

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

Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период государственного бюджетного образовательного учреждения
 "Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья" для детей 7-11 лет

для детей 7-11 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
						B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1 день /понедельник													
Завтрак													
Каша ячневая молочная	200	7,01	12,65	28,38	213	0,14	1,94	1,56	185,34			0,76	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	490	13,21	24,45	84,21	575,47	0,43	1,94	60,64	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													
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	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	100	11,1	13,6	0,4	206,25	0,04	0,9	0	39	20	243	1,8	6
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	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
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	860	27,2	31,8	80,03	867,38	0,51	20,48	1,44	191,16	142,14	633,19	5,93	
Полдник													
Качапури	50	3,98	5,7	15,16	82,96	0,02	0,02	27,19	71,25	13,5	121,48	0,3	459
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	0	0	0	0,4	0	0	0	943
ИТОГО	450	4,98	6,5	48,76	204,96	0,08	20,02	27,19	91,65	13,5	273,08	4,7	

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	0,03	28,09	53,52	17,49	0,09	628
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	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	0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	590	14,91	19,74	86,52	568,14	0,57	10,9	0,03	56,57	99,07	172,57	2,65	

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		69,4	91,69	340,77	2507,1	1,67	53,94	89,343	754,25	320,61	1408,69	16,62	

2 день/вторник													
Завтрак													
Омлет	210	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	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	550	25,89	39,88	94,42	842,75	0,45	1,55	404	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													
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	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	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	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 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	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
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	890	30,83	17,76	104,89	790,41	0,52	7,76	55,22	147,97	120,27	395,47	6,37	

Полдник													
Королевская ватрушка	125	43,22	16,56	26,66	306,67	0,04	0,34	36,25	163,21	18	161,97	0,4	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	525	44,02	17,36	61,56	450,27	0,12	25,94	36,28	186,41	20	329,37	4,8	

Ужин													
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
Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	24	20	159	1,8	536
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	21	14,64	29,33	79,73	1,16	692
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	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	0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	620	21,21	29,21	93,06	666,67	0,53	22,5	21	78,16	90,95	385,19	5,36	

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		133,03	110,15	416,61	3108,83	1,77	100,35	516,543	890,55	355,96	1878,8	25,64	

3 день/среда													
Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	161,62	24,14	137,98	0,51	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	510	16,59	22,91	74,67	580,47	0,39	1,05	141,68	372,8	64,54	354,58	2,71	

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 свеклы	60	0,86	3,56	5,02	56,34	0,01	5,7	0	21,09	12,54	24,58	0,8	33
Суп картофельный на к/б	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0	20,86	24,9	61,44	0,94	200
Вак-белли	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 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	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
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	770	25	26,17	111,57	873,13	0,5	17,97	0,05	132	93,72	387,92	6,02	
Полдник													
Запекагка из творога со сгуценным 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
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	600	1	12,8	55,2	308,4	0,12	20,49	0,22	171,3	32,6	381,54	4,96	
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	230	17	8,39	34,8	323,33	0,27	31,78	31,5	28,52	59,12	236,09	2,91	337
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	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	0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	640	25,33	19,29	86,06	687,06	0,63	35,51	31,5	68,55	93,42	365,28	5,59	
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		77,28	86,53	356,36	2662,54	1,7	75,62	173,493	932,25	325,48	1708,32	19,81	
4 день/четверг													
Завтрак													
Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	21,8	67	0,47	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	530	16,51	22,19	96,2	651,67	0,37	1,3	79,1	151,08	67	305,4	4,03	
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	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0	26,8	7,9	14,83	0,32	42
Суп с зеленым горошком на к/б	200	1,68	5,98	9,35	98,37	0,11	6,8	0	25,71	43,02	69,47	0,07	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	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	1,01	694
Компот из сухофруктов(или 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	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
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	820	24,61	30,61	85,78	793,98	0,55	49,37	25,55	140,31	121,5	423,81	5,03	
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	260	19,63	24,08	17,33	364,2	0,1	8,67	46	53,15	42,8	169,05	2,33	321
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	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	0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	625	27,71	26,16	70,21	655	0,48	14,92	46	91,99	106,65	341,15	5,46	
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		85,75	94,29	391,66	2863,95	1,76	134,05	171,123	681,6	377,71	1623,11	23,09	
5 день/пятница													
Завтрак													
Каша манная молочная	200	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	20	10,7	7,9	38,6	0,47	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	510	15,36	21,77	91,29	632,27	0,34	0,14	131,08	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													
Салат картофельный с солеными огурцами	60	0,84	6,69	5,64	88	0,03	6,64	0	10,15	12,45	26,98	0,41	94
Суп "Борщ" на к/б	200	1,45	3,93	10,02	82	0,04	8,23	0	35,5	21	42,58	0,95	170
Рыба тушеная с овощами	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	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	67,5	208,5	3,95	679
Компот из сухофруктов(или шиповник, или витаминизированный напиток)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	868
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
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	820	34,85	28,23	107,03	905,45	0,62	20,31	0,03	153,78	204,75	702,16	8,42	
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		61,83	60,58	292,99	2068,12	1,19	83,05	131,153	632,69	304,69	1420,63	18,79	

