

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Мироненко Н.Г.

2021 г.



Примерное 10-дневное меню

ГБОУ коррекционная школа-интернат

г. Моздок

1 день

Наименование блюд	выход блюд в гр.	список продуктов	7-11 лет		12-17 лет		химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины				минеральные вещества			
			кол-во продуктов в гр. (брутто)	кол-во продуктов в гр. (нетто)	кол-во продуктов в гр. (брутто)	кол-во продуктов в гр. (нетто)	белки	жиры	углеводы		B1	A	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																		
Каша гречневая молочная	200/250	крупа гречневая	40	40	50	50	11,3	11,2	46,3	333	0,08	0,2	0,68	0	138,4	45,3	146,4	1,13
		молоко	160	160	200	200												
		масло сливочное	6	6	7	7												
		сахар	6	6	7	7												
Чай с лимоном	200/10	чай черный	3	3	3	3	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,86	0,02	15,7	5,9	7,3	0,64
		сахар	15	15	15	15												
		вода питьевая	182	182	182	182												
		лимон	7	10	7	10												
Хлеб с маслом и сыром	70/10/15	хлеб	70	70	70	70	20,79	34,6	71,3	688	0,142	0,14	0,16	3,25	222,2	33,26	250,2	2,11
	70/10/20	масло сливочное	6	10	10	10												
	сыр	15	15	20	20													
итого завтрак							32,29	45,84	127,8	1062	0,222	0,34	3,7	3,27	376,3	84,46	403,95	3,88
Обед																		
Салат из свежих огурцов	60/90	огурцы	81,36	64,8	101,7	81	0,44	3,6	1,41	39,8	0,02	0	2,81	0	9,91	0	23,8	0,34
		лук репчатый	12	12	14	14												
		масло растительное	4	4	5	5												
Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	200/300/	свекла	40	32	50	40	1,44	4,93	10,12	90,61	0,04	0	8,54	0	49,78	17,9	43,7	0,58
		капуста свежая	20	16	25	20												
		картофель	20	16	25	20												
		морковь	10	8	12,5	10												
		лук репчатый	9,6	8	12	10												
		масло сливочное	4	4	5	5												
		сахар	2	2	2,5	2,5												
		томатное пюре	6	6	7,5	7,5												
		лимонная кислота	3,2	3,2	4	4												
		вода питьевая	160	160	200	200												
				куриное филе	131	94												
пшеничная каша	57			57	68,4	68,4												

Куриное филе , с пшеничной кашей	80/150 100/180	вода питьевая	110	110	150	150												
		масло сливочное	7	7	9	9												
		соль	0,3	0,3	0,4	0,4												
Чай с сахаром	200/15	сахар	15	15	15	15	0,02	0,02	15	60,26	0	0	0,03	0	5	5	2,8	0,8
		чай высшего сорта	1	1	1	1												
хлеб пшеничный	90/100	хлеб	90	90	100	100	4,92	0,84	21,66	113,88	0,07	0	0	0	12	8,4	39	0,66
Вафли	18/25	Вафли	18	18	25	25	0,61	4,43	11,64	88,87	0,01	0,014	0,11	0	11,9	2,18	15,1	0,01
итого обед							25,42	26,8	99,93	742,6	0,25	0,04	11,8	0	133,8	69	402	3,04
Полдник																		
кефир	200/200	кефир	200	200	200	200	5,6	6,4	8,2	112	0,08	40	1,4	0	240	28	180	0,2
булочка	70/90	булочка	70	70	90	90	10	0	53,7	283	10,72	12,42	0,02	0,17	0,04	1,48	2,2	1
итого полдник							15,6	8,4	61,9	395	10,8	52,42	1,42	0,17	240,04	29,48	182,2	1,2
Ужин																		
Вареники ленивые	200/250	творог	149	146	186,25	182,5	32,75	26	45,7	555	0,07	59,6	0,44	0,44	181,4	27	200,8	0,8
		мука	22	22	27,5	27,5												
		яйцо	12	12	15	15												
		сахар	10	10	12,5	12,5												
		масло сливочное	10	10	12,5	12,5												
Свежие фрукты	150/200	яблоко	150	150	200	200	0,8	0,8	19,6	88	0,03	0	324	0,54	72	45	20,4	0,003
Чай, хлеб	200/70 2	чай	3	3	3	3	12,38	4,3	93,62	463,86	0	0,132	0	0	3 6,7	36,58	119,44	1,96
		вода питьевая	182	182	182	182												
		сахар	15	15	15	15												
		хлеб	70	70	70	70												
Печенье	50/50	печенье	50	50	50	50	0,76	2	7,5	51	0,66	0	0	1,6	29,5	48,6	84,5	1,78
итого ужин							46,69	33,1	166,42	1157,86	0,76	59,732	324,4	2,58	319,6	157,1	425,1	4,543
ИТОГО за 1 день							120	114	456,05	3357,5	36,8	116,5	341	6	1070	340	1413	12,7

