71	7,71	78	0,05	9,6	0	32	13,3	40,02	0,41	93
<i>Суп "Рассольник" на к/б</i>	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03		21,16	20,72	57,56	78	197
<i>Шницель рыбный</i>	100	15,1	4,9	10,26	145	0,1	3,28		48,63	36,13	205,75	1,09	511
<i>Картофель отварной</i>	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21		14,64	29,33	79,73	1,16	692
<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	3,9	0,75	1,65	108,6	0,12	0	0	17,5	12,5	84	0,37	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0		0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	1000	27,85	19,84	101,56	771,95	0,64	40,99		140,34	126,08	505,76	82,26	

Полдник

<i>Пудинг из творога с рисом</i>	200	22,72	16,48	30,52	361,14	0,07	0,38		200,5	36,42	297,57	0,99	236
<i>Кисель</i>	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6		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	600	23,52	17,28	65,42	504,74	0,15	25,98		223,7	38,42	464,97	5,39	

Ужин

<i>Салат "Винегрет"</i>	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	12,45	26,98	0,51	45
<i>Сосиска отварная</i>	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0		24	20	159	1,8	536
<i>Макароньы отварные</i>	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0		4,86	21,12	37,17	1,11	688

Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	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		0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	620	23,74	30,13	96,97	699,73	0,47	6,15		57,34	86,67	351,25	5,47	

Сонник

Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0	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		187,6	41,2	219	0,53	
ВСЕГО ЗА 8^й ДЕНЬ		104,44	104,68	380,11	2867,37	1,78	77,1		1093,5	339,77	1802,58	97,17	

9 день/ четверг

Завтрак

Каша молочная "Геркулесовая"	200	6,35	8,51	21,86	187	0,13	1,95	0,08	188,95	25,63	79,06	0,82	93
Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0	22	4,8	76,8	1	424
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0	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	0	1	0	2	0	41
ИТОГО	540	17,65	24,91	77,99	612,47	0,45	1,95		246,13	63,83	272,46	3,82	

2 завтрак

Сок	200	1,32	0,18	24,02	98,25	0,06	32	0	32,68	19,14	22,62	0,52	15
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 кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0	11,2	11,72	3,47	0,4	12
Суп "Солянка домашняя" на к/б	200	11,3	6,3	7,8	133,1	0,17	6,08		40,3	41,6	110,5	1,24	216
Птица тушеная со сметанным соусом	100/30	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03		68,13	25,38	166,13	2,03	301
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0		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	3,9	0,75	1,65	108,6	0,12	0	0	17,5	12,5	84	0,37	7
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0		0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	890	49,56	35,67	101,65	1009,38	0,73	12,77		156,52	172,8	611,3	9,22	

Полдник

Оладьи с повидлом	150	9,05	8,11	55,15	330	0,18	0,47	0	101,4	39,1	141,6	1,68	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		0,4	0	0	0	943
ИТОГО	550	10,05	8,91	88,75	452	0,24	20,47		121,8	39,1	293,2	6,08	
Ужин													
<i>Икра морковная</i>	60	1,32	2,76	6,52	56,22	0,03	3,07	0	18,38	24,76	42	0,73	126
<i>Мясо тушеное с овощами в соусе</i>	220	21,71	16,55	15,02	296	0,13	5,2	24	42,3	48,7	201	2,09	274
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	14	28	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		0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	590	30,03	21,21	65,8	602,62	0,49	8,27		75,24	106,56	371,1	4,87	
Сонник													
<i>Ряженка</i>	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0	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		187,6	41,2	219	0,53	
ВСЕГО ЗА 9^й ДЕНЬ		116,65	96,06	363,05	2889,95	1,97	44,06		787,29	423,49	1767,06	24,52	
10 день/пятница													
Завтрак													
<i>Каша молочная "Дружба"</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	0,01	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	0	1	0	2	0	41
<i>Сыр</i>	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14		176	7	100	0,2	42
ИТОГО	510	19,17	27,15	86,63	665,47	0,42	3,39	0,01	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		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 из отварной свеклы с зеленым горошком</i>	60	1,13	4,56	4,09	64	0,03	4,48	0	16,45	11,14	25,18	0,61	53
<i>Суп "Шахтерский" на к/б</i>	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,09	6,6		19,2	21,32	53,36	0,77	204
<i>Запеканка рыбная</i>	100	17,1	7,66	15,15	112,25	0,04	1,24	0	18,23	13,54	77,15	0,41	511
<i>Картофельное пюре</i>	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17		36,98	27,75	86,6	1,01	694
<i>Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)</i>	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868

<i>Хлеб ржаной</i>	60	3,9	0,75	1,65	108,6	0,12	0	0	17,5	12,5	84	0,37	7
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0		0,01	14,1	35,1	1,05	8
ИТОГО	820	30,04	21,11	98,43	696,7	0,56	31,57		114,77	100,35	364,99	4,4	
Полдник													
<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	
<i>Яблоко</i>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	20	0	151,6	4,4	847
<i>Кисель</i>	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6		3,2	2	15,8	0	648
ИТОГО	450	4,1	5	67,75	326,75	0,12	25,6		33,55	6,5	196,65	4,76	
ВСЕГО ЗА 10^й ДЕНЬ		55,03	53,84	286,63	1834,17	1,19	102,56		672,48	173,39	921,66	15,14	
<i>Итого за 10 дней</i>		1004,71	926,24	3628,46	27029,66	27,08	788,6		8335,26	3888,95	16326,29	2558,28	
<i>Средняя сбалансированность</i>		100,5	92,62	362,85	2 702,97	2,71	78,86	-	833,5	388,9	1 632,6	255,83	