6 день/понедельник													
Завтрак													
Каша пшениная молочная	200	7,01	8,02	28,39	213	0,14	0	1,95	185,34	0	0	0,77	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	510	19,97	27,44	87,31	677,47	0,46	1,44	112,95	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	0	24,96	8,52	18,36	0,35	81
Суп с яичными хлопьями на к/б	200	1,56	1,88	11,09	67,5	0,09	8	0	17,23	20,75	51,2	0,78	200
Тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	57,8	28,4	141,4	1,27	286
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	1,01	694
Компот из сухофруктов(или 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	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
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	820	24,42	24,37	98,07	787,67	0,55	29,88	76,5	164,38	111,52	411,66	5,27	
Полдник													
Ватрушка с повидлом	50	2	1,32	19,7	99,11	0,03	0,03	8,03	6,96	7,77	19,11	0,48	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	450	3	2,12	53,3	221,11	0,09	20,03	8,03	27,36	7,77	170,71	4,88	
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	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	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0	0,02	39,14	0,02	168	0,83	679
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	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	0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	620	36,45	29,24	85,85	696,76	0,64	7,24	0,02	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		92,94	92,37	365,78	2674,16	1,82	59,19	197,5	974,8	276,24	1612,88	20,74	

7 день /вторник													
Завтрак													
Омлет	210	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	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	550	23,77	38,16	91,33	813,55	0,43	0,25	404,08	159,73	57,4	406,35	5,3	
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	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 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	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	28,24	69,74	1,62	206
Азу с мясом	200	28,22	21,5	19,5	384,8	0,17	6,76	26	55	63,31	261,3	2,71	589
Компот из сухофруктов(или 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	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
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	810	41,01	36,51	86,6	915,93	0,62	16,22	26	138,34	118,85	446,23	6,82	
Полдник													
Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	22,24	15,36	25,72	179,2	0,05	0,2	65,26	104	32,42	291,57	0,72	467
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	847
ИТОГО	580	23,04	16,16	60,62	322,8	0,13	25,8	65,29	127,2	34,42	458,97	5,12	
Ужин													
Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0	26,8	7,9	14,83	0,32	42
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	150	3,45	6,63	27,34	208,7	0,03	0	0,045	1,14	18,12	57,66	0,48	22
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	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	0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	620	16,84	11,81	79,15	544,39	0,4	21,73	2,545	51,5	66,25	257,22	3,2	
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		114,02	108	346,56	2810,15	1,64	64,6	497,958	664,37	318,12	1787,77	20,97	

8 день/среда													
Завтрак													
Каша манная молочная	200	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	20	10,7	7,9	38,6	0,47	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	510	17,48	23,49	94,38	661,47	0,36	1,44	131	309,88	55,3	300,2	3,23	
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	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 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	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	0	21,16	20,72	57,56	78	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	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 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	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
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	1000	27,79	15,28	102,2	734,35	0,62	37,64	36	136,12	143,03	501,14	83,19	
Полдник													
Лапшевник с творогом со сметаной	120	12,88	11,28	30,19	273,87	0,04	0,13	66	120,5	188,2	122,4	0,62	226
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	520	13,68	12,08	65,09	417,47	0,12	25,73	66,03	143,7	190,2	289,8	5,02	
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
Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	24	20	159	1,8	536
Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,8	26,35	52,79	143,51	2,08	336
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	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	0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	650	21,55	33,38	111,94	787,51	0,69	43,95	37,8	78,83	118,34	457,59	6,44	
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 8 ^й ДЕНЬ		89,86	89,59	402,47	2814,28	1,85	109,36	270,873	856,13	548,07	1767,73	98,41	

9 день/ четверг													
Завтрак													
Каша молочная "Геркулесовая"	200	6,35	8,51	21,86	187	0,13	1,95	31,25	188,95	25,63	79,06	0,82	93
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	12,55	20,31	77,69	549,47	0,42	1,95	90,33	224,13	59,03	195,66	2,82	
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 свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0	26,8	7,9	14,83	0,32	42
Суп "Солянка домашняя" на к/б	200	11,3	6,3	7,8	133,1	0,17	6,08	0,15	40,3	41,6	110,5	1,24	216
Птица тушеная со сметанным соусом	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
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	67,5	208,5	3,95	679
Компот из сухофруктов(или 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	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
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	890	48,74	34,98	101,75	1001,34	0,66	28,16	53,92	175,62	168,48	614,06	9,4	
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	0	0	0	0,4	0	0	0	943
ИТОГО	470	5,22	4,58	59,33	276	0,14	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	220	21,71	16,55	15,02	296	0,13	5,2	20	42,3	48,7	201	2,09	274
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	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	0,16	23,1	60,9	1,75	8
ИТОГО	630	30,04	27,45	66,28	659,73	0,49	8,93	20	82,33	83	330,19	4,77	
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		105,65	96,52	346,3	2777,69	1,79	59,85	174,093	744,15	360,11	1566,71	22,7	
10 день/пятница													
Завтрак													

Каша пшеничная молочная	200	7,01	12,65	28,38	213	0,14	1,94	1,56	185,34			0,76	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	510	19,97	32,07	87,3	677,47	0,46	3,38	112,56	484,52	47,4	261,6	3,52	
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	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 зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,07	6,6	0,41	12,87	12,48	35,97	0,41	10
Суп "Шахтерский" на к/б	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,09	6,6	0	19,2	21,32	53,36	0,77	204
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	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	1,01	694
Компот из сухофруктов(или 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	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0	0	21	12	75,4	0,63	7
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	820	30,76	19,63	97,82	682,86	0,58	33,69	31,53	114,69	101,19	367,18	4,46	
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 ^И ДЕНЬ		62,35	62,28	279,79	1890,73	1,27	99,67	144,133	856,24	200,23	1092,05	15,68	
Итого за 10 дней		892,11	892	3539,29	26177,55	16,46	839,68	2366,212	7987,03	3387,22	15866,69	282,45	
Средняя сбалансированность		89,2	89,20	353,93	2 617,76	1,65	83,97	236,6	798,7	338,7	1 586,7	28,25	