2 день

Наименование блюд	ход блюда в	список продуктов	7-11 лет		12-17 лет		химический состав				энергетическая ценность (ккал)	витамины				минеральные вещества			
			кол-во продуктов в гр. (брутто)	кол-во продуктов в гр. (нетто)	кол-во продуктов в гр. (брутто)	кол-во продуктов в гр. (нетто)													
Завтрак							белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Каша пшеничная молочная	200/250	кп. пшеничная	40	40	50	50	9,3	10	45,7	302	0,04	0,58	40,5	0,15	13,4	40,2	106,1	1,08	
		молоко	160	160	200	200													
		вода питьевая	67,2	67,2	84	84													
		масло сл.	6	6	7	7													
		сахар	6	6	7	7													
Чай с лимоном	200/200	чай черный	3	3	3	3	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,86	0,02	15,7	5,9	7,3	0,64	
		вода питьевая	182	182	182	182													
		сахар	15	15	15	15													
		лимон	10	10	10	10													
Хлеб с маслом	70/10 70/10	хлеб	70	70	70	70	7,6	31,73	45,22	501,6	0,09	0,132	0	3,15	22,2	33,06	122,25	1,95	
		масло сливочное	10	10	10	10													
яйцо отварное	1шт/40	яйцо	1шт	40	1шт	40	5,08	4,6	0,28	62,8	100	0,03	0	0,24	22	4,8	76,8	1	
итого завтрак							22,18	46,37	101,4	907,4	100,13	0,742	43,36	3,56	73,3	83,96	312,45	4,67	
Обед																			
салат из капусты и моркови	60/90	капуста белокочанная	80	64	100	80	1,99	2,53	5,3	51,93	0	0,03	16,2	0	41,12	10,03	20,31	0,34	
		морковь	16	13	20	16													
		масло растительное	6	6	7	7													
		соль	2	2	3	3													
Суп с макаронными изделиями	250/300	картофель	75	60	93,8	75	1,91	3,06	10,39	76,74	0	0,04	0,76	0	21,84	12,18	29,42	0,58	
		макаронные изделия	8	8	10	10													
		морковь	10	8	12,5	10													
		лук репчатый	9,6	8	12	10													
		масло растительное	2	2	2,5	2,5													
		вода	150	150	188	188													
		сосиски	81,6	80	102	100	10,4	10,05	0,4	133,65	0,6	0,025	0,1	23,6	81	7,35	0	0	

Сосиска отварная	150/50	картофель	160,4	128,3	190,4	153,9	3,21	5,86	30,65	188,18	0	0	5,4	0	42	30	0	0,65
Пюре картофельное		молоко	23,7	22,5	28,4	27												
		масло сливочное	5,3	5,3	6,3	6,3												
Компот из свежих яблок и черной смородины	200	смесь сухофруктов	20	20	20	20	0,42	0,18	29,8	122,5	0	0,01	2,07	0	16,2	7,5	7,2	0,89
		вода	200	200	200	200												
		сахар	20	20	20	20												
		лимонная кислота	0,2	0,2	0,2	0,2												
Хлеб пшеничный	90/100	хлеб	90	90	100	100	9,21	3,21	62,79	321,65	0	0	0	0	0	0	0	0
Вафли	18/25	вафли	18	18	25	25	0,61	4,43	11,64	88,87	0,014	0,007	0,108	0	11,9	2,18	15,1	0,01
итого обед							23,46	26,95	109,84	775,75	0,11	0,18	25,14	0	168,66	77,64	192,03	3,13
Полдник																		
Сок натур, фруктовый	200	сок	182	181	227	227	1	0	27,4	112	0	0,02	2	0	42	22	32	2,2
Сырники из творога	200 250	творог	27	27	33	33	40	28,75	49,5	627,2	0,005	0,06	0,22	0,45	139,4	23,91	201,6	0,68
		мука	0,5	0,5	0,6	0,6												
		соль	20	20	25	25												
		сахар	7	7	8	8												
		масло сливочное																
итого полдник							41	28,75	76,9	739,2	0,005	0,08	2,22	0,45	181,4	45,91	233,6	2,88
Ужин																		
		крупа рисовая	37,14	37,14	42,711	42,711												
		вода	100	100	150	150												
плов сладкий		сахар	4,76	4,76	5,474	5,474												
с изюмом	200/230	изюм	24,28	23,8	27,622	27,37	3,611	9,315	54,8	318,7	0,06	0,07	0,24	0,28	159,36	26,85	221,1	0,93
		масло сл.	7	7	8	8												
Чай, хлеб	200/70	чай	0,4	0,4	0,4	0,4												
	200/70	сахар	10	10	10	10												
		вода питьевая	200	200	200	200	7,7	31,7	55,1	536,6	0	0,132	0	0	36,7	36,58	119,44	1,96
		хлеб	70	70	70	70												
Банан	220/220	банан	220	220	220	220	3,3	1,1	46,2	209	0	0,03	324	0,54	72	45	20,4	0,03
пряник	50/50	пряник	50	50	50	50	3,05	2,1	37,35	180,5	0	0,66	0	1,6	29,5	48,6	84,5	1,78
итого ужин							17,661	44,215	193,45	1244,8	0,06	0,892	324,24	2,42	297,56	157,03	445,44	4,7
ИТОГО за 2 ДЕНЬ							104,3	146	481,59	3667	100,31	1,894	395	6,43	720,92	364,54	1183,52	15,38

3 день

Наименование блюд	выход блюда в	перечень продуктов	7-11 лет		12-17 лет		химический состав	энергетическая ценность (ккал)	витамины				минеральные вещества					
			кол-во продуктов в г» (брутто)	кол-во продуктов в г. (нетто)	кол-во проду ктов в г. (брутто)	кол-во продук тов в г. (нетто)			A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Завтрак							белки	жиры	глеводы	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Каша рисовая молочная	200/250	рис	40	40	50	50	9,2	12,8	44,3	329	0,18	0,24	6	0,08	296,4	8	49,2	8
		молоко	160	160	200	200												
		масло сливочное	6	6	7	7												
		сахар	6	6	7	7												
Чай с лимоном	200/200	чай черный	3.	3	3	3	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,86	0,02	15,7	5,9	7,3	0,64
		вола питьевая	182	182	182	182												
		сахар	15	15	15	15												
		лимой	7	7	10	10												
Хлеб с маслом и сыром	70/10/15 70/10/20	хлеб	70	70	70	70	20,79	34,6	71,3	688	0,14	0,1	0,16	3,25	222,2	33,26	250,25	2,11
		масло сливочное	10	10	10	10												
		сыр	15	15	20	20												
итого завтрак							30,19	47,44	125,8	1058	0,32	0,382	9,02	3,35	534,3	47,16	306,75	10,75
Обед																		
Икра свекольная	60/90	свекла свежая	95,7	75	143,5	112,5	1,66	4,5	7,01	75,18	0	0,015	3	0	18	8,28	36,55	3
		лук репчатый	20,8	17,5	31,2	26,3												
		томатное пюре	13	13	20	20												
		масло растительное	5,3	5,3	11,3	11,3												
		лимонная кислота	1,5	1,5	2,3	2,3												
		сахар	0,6	0,6	1,8	1,8												
Суп картофельный с горохом	250/300	картофель	75	60	93,8	75	3,1	4,3	8,7	85,9	0	0,18	4,66	0	34,14	28,46	70,48	1,64
		горох	16,2	16	20,3	20,3												
		морковь	10	8	12,5	10												
		лук репчатый	9,6	8	12	10												
		масло растительное	4	4	5	5												
		вода	140	140	175	175												
плов из говядины	80/150/	говядина	121,2	92,6	139,4	106,49	12,84	8,95	43,05	304,11	0,08	0,27	0,075	0	60,89	185,1	361,39	2,97
		рис	45	45	62	62												

