

УТВЕРЖАЮ
Директор Альметьевской школы
ограниченными возможностями
Л.Р. Мартынов

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

Наименование готовых блюд	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево- ды(гр)	Энергети- ч.леннос- ть (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры или технологической карты
						В1	С	А	Са	Mg	P	Fe	
1 день /понедельник													
Завтрак													
Каша ячневая молочная	250	8,77	10,12	35,48	266,25	0,18	2,43	1,95	231,68	120,2	174,6	0,95	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	540	14,97	21,92	91,31	628,72	0,47	2,43	61,03	266,86	153,6	291,2	2,95	
2 завтрак													
Блоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2	847
Ток	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 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	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	22,25	47,63	0,8	187
Супы отварные порционные	100	11,1	13,6	0,4	206,25	0,04	0,9	0	39	20	243	1,8	6
Хороховое пюре	180	7,56	4,14	22,5	203,4	0,18	0	0	77,54	52,79	143,51	1,26	211
Компот из сухофруктов(или типовник, 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
ИТОГО	990	31,78	34,19	98,58	1018,2	0,73	24,17	0	219,92	142,64	642,83	7,29	
Полдник													
Ачапури	70	5,58	7,99	21,23	165,93	0,03	0,03	38,07	99,75	18,91	170,08	0,42	459
Блоко	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	600	6,58	8,79	54,83	287,93	0,09	20,03	38,07	120,15	18,91	321,68	4,82	
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
Вермишелевая запеканка с мясом	260	8,38	16,7	43,97	308,3	0,24	5,62	0,04	33,2	63,26	203,85	3,65	628
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
ИТОГО	720	19,96	25,52	105,52	750,7	0,71	15,87	0,04	81,51	127,71	415,08	7,48	

2 ужин													
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 1 ^й ДЕНЬ		82,39	99,62	391,49	2976,7	2,08	63,1	99,183	882,79	475,36	1884,04	23,12	

2 день/вторник													
Завтрак													
Омлет	255	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,9	151,72	25,97	346,49	3,91	438
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	545	27,31	41,84	62,43	737,57	0,44	1,63	511,9	274,9	66,37	508,09	6,47	
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 морковный	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	30,75	44	1,08	38
Суп "Свекольник" на к/б	250	4,22	6,5	13,77	145	0,09	0	9,95	47,51	12,3	16,7	1,64	34
Котлета рыбная	100	13,3	4,7	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	53,38	30	183,5	0,74	255
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
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 ишповник, 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
ИТОГО	1020	35,74	20,73	126,06	953,46	0,73	7,76	61,4	165,58	144,79	496,4	7,86	

Полдник													
Королевская ватрушка	150	51,88	19,88	32	368,01	0,05	0,4	43,5	195,86	21,61	194,38	0,48	163
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	550	52,68	20,68	66,9	511,61	0,13	26	43,53	219,06	23,61	361,78	4,88	

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
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

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
ИТОГО	740	25,63	32,81	109,59	825,62	0,65	50,2	25,2	108,28	113,09	451,53	6,75	

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 ^И ДЕНЬ		152,44	122	427,66	3386,99	2,1	128,19	642,073	998,1	408,2	2135,22	29,21	
3 день/среда													
Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	202,03	30,18	172,48	0,64	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	560	18,03	24,21	79,38	616,77	0,41	1,28	149,33	413,21	70,58	389,08	2,84	

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	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12	0	25,85	31,13	76,8	1,18	200
Вак-белиш	250	19	23,2	57,75	532,24	0,18	1,99	0,07	78,03	37,73	234,75	3,03	263
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	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
ИТОГО	960	32,81	34,68	142,94	1137,86	0,76	24,57	0,07	173,61	136,16	560,12	8,34	
Полдник													
Запекага 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	400	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	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
ИТОГО	710	37,65	22,44	101,98	837,16	0,79	41,98	37,8	87,43	121,89	497,26	7,58	
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		126,69	105,49	419,16	3206,87	2,17	89,17	187,573	1161,85	596,23	1865,98	368,6	
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
ИТОГО	540	17,09	22,96	103,24	689,19	0,38	1,3	82,9	152,2	71,15	318,16	4,12	
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	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
ИТОГО	990	29,17	35,87	108,81	980,85	0,79	68,68	30,65	179,17	163,37	661,87	6,41	
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
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	470	6,1	5,55	64,4	326,9	0,19	25,86	20,43	61,19	30,92	241,08	5,27	
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	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

ИТОГО	660	35,15	29,62	80,39	793,45	0,58	16,65	57,2	117,07	127,81	427,42	7,04	
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 ^й ДЕНЬ		98,33	103,78	431,91	3226,79	2,11	155,09	191,223	746,66	444,89	1960,2	26,14	
5 день/пятница													
Завтрак													
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
ИТОГО	560	16,22	22,54	98,04	669,79	0,34	0,14	134,88	223,91	49,8	262,55	2,75	
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	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
ИТОГО	990	40,23	35,72	133,61	1131,17	0,87	26,8	0,03	179,33	252,1	866	10,65	
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
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,043	184	28	184	0,22	966
ИТОГО	450	9,9	10	60,85	385,15	0,14	20,6	0,043	214,35	32,5	364,85	4,98	
ВСЕГО ЗА 5 ^й ДЕНЬ		68,07	68,84	326,32	2331,36	1,44	89,54	134,953	660,27	353,54	1591,82	21,1	
6 день/понедельник													
Завтрак													
Каша пшениная 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

