

УТВЕРЖДАЮ :
 Директор Альметьевской школы-интернат
 для детей с ограниченными
 возможностями здоровья
 Л.Р. Марьянова

Примерное десятидневное меню на весенне-летний период государственного бюджетного образовательного учреждения
 "Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья" для детей 3-7 лет

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	Са	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													
Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	13,8	12,54	24,58	0,36	70
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	770	33,4	20,2	66,97	750,7	0,48	21,85	17,44	185,75	158,28	611,68	5,12	

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		55,17	46,38	182,74	1500,43	0,88	37,77	55,72	700,78	232,49	1108,16	9,97	
2 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
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
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	24,16	31,15	81,89	703,48	0,31	1,55	345	246,56	52,1	414,85	4,91	
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 "Свекольник" на к/б	200	3,38	5,2	11,03	116,11	0,07	0	7,97	38,04	12,3	16,7	1,31	34
Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	21	42,7	24	146,8	0,59	255
Макароны отварные	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	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	800	29,31	19,69	91,78	802,68	0,45	2,92	49,97	152,03	100,84	416,73	5,31	
Полдник													
Королевская ватрушка	100	34,58	13,25	21,33	245,34	0,03	0,3	29	130,57	14,4	129,58	0,32	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	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		94,17	69,09	223,54	1941,7	0,9	19,11	423,98	762,16	201,54	1207,46	13,32	
3 день/среда													
Завтрак													

Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,07	0,68	22,95	121,21	18,1	103,48	0,38	44
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	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													
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													
Икра морковная	60	1,32	2,76	6,52	56,22	0,03	3,07	0	18,38	24,76	42	0,73	126
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 ишиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	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	26,73	25,43	105,91	902,51	0,51	15,34	0,05	143,35	114,74	488,94	5,77	
Полдник													
Запеканка творожная 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		43,95	52,36	213,48	1647,61	0,9	30,92	49,31	770,47	224,24	1198,76	10,64	
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
Кондитерское изделие	50	3,3	4,2	32,85	183,15	0,04	0	0	10,35	4,5	29,25	0,36	
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	460	17,31	17,55	108,51	659,55	0,26	1,3	20,1	159,06	53,8	281,75	3,33	
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													
<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 с зеленым горошком на к/б</i>	200	1,51	5,38	8,41	88,53	0,1	6,12	0	23,13	38,72	62,52	0,06	202
<i>Бефстроганов</i>	80	9,56	11,99	3	157,45	0,04	1,88	0,04	18,73	13,38	111,05	1,42	172
<i>Картофельное пюре</i>	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	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>	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	770	23,33	27,58	76,76	779,07	0,52	32,95	25,54	141,4	127,29	482,45	4,97	
Полдник													
<i>"Гребешок" из дрожжевого теста</i>	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,11	0,26	20,4	37,99	28,92	73,68	0,87	417
<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	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		52,06	54,88	243,31	1812,12	1	48,85	66,05	571,45	244,21	1084,18	11,95	
5 день/пятница													
Завтрак													
<i>Каша манная молочная</i>	160	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	20	8,6	5,9	29,4	0,36	168
<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	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													
<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 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>Суп "Борщ" на к/б</i>	200	1,45	3,93	10,02	82	0,04	8,23	0	35,5	21	42,58	0,95	170
<i>Рыба тушеная с овощами</i>	75	13,87	7,85	6,33	150	0,1	3,35	0,01	52,11	59,77	238,46	0,96	486
<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>	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 пшеничная 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
Гуляш мясной (куриный)	80	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	24,36	26,01	194,69	2,32	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
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	770	35,36	28,87	91,15	812,14	0,59	11,86	0,02	147,16	90,2	629,95	5,96	
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		53,74	49,88	216,37	1600,29	1,03	27,62	38,84	748,19	166,88	1078,1	11,75	
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													
Икра морковная	60	1,32	2,76	6,52	56,22	0,03	3,07	0	18,38	24,76	42	0,73	126
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
Запеканка картофельная с мясом	200	15,03	16,9	23,65	306,57	0,2	4,62	0,03	27,32	52,06	167,78	3	627
Компот из сухофруктов(или ишпожник, 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	29,08	25,73	83,11	810,09	0,64	13,42	0,03	117,63	139,96	477,22	7,03	
Полдник													
Пудинг из творога с рисом	150	17,04	12,36	22,89	270,85	0,05	0,28	80,73	150,37	27,31	223,17	0,74	236
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	430	22,66	17,26	41,33	415,05	0,15	12,62	80,74	376,37	52,51	460,97	3,12	
ВСЕГО ЗА 7 ^й ДЕНЬ		74,28	72,52	213,34	1945,42	1,09	28,29	425,85	659,56	246,57	1316,54	14,9	
8 день/среда													
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 "Винегрет"	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	12,45	26,98	0,51	45

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
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
Рис отварной	150	3,45	6,63	27,34	208,7	0,03	0	0,045	1,14	18,12	57,66	0,48	22
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	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	32,13	29,03	90,29	907,08	0,46	16,85	43,045	131,89	110,67	476,68	5,23	
Полдник													
Сочник с творогом	100	3,79	7,18	26,37	169,56	0,03	0,03	13,28	19,84	8,43	40,5	0,35	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	380	9,41	12,08	44,81	313,76	0,13	12,37	13,29	245,84	33,63	278,3	2,73	
ВСЕГО ЗА 8 ^И ДЕНЬ		56,55	59,07	214,29	1726,04	0,88	34,14	82,465	743,01	184,9	938,58	10,67	
9 день/ четверг													
Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,07	0,68	22,95	121,21	18,1	103,48	0,38	44
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
Кондитерское изделие	50	3,3	4,2	32,85	183,15	0,04	0	0	10,35	4,5	29,25	0,36	
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	450	17,18	15,78	90,58	578,25	0,29	0,68	23,13	187,57	48,5	289,63	2,79	
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 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 "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
Шницель рыбный	80	12,08	3,92	8,21	116	0,08	2,62	12	38,9	28,9	164,6	0,87	511
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	21	14,64	29,33	79,73	1,16	692
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	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	35,44	19,95	83,92	787,29	0,64	36,48	33,15	156,4	147,27	577,11	5,75	

Полдник													
Оладьи 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		64,77	46,13	239,8	1775,74	1,16	51,81	70,29	644,57	254,4	1201,54	12,37	
10 день/пятница													
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													
Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	13,8	12,54	24,58	0,36	70
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
Зразы мясные с яйцом	80	15,46	16,24	8,99	243,88	0,08	1,24	15,33	38,53	17,13	85,53	2,51	266
Рагу из овощей	150	2,29	11	14,44	166	0,07	8,67	31	23,9	27,8	61,8	0,98	321
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	770	28,31	31,42	76,24	830,98	0,49	23,59	46,33	136,9	113,69	422,97	6,3	
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		53,13	53,6	204,54	1645,84	0,9	40,77	72,35	731,41	187,99	874,47	11,71	
Итого за 10 дней		576,68	516,7	2058,36	16448,98	9,23	335,7	1291,555	6249,8	2148,71	10712,01	114,96	

<i>Средняя сбалансированность</i>		57,7	51,67	205,84	1 644,90	0,92	33,57	129,2	625,0	214,9	1 071,2	11,50	
-----------------------------------	--	------	-------	--------	----------	------	-------	-------	-------	-------	---------	-------	--