		морковь	20,6	18,2	23,69	20,93													
		лук репчатый	8,6	7,4	9,89	8,51													
		масло растительное	8	8	11	11													
		вода	114,2	114,2	131,3	131,33													
Компот из свежих яблок	200	смесь сухофруктов	20	20	20	20	0,16	0	23,4	94,24	0	0,012	0,9	0	14,18	5,14	4,4	0,95	
		вода	200	200	200	200													
		сахар	20	20	20	20													
		лимонная кислота	0,2	0,2	0,2	0,2													
Хлеб пшеничный	90/100	хлеб	90	90	100	100	0,84	0,84	21,66	113,88	0	0,066	0	0	12	8,4	39	0,66	
итого обед							23,1	23,5	103,82	719,18	0,54	0,54	8,83	0	139,2	235,4	511,82	9,22	
Полдник																			
Кисель	200/200	кисель из концент	24	24	24	24	0	0	11,14	49,6	0,25	0,6	30	3,5	59	2	0	0	
		вода питьевая	190	190	190	190													
		сахар	6	6	6	6													
булочка	70/90	булочка	70	70	90	90	10	2	53,7	283	10,72	12,42	0,02	0,17	0,04	1,48	2,2	1	
итого полдник							10	2	64,84	332,6	10,97	13,02	30,02	3,67	59,04	3,48	2,2	1	
Ужин																			
Рагу из овощей	180/230	картофель	65	52	83	66													
		морковь	18	15	20	19													
		лук репч.	9	8	12	10													
		капуста	46	37	60	48													
		мука пшеничная	2	2	4	4													
		томат-паста	5	5	7	7													
		масло раст	9	9	12	12													
		мясной бульон или вода питьевая	49	49	63	63	4,3	11,1	24,7	217	0	0,08	9,39	2,97	32,13	28,92	67,61	1,07	
Чай, хлеб	200/70 200/70	чай	0,4	0,4	0,4	0,4													
		вода питьевая	200	200	200	200													
		сахар	10	10	10	10	12,38	4,3	93,62	463,86	0	0,132	0	0	36,7	36,58	119,44	1,96	
		хлеб	70	70	70	70													
груша	200/250	груша	200	200	250	250	1	0,75	25,75	115	0	0,03	324	0,54	72	45	20,4	0,003	
конфеты	25/25	конфеты	25	25	25	25	1	7,5	14,75	122,75	0	0	0	0	8	0	2	0,24	
итого ужин							18,68	23,65	158,82	918,61	0	0,242	333,39	3,51	145,63	1153	232,65	3,273	
ИТОГО за 3 ДЕНЬ							81,97	96,59	453	3028	12	14	381	10,5	878	298	1053	24,2	

4 день

Наименование блюд	выход блюда в г.	перечень продук	7-11 лет		12-17 лет		химический состав	энергетическая ценность (ккал)	витамины	минеральные вещества								
			кол-во продуктов в г. (брутто)	кол-во продуктов в г. (нетто)	кол-во продук тов в г. (брутто)	кол- во прод уктов в г. (нетто)												
Завтрак							белки	жиры	глеводы	A	B1	C	E	Ca	mg	P	Рс	
Каша" Дружба" молочная	200/250	пшено	20	20	25	25	7,9	11,2	42,6	302	0	0,58	40,5	0,15	13,4	40,2	106,1	1,08
		рис	20	20	25	25												
		молоко	160	160	200	200												
		вода питьевая	68,8	68,8	86	86												
		масло сл.	6	6	7	7												
		сахар	6	6	7	7												
Чай с лимоном	200	чай черный	3	3	3	3	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,86	0,02	15,7	5,9	7,3	0,64
		вода питьевая	182	182	182	182												
		сахар	15	15	15	15												
		лимон	7	7	10	10												
Хлеб с маслом	70/10	хлеб	70	70	70	70	7,6	31,73	45,22	501,6	0,09	0,132	0	3,15	22,2	33,06	122,25	1,95
		масло сл.	10	10	10	10												
итого завтрак							15,7	42,97	98,02	844,6	0,13	0,712	43,36	3,32	51,3	79,16	235,65	3,67
Обед																		
Салат витаминный (1)	60/90	яблоки	34,3	24	34,3	24	0,95	3,64	2,86	48	0	0,025	16,2	0	21,94	10,03	18,45	0,34
		помидоры(томаты)	39,4	25	39,4	25												
		огурец свежий	31,2	25	31,2	25												
		морковь	25	20	25	20												
		лимон	2,4	1	2,4	1												
		масло растительное	6	6	6	6												
Суп крестьянский с крупой рисовой	250/300	картофель	13,3	10	1,33	10	1,78	5,3	10,33	96,14	0	0,034	7,9	0	28,7	11,34	26,86	0,46
		крупя рисовая	0,8	0,8	0,8	0,8												
		морковь	5	4	5	5												
		лук репчатый	4,8	4	4,8	4												
		масло растительное	2	2	2	2												
		вода	85	85	85	85												
		лавровый лист	0	0,0004	0	4E-04												
		соль	0,6	0,6	0,6	0,6												
Катлета куринная с	80/150/	куриное филе	40,7	37	65	59	14,1	12,75	21,45	256,95	0,043	0,21	0,72	0	52,68	17,76	101,17	1,89