ИТОГО	560	21,72	29,44	94,4	730,72	0,49	1,44	113,43	530,85	47,4	261,6	3,72	
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	250	1,95	2,35	13,86	84,37	0,11	10	0	21,54	25,94	64	0,98	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	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
ИТОГО	990	29,02	28,57	121,14	965,74	0,78	59,01	81,6	199,89	148,24	547,51	6,84	
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
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	650	3,79	2,66	61,18	260,75	0,11	20,05	11,25	30,15	10,88	178,35	5,08	
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	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
ИТОГО	740	41,19	33,36	104,2	868,92	0,75	11,04	0,02	136,62	96,01	643,81	8,1	
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		104,82	103,23	422,17	3117,28	2,21	92,14	206,3	1091,86	335,03	1844,52	24,32	
7 день /вторник													
Завтрак													
Омлет	255	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	0,33	151,72	25,97	346,49	3,91	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	
ИТОГО	595	28,49	44,32	92,19	891,52	0,46	0,33	59,41	197,25	63,87	492,34	6,27	

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 луковый	100	1,33	9	7	113,33	0,03	3,73	0	25,47	1,2	1,09	0,63	30
Суп гороховый на к/б	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	35,3	87,18	2,03	206
Азу с мясом	250	30,76	23,44	21,26	419,43	0,19	7,37	28,34	59,95	69,01	284,82	2,95	589
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
ИТОГО	960	47,62	40,28	104,78	1077,98	0,87	17,99	28,34	158,08	151,91	580,69	8,41	
Полдник													
Пудинг из творога со сгущенным молоком	160/20	27,8	19,2	32,16	224	0,09	0,48	134,55	130	45,53	371,96	1,24	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	400	28,6	20	67,06	367,6	0,17	26,08	134,58	153,2	47,53	539,36	5,64	
Ужин													
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
Рыба припущенная с овощами	100	5,54	0,23	2,36	33,75	0,03	0,76	2,5	9	7,13	56,63	0,35	244
Рис отварной	180	4,1	7,95	32,81	250,43	0,04	0	0,05	1,36	21,74	69,19	0,57	22
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
ИТОГО	740	21,27	15,9	96,93	717,68	0,5	35,71	2,55	80,14	85,73	316,79	4,44	
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 7 ^й ДЕНЬ		135,34	125,86	389,82	3268,26	2,06	80,71	224,923	776,27	390,24	2148,18	25,29	
8 день/среда													
Завтрак													
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
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	560	18,34	24,26	101,13	698,99	0,36	1,44	134,8	311,91	56,8	307,55	3,31	
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 морковный	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	30,75	44	1,08	38
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
ИТОГО	1060	31,75	17,93	123,28	887,44	0,85	43,35	40,2	151,51	174,37	624,97	7,34	
Полдник													
Лапшевник с творогом со сметаной	150	16,1	14,1	37,74	342,34	0,05	0,1	82,5	150,62	153	235,25	0,77	226
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
ИТОГО	550	16,9	14,9	72,64	485,94	0,13	25,7	82,53	173,82	155	402,65	5,17	
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
Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	0,31	42	42	29,28	58,65	159,45	2,31	336
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
ИТОГО	760	25,68	37,46	128,78	951,1	0,82	52,25	42	101,59	143,1	529,68	7,94	
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 8 ^й ДЕНЬ		102,03	99,91	454,69	3236,95	2,22	123,34	299,573	926,43	570,47	2083,85	24,29	
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
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	540	14,13	22,43	83,15	596,22	0,45	2,43	90,33	271,36	59,03	195,66	3,02	
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

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>	250	14,12	7,87	9,75	166,37	0,21	7,6	0,19	50,4	52	138,1	1,55	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>Каща гречневая рассыпчатая</i>	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	81	250,2	4,73	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>	80	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>	80	4,8	1,6	33,33	171,47	0,27	0	0	0,18	26,4	69,6	2	8
ИТОГО	890	56,58	40,47	127,47	1215,52	0,93	43,66	53,96	213,35	217,94	786,74	11,65	

Полдник													
Оладьи с повидлом	70	4,22	3,78	25,73	154	0,08	0,21	9,8	47,32	17,1	61,95	0,73	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
ИТОГО	470	5,22	4,58	59,33	276	6,14	20,21	9,8	67,72	17,1	213,55	5,13	

Ужин													
Салат луковый	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	280	26,73	3,16	0,46	123,75	0,07	0,46	0	10,83	24,96	192,23	1,95	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
ИТОГО	740	38,28	14,8	60,57	584,68	0,51	4,19	0	61,41	69,86	359,58	5,56	

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		123,31	91,48	371,77	2963,57	8,11	71,09	154,133	808,19	396,43	1768,78	25,94	

10 день/пятница													
Завтрак													
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
ИТОГО	560	21,73	29,54	94,4	730,72	0,5	3,87	112,95	530,86	47,4	261,6	3,71	

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 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	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	24	26,65	66,7	0,96	204
Запеканка рыбная	100	17,1	7,66	15,15	112,25	0,04	1,24	5,62	18,23	13,54	77,15	0,41	511
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 ишповник, 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
ИТОГО	990	35,97	24,01	120,41	862,52	0,84	43,37	36,9	142,63	140,69	515,31	6,06	
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
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,043	184	28	184	0,22	966
ИТОГО	450	9,9	10	60,85	385,15	0,14	20,6	0,043	214,35	32,5	364,85	4,98	
ВСЕГО ЗА 10 ^й ДЕНЬ		69,32	64,13	309,48	2123,64	1,57	109,84	149,893	930,52	239,73	1240,18	17,47	
Итого за 10 дней		1062,7	984,34	3944,47	29838,41	26,07	1002,21	2289,827	8982,94	4210,12	18522,77	585,48	
Средняя сбалансированность		106	98	394	2 984	2,61	100,22	229,0	898,3	421,0	1 852,3	58,55	