отварными макаронами		хлеб пшеничный	9	9	14	14												
		молоко	12	12	19	19												
		сухари	5	5	8	8												
		масло растительное	3	3	5	5												
		макаронные изделия	51	51	61,2	61,2												
		масло сливочное	5,3	5,3	6,3	6,3												
Компот из сухофруктов	200	смесь сухофруктов	20	20	20	20	0,44	0	29,59	120,12	0	0,016	0,72	0	32,48	17,46	23,44	0,69
		вода	200	200	200	200												
		сахар	20	20	20	20												
		лимонная кислота	0,2	0,2	0,2	0,2												
Пшеничный хлеб	90/100	хлеб	90	90	100	100	4,92	0,84	21,66	113,88	0	0,066	0	0	12	8,4	39	0,66
Зефир	25	зефир	25	25	25	25	0,2	0,03	19,57	79,31	0	0	0	0	6,25	1,5	3	0,35
итого обед							22,39	22,56	102,46	702,4	0,04	0,35	25,54	0	154,05	66,49	211,92	4,39
ПОЛДНИК																		
Кефир	200	кефир	200	200	200	200	5,6	6,4	8,2	112	0,08	40	1,4	0	240	28	180	0,2
Печенье	50	печенье юбилейное	50	50	50	50	3,4	9,3	32,8	230	0,66	0	0	1,6	29,5	48,6	84,5	1,78
итого полдник							9	15,7	41	342	0,74	40	1,4	1,6	269,5	76,6	264,5	1,98
макаронные изделия с тертым сыром	150/14 200/17	макаронные изделия	74	74	93	93												
		масло сливочное	11	11	14	14												
		сыр	14	14	17	17	12,5	19,7	35,1	373	0,08	0,04	0,1	0,18	153,8	14,2	129,3	0,9
Чай, хлеб	200/70	чай	0,4	0,4	0,4	0,4												
		вода питьевая	200	200	200	200	12,38	4,3	93,62	463,86	0	0,132	0	0	36,7	36,58	119,44	1,96
		сахар	10	10	10	10												
		хлеб	70	70	70	70												
Свежее яблоко	150/200	свежее яблоко	150	150	200	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,03	324	0,54	72	45	20,4	0,003
итого ужин							25,68	24,8	148,32	924,86	0,08	0,202	324,1	0,72	262,5	95,78	269,14	2,863
ИТОГО за 4 ДЕНЬ							72,77	106	389,8	2813,86	1	41,3	394,4	5,64	737,35	318,03	981,2	12,9

5 день

Наименования блюда	выход блюда в г.	перечень продуктов	7-11 лет		12-17 лет		химический состав	энергетическая ценность (ккал)	витамины				минеральные вещества						
			кол-во продуктов в в г. (брутто)	кол-во продуктов в г. (нетто)	кол-во продуктов в г. (брутто)	кол-во продуктов в г. (нетто)			A	B 1	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
Завтрак							белки	жиры	углеводы										
Каша пшенная молочная	200/250	пшено	40	40	50	50	9,3	11	44	312	0,04	0,58	40,5	0,15	13,4	40,2	106,1	1,08	
		молоко	160	160	200	200													
		масло сл.	6	6	7	7													
		сахар	6	6	7	7													
Чай с лимоном	200	чай черный	3	3	3	3	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,86	0,02	15,7	5,9	7,3	0	
		сахар	15	15	15	15													
		вода питьевая	182	182	182	182													
		лимон	7	7	10	10													
Хлеб с маслом	70/10	хлеб	70	70	70	70	7,6	31,73	45,22	501,6	0,09	0,132	0	3,15	22,2	33,06	122,25	1,95	
		масло сл.	10	10	10	10													
Яйцо отварное	1шт/40	яйцо	1шт	40	1шт	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,1	0,03	0	0	22	4,82	76,8	1	
итого завтрак							22,18	47,37	99,7	917,4	0,23	0,742	43,36	3,32	73,3	83,98	312,45	4,67	
ОБЕД																			
Винегрет овощной	60/90	картофель	20,52	14,91	20,52	14,91	0,96	6,09	4,4	76,25	0	0,026	5,77	0	18,74	11,71	25,96	0,49	
		свекла	13,56	10,65	13,56	10,65													
		морковь	8,95	7,1	8,95	7,1													
		огурцы соленные	13,35	10,65	13,35	10,65													
		капуста квашенная	15,19	10,65	15,19	10,65													
		лук зеленый	13,35	10,65	13,35	10,65													
		масло растительное	7,1	7,1	7,1	7,1													
Суп картофельный с клецками и зеленью	250/300	картофель	35	35	50	50	3,2	5,23	17,3	129,07	0	0,04	0,76	0	21,84	12,18	29,42	0,58	
		морковь	16	16	20	20													
		петрушка	1,85	1,85	2,5	2,5													
		соль	0,575	0,575	0,575	0,575													
		мука пшеничная	25	25	25	25													
		яйцо	12,5	12,2	12,5	12,5													
		вода питьевая	40	40	40	40													
Плов с	200/230	курица	139,7	100,3	174,7	125,3	15,3	5,8	5	133,4	0,04	0,14	1,9	0	51,44	26,32	171,52	0,91	

курицей		рис	45	45	62	62												
		морковь	20,6	18,2	23,6	20,93												
		лук репчатый	8,6	7,4	9,89	8,51												
		масло растительное	8	8	11	11												
		вода питьевая	114,2	114,2	131,3	131,3												
Пюре картофельное	150/5	картофель	160,4	128,3	192,4	153,9	3,21	5,86	30,65	188,18	0	0	5,4	0	42	30	0	0,65
		молоко	23,7	22,5	28,4	27												
		масло сливочное	5,3	5,3	6,3	6,3												
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	чай черный байховы	0,3	0,3	0,3	0,3	0,13	0,02	15,2	61,5	0	0	2,8	0	7,8	5,84	4,4	0,84
		сахар	6,5	6,5	6,5	6,5												
		лимон	5	4,5	5	4,5												
		вода питьевая	88	88	88	88												
Хлеб пшеничный	90/100	хлеб	90	90	100	100	4,92	0,84	21,66	113,88	0	0,066	0	0	12	8,4	39	0,66
итого обед							27,72	23,84	94,21	702,28	0,04	0,27	16,63	0	153,8	94,45	270,3	4,13
ПОЛДНИК																		
Какао с молоком	200	какао-порошок	3	3	3	3												
		вода питьевая	100	100	100	100	3,6	2,7	13,8	93	0,02	0,18	1	0	127,3	219	100,5	0,48
		сахар	20	20	20	20												
		молоко	100	100	100	100												
булочка	70/90	булочка	70	70	90	90	10	2	53,7	283	12,41	10,72	0,02	0,17	0,04	1,48	2,2	1
итого полдник							13,6	4,7	67,5	37	12,44	10,9	10,02	0,17	127,34	220,48	102,7	1,48
Вареники ленивые	210/250	творог	159	159	189	189												
		мука	22	22	26	26												
		яйцо	1\3	16	1\3	16	32,75	26	45,75	555	0,07	59,6	0,44	0,44	181,4	27	200	0,8
		сахар	11	11	13	13												
		масло ел.	10	10	13	13												
Чай, хлеб	200/70	чай	0,4	0,4	0,4	0,4												
		вода питьевая	200	200	200	200	12,38	4,3	93,62	463,86	0	0	0	0	36,7	36,58	119,44	1,96
		сахар	10	10	10	10												
		хлеб	70	70	70	70												
Банан	220	банан	220	220	220	220	3,3	2	46,2	209	6	0,03	324	0,54	72	45	20,4	0,003
итого ужин							48,43	31,4	185,57	1227,86	0,07	59,762	324,44	0,98	290,1	108,58	340,64	2,763
ИТОГО 5 ДЕНЬ							111,93	107,3	445	2885	13	71,7	394,5	4,47	645	507	1026	13,043

6 день

Наименование блюд	выход блюда в г.	перечень продук	7-11 лет		12-17 лет		химический состав				энерге тичес кая ценно сть (ккал)	витамины				минеральные вещества			
			кол-во продукто в в г. (брутто)	кол-во Продукт ов В Г. (нетто)	КОЛ- ВО продук тов в г. (брутто)	КОЛ- ВО продук тов в г. (нетто)													
ЗАВТРАК							белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Каша манная молочная	200/250	крупа манная	36	36	45	45	1,0,2	12,8	42,3	325	0,1	0,48	26,6	0,1	162,0	44,42	0,76	162,06	
		молоко	160	160	200	200													
		масло сл.	6	6	7	7													
		сахар	6	6	7	7													
Чай с лимоном	200	чай черный	3	3	3	3	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,86	0,02	15,7	5,9	7,3	0,64	
		вода питьевая	182	182	182	182													
		сахар	15	15	15	15													
		лимон	10	10	10	10													
Хлеб с маслом и сыром	70/10/20	хлеб	70	70	70	70	20,79	34,671	71,316	688,8	0,142	0,14	0,16	3,25	222,2	33,26	250,2	2,11	
	70/10/20	сыр	21	20	21	20													
	масло сл.	10	10	10	10														
итого завтрак							31,19	47,511	123,816	1054,8	0,242	0,62	29,62	3,37	399,9	83,58	258,3	164,81	
ОБЕД																			
Салат из квашенной ка	60/90	капуста белокач	96	67	120	84	1,02	5,2	5,07	71,16	0	0,01	11,88	0	31,34	9,6	20,37	0,4	
		лук зеленый	18	12	22,5	15													
		морковь	10	10	12,5	12,5													
		масло раститель	7	7	7	7													
		соль	1,5	1,5	1,5	1,5													
Суп картофельный с фасолью и зеленью	250/300	картофель	75	60	75	60	4,2	5,3	14,9	124,1	0	0,18	4,66	0	34,14	28,46	70,48	1,64	
		фасоль	16,2	16	20,3	20,3													
		морковь	10	8	12,5	10													
		лук репчатый	9,6	8	12	10													
		масло раститель	4	4	5	5													
		вода питьевая	140	140	175	175													
Курица запеченная кашей гречневой	80/150	куринное филе	139,7	100,3	174,7	125,3	17,3	16,21	32,5	345,09	0,11	0,258	1,08	0	63,11	176,23	395,5	5,61	
		крупа гречи	72,32	72,32	81,36	81,36													
		вода питьевая	108	108	121,5	121,5													

		соль	0,4	0,4	0,4	0,4												
		масло сливочное	8	8	9	9												
Чай с сахаром	200/15	чай черный	0,3	0,3	0,3	0,3	0,02	0,02	15	60,26	0	0	0,03	0	5	5	2,8	0,8
		вода	95	95	95	95												
		сахар	6,5	6,5	6,5	6,5												
Хлеб пшеничный	90/100	хлеб	90	90	100	100	4,92	0,84	21,66	113,88	0	0,066	0	0	12	8,4	39	0,66
Печенье	50/50	печенье	50	50	50	50	1,82	2,13	19,8	105,65	0	0,066	0	0	12	8,4	39	0,66
итого обед							29,28	29,7	108,93	820,14	0	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																		
Сок натур, фруктовый	200	сок	200	200	200	200	1	0	27,4	112	0	0,02	2	0	42	22	32	2,2
Оладьи с молоком сгущенным	100/30 150/50	мука	56	56	84	84	15,195	15,495	90,6	561	0,05	0,06	0,22	0,45	139,4	23,91	201,6	0,68
		яйцо	2,7	2,7	4,05	4,05												
		молоко	56	56	84	84												
		дрожжи	0,4	0,4	0,6	0,6												
		сахар	2	2	3	3												
		масло растительное	6	6	9	9												
		молоко сгущенное	33,3	33,3	49,95	49,95												
		соль	0,5	0,5	0,75	0,75												
итого полдник							16,195	15,495	118	673	0,05	0,08	2,22	0,45	181,4	45,91	233,6	2,88
УЖИН																		
Макаронные изделия с тертым сыром	150/14 200/17	макароны	74	74	93	93	12,5	19,7	35,1	373	0,18	0,16	0	0	26,4	48,2	129,7	2,6
		сыр	14	14	17	17												
		масло сл.	11	11	14	14												
Яблоко	150/200	яблоко	150	150	200	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,03	324	0,54	72	45	20,4	0,003
Чай, хлеб	200/70 200/70	чай	0,4	0,4	0,4	0,4	12,38	0	93,62	463,86	0	0,132	0	0	36,7	36,58	119,4	1,96
		вода питьевая	200	200	200	200												
		сахар	10	10	10	10												
		хлеб	70	70	70	70												
пряник	50/50	пряник	50	50	50	50	2,4	1,4	38,9	167,9	0	0,66	0	1,6	29,5	48,6	84,5	1,78
итого ужин							28,08	26,2	187,22	1092,76	0,18	0,982	324	2,14	164,6	178,38	354,0	6,343
ИТОГО 6 ДЕНЬ							104,7	118,9	538	3641	0,47	1,68	418,8	5,96	746	308	846	174,03

7 день

Наименование блюд	Выход блюд	Перечень продуктов	7-11 лет		12-17 лет		химический состав				энергетическая ценность (ккал)	витамины				минеральные вещества			
			кол-во продуктов в г. (брутто)	кол-во продуктов в г. (нетто)	кол-во продуктов в г. (брутто)	кол-во продуктов в г. (нетто)													
Завтрак							белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Каша рисовая молочная	200/250	рис	40	40	50	50	9,2	12,8	44,3	329	0,18	0,24	6	0,08	296,4	8	49,2	8	
		молоко	160	160	200	200													
		масло сливочное	6	6	7	7													
		сахар	6	6	7	7													
Чай с лимоном	200	чай черный	3	3	3	3	0,2	0,04	10,2	0	0	0	2,86	0,02	15,7	0	7,3	0,64	
		вода питьевая	182	182	182	182													
		сахар	15	15	15	1,5													
		лимон	7	10	7	10													
Хлеб с маслом	70/10	хлеб	70	70	70	70	7,6	31,73	45,22	501,6	0,09	0,132	0	3,15	22,2	33,06	122,25	1,95	
	70/10	масло сливочное	10	10	10	10													
яйцо отварное	1 шт/40	яйцо	1 шт	40	1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,1	0,03	0	0	22	4,82	76,8	1	
итого завтрак							22,08	49,17	100	934,4	0,37	0,402	8,86	3,25	356,3	51,78	255,55	11,59	
Обед																			
Икра кабачковая	60	икра кабачковая	60	60	60	60	0,9	4,82	4,34	64,34	0	0,03	9,24	0	25,6	19	0	0,78	
Борщ со сметаной	250/300	свекла	63	50	75	60	1,44	4,93	10,1	90,61	0	0,04	8,54	0	49,78	18	43,68	0,58	
		капуста свежая	63	50	75	60													
		картофель	83	58	100	74													
		морковь	21	17	25	20													
		лук репчатый	13	11	15	13													
		томатная паста	8	8	9	9													
		масло сливочное	6	6	7	7													
		сметана	10	10	12	12													
		вода	60	50	70	57													
Котлета говяжья с отварными макаронами	80/100	говядина	52,17	39,13	52,17	39,13	15,27	11,63	40,4	327,31	0,075	0,27	0,27	0	60,89	185	361,4	2,97	
		лук репчатый	2,61	2,17	2,61	2,17													
		сухари	4,35	4,35	4,35	4,35													
		яйцо	1,09	1,09	1,09	1,09													

		хлеб пшеничный	14,13	14,13	14,13	14,13												
		вода	21,74	21,74	21,74	21,74												
		масло раститель	4,35	4,35	4,35	4,35												
		соль	1,52	1,52	1,52	1,52												
		макаронные изд	51	51	61,2	61,2												
		масло сливочно	5,3	5,3	6,3	6,3												
Компот из свежих яблок	200	смесь сухофрукт	20	20	20	20	0,16	0	23,4	94,24	0	0,012	0,9	0	14,18	5,1	4,4	0,95
		вода	200	200	200	200												
		сахар	20	20	20	20												
		лимонная кисло	0,2	0,2	0,2	0,2												
Хлеб пшеничный	90/100	хлеб	90	90	100	100	4,92	0,84	21,7	113,88	0	0,066	0	0	12	8,4	39	0,66
итого обед							22,69	22,22	99,9	690,38	0,08	0,42	18,95	0	162,5	235	448,5	5,94
ПОЛДНИК																		
Кефир	200	кефир	200	200	200	200	5,6	6,4	8,2	112	0,08	40	1,4	0	240	28	180	0,2
Сырники из творога	200/250	творог	182	181	227	227	40	28,75	49,5	627,5	0,042	36,9	0,33	1,47	140,7	18,34	156,88	0,38
		яйцо	1/5	8	1/5	8												
		сахар	20	20	25	25												
		мука	27	27	33	33												
		масло раст.	12	12	15	15												
		масло сл.	7	7	8	8												
итого полдник							45,6	35,15	57,7	739,5	0,122	76,9	1,73	1,47	380,7	46,34	336,88	0,58
Ужин																		
Рагу из овощей	180/230	картофель	65	52	83	66	4,301	11,109	24,70	217,005	0	0,04	0	0,01	10,8	16,13	116,3	1,17
		морковь	18	15	20	19												
		лук реп.	9	8	12	10												
		капуста	46	37	60	48												
		масло раст.	9	9	12	12												
		вода питьевая	49	49	63	63												
Чай, хлеб	200/70 200	чай	0,4	0,4	0,4	0,4	12,38	4,3	93,62	463,86	0	0,132	0	0	36,7	36,58	119,4	1,96
		вода питьевая	200	200	200	200												
		сахар	10	10	10	10												
		хлеб	70	70	70	70												
Банан	220	банан	220	220	220	220	3,3	2	46,2	105,9	0	0,03	324	0,54	72	45	20,4	0,003
итого ужин							19,981	16,509	164,5	786,765	0	0,202	324	0,55	119,5	97,7	256,14	3,133
ИТОГО 7 ДЕНЬ							110,4	123,05	422	3151	0,572	77,92	353,54	5,27	1019	431	1297	21,243

8 день

Наименование блюд	выход блюда в г.	перечень продуктов	7-11 лет		12-17 лет		химический состав	энергетическая ценность (ккал)	витамины	минеральные вещества								
			кол-во продуктов в г. (брутто)	кол-во продуктов в г. (нетто)	кол-во продуктов в г. (брутто)	кол-во продуктов в г. (нетто)												
Завтрак							белки	жиры	углеводы	A	B 1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200/250	крупя овсяная	40	40	50	50	10,2	12,3	44,5	330	0,2	74,7	1,3	0,8	204,4	96,6	320	2,4
		молоко	160	160	200	200												
		вода питьевая	66,4	66,4	83	83												
		масло сл.	6	6	7	7												
		сахар	6	6	7	7												
Чай с лимоном	200	чай черный	3	3	3	3	0,2	0,04	10,2	41	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28
		вода питьевая	182	182	182	182												
		сахар	15	15	15	15												
		лимон	7	10	7	10												
Хлеб с маслом и сыром	70/10/15 70/10/20	хлеб	70	70	70	70	20,79	34,67	71,316	688,8	0,142	0,14	0,16	3,25	222,2	33,26	250,25	2,11
		сыр	15	15	20	20												
		масло сл.	10	10	10	10												
итого завтрак							31,19	47,01	126,016	1059,8	0,342	74,84	1,49	4,05	437,7	131,26	573,05	4,79
ОБЕД																		
Салат из капусты	60/90	капуста	67	53	84	67	0,78	2,95	3,87	45,15	0	0,01	21,7	0	28,8	9,84	16,67	0,36
		лук репчатый	16	13,6	20	17												
		морковь	10	8	15	12												
		масло растительное	6	6	7	7												
		соль	1,5	1,5	1,5	1,5												
Рассольник ленинградский с крупой перловой	250/300/5	картофель	83	58	100	75	2,05	5,6	13,14	111,2	0	0,07	6,7	0	23,32	19,34	45,38	0,74
		крупя перловая	17	17	20	20												
		морковь	21	17	25	20												
		лук репчатый	15	12	15	12												
		огурцы соленые	50	50	50	50												
		масло растительное	2	2	2	2												
		вода питьевая	75	75	75	75												
		лавровый лист	0,04	0,04	0,04	0,04												

		соль	0,6	0,6	0,6	0,6												
Тефтели из говядины в томатном соусе с кашей гречневой	80/150	говядина	42	38	56,1	51	16,1	15,37	49,65	401,3	0,08	0,28	0,71	0	52,24	158,8	312	3,54
		хлеб пшеничный	8	8	11	11												
		лук репчатый	14	12	19	16												
		масло сливочное	2	2	3	3												
		мука пшеничная	4	4	4	4												
		вода	12	12	16	16												
		томатная паста	4	3	5	4												
		крупа гречи	72,32	72,32	81,36	81,36												
		вода	108	108	121,5	121,5												
		соль	0,4	0,4	0,4	0,4												
		масло сливочное	8	8	9	9												
Хлеб пшеничный	90/100	хлеб	90	90	100	100	4,92	0,84	21,66	113,9	0	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
		смесь сухофрукто	20	20	20	20	0,4	0,08	25,6	104,7	0	0,01	27,6	0	23,7	19,42	18,4	0,71
Компот из смородины	200	вода	200	200	200	200												
		сахар	20	20	20	20												
		лимонная кислота	0,2	0,2	0,2	0,2												
итого обед							24,25	24,84	105,1	741	0	0,44	56,7	0	140,1	215,8	431,4	6,01
ПОЛДНИК																		
Кефир	200	кефир	200	200	200	200	5,6	6,4	8,2	112	0,08	40	1,4	0	240	28	180	0,2
булочка	70/90	булочка	70	70	90	90					10,72	12,42	0,02	0,17	0,04	1,48	2,2	1
итого полдник							5,6	6,4	8,2	112	10,8	52,42	1,42	0,17	240,04	29,48	182,2	1,2
ужин																		
Вареники ленивые	210/250	творог	159	159	189	189	32,75	0	45,75	555	0,07	59,6	0,44	0,44	181,4	27	200,8	0,8
		мука	22	22	26	26												
		яйцо		16	13	16												
		соль	3	3	4	4												
		сахар	11	11	13	13												
		масло сл.	10	10	13	13												
банан	220/220	банан	220	220	220	220	3,3	1,1	46,2	105,9	0	0,03	324	0,54	72	45	20,4	0,003
Чай, хлеб	200/70 200/70	чай	0,4	0,4	0,4	0,4	12,38	4,3	93,62	463,86	0	0,132	0	0,44	36,7	36,58	119,44	1,96
		вода питьевая	200	200	200	200												
		сахар	10	10	10	10												
		хлеб	70	70	70	70												
вафли	50	вафли	50	50	50	50	2,2	2	56	245	0	0,66	0	1,6	29,5	48,6	84,5	1,78
итого ужин							48,43	31,4	185,57	1124,7	0,07	60,42	324,4	2,58	319,6	157,18	425,14	4,543
Итого- 8 день							109,5	109,7	424,9	3038	11,2	188	384	6,8	1137	533,7	1612	16,5

9 день

Наименование блюд	выход блюда в г.	перечень продуктов	7-11 лет		12-17 лет		химический состав				энергетическая ценность (ккал)	витамины				минеральные вещества			
			кол-во продуктов в в г. (брутто)	кол-во продуктов в в г. (нетто)	кол-во продуктов в г. (брутто)	кол-во продуктов в г. (нетто)													
ЗАВТРАК							белки	жиры	углеводы		A	B1	с	E	Ca	Mg	P	Fe	
Каша гречневая молочная	200/250	крупа гречневая	40	40	50	50	33,3	11,2	46,3	333	0,2	0,08	0,68	0	138,4	45,3	146,4	1,13	
		молоко	160	160	200	200													
		масло сливочное	6	6	7	7													
		сахар	6	6	7	7													
Чай с лимоном	200	чай черный	3	3	3	3	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,86	0,02	15,7	5,9	7,3	0,64	
		вода питьевая	182	182	182	182													
		сахар	15	15	15	15													
		лимон	7	7	10	10													
Хлеб с маслом	70/10 70/10	хлеб	70	70	70	70	20,79		71,316	688,8	0,09	0,132	0	3Д5	22,2	33,06	122,25	1,95	
		масло сливочное	10	10	10	10													
яйцо отварное	1 шт/40	яйцо	1шт	40	1шт	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,03	0	0	22	4,82	76,8	1	
итого завтрак							37,37	50,511	128,096	1125,6	0,39	0,242	3,54	3,17	198,3	89,08	352,75	4,72	
ОБЕД																			
Салат морковный	60/90	морковь свежая	88	70	110	88	0,8	4,5	4,2	60,5	0	0,03	2,85	0	15,4	21,7	31,46	0,4	
		масло растительное	8	8	10	10													
		сахар	2	2	3	3													
Суп картофельный с макаронными изделиями	250/300	картофель	75	60	93,8	75	2,1	6,59	17,3	136,91	0	0,04	0,76	0	21,84	12,18	29,42	0,58	
		макаронные изделия	8	8	10	10													
		морковь	10	8	12,5	10													
		лук репчатый	9,6	8	12	10													
		масло растительное	2	2	2,5	2,5													
		вода	150	150	188	188													
Рыба запеченная	80/100	рыба минтай	191,1	95,55	246,96	123,48	15,3	5,8	5	133,4	0,039	0,14	1,9	0	51,44	26,32	171,52	0,91	
		вода питьевая	3,9	3,9	5,05	5,04													
		лук репчатый	9,1	7,8	11,76	10,08													
		масло растительное	0,13	0,13	0,168	0,168													
Пюре картофельное с маслом сливочным	150	картофель	160,4	128,3	192,4	153,9	3,21	5,86	30,65	188,18	0	0	5,4	0	42	30	0	0,65	
		молоко	23,7	22,5	28,4	27													

		масло сливочное	5,3	5,3	6,3	6,3													
Чай с сахаром и лимоном	200	чай черный	3	3	3	3	0,13	0,02	15,2	61,5	0	0	2,8	0	7,8	5,84	4,4	0,84	
		сахар	15	15	15	15													
		лимон	10	10	10	10													
		вода питьевая	182	182	182	182													
хлеб пшеничный	90/100	хлеб	90	90	100	100	4,92	0,84	21,66	113,88	0	0,066	0	0	12	8,4	39	0,66	
итого обед							26,46	25,61	102,5	746,33	0,04	0,28	13,71	0	150,48	104,44	275,8	4,04	
Полдник																			
Сырники из творога	200 250	творог	182	181	227	227	40	28,75	49,5	627,2	0,05	0,06	0,22	0,45	139,4	23,91	201,6	0,68	
		мука	27	27	33	33													
		сахар	20	20	25	25													
Сок натур., фруктовый	200	сок	200	200	200	200	1	0	27,4	112	0	0,02	2	0	42	22	32	2,2	
ИТОГО ПОЛДНИК							41	28,75	76,9	739,2	0,05	0,08	2,22	0,45	181,4	45,91	233,6	2,88	
Ужин																			
капуста тушеная	180/230	картофель	65	52	83	66	4,5	8,25	11,25	0	0,02	0,03	8,15	0,27	41,03	17,6	34,83	0,73	
		лук репч.	19,2	16	24	20													
		вода питьевая	60	60	75	75													
		масло сливочное	10	10	12,5	12,5													
		морковь	26	20	32,5	25													
		томат-паста	10	20	12,5	12,5													
		капуста белокачанная	250	200	312,5	250													
		соль	0,5	0,5	0,7	0,7													
Чай, хлеб	200/70	чай	3	3	3	3	12,38	4,3	93,62	463,86	0	0,132	0	0	36,7	36,58	119,44	1,96	
		сахар	10	10	10	0													
		хлеб	70	70	70	70													
Яблоко	150/200	яблоко	150	150	200	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,03	324	0,54	72	45	20,4	0,003	
пряник	50	пряник	50	50	50	50	3,05	2,01	37,35	180,5	0	0,06	0	1,6	29,5	48,6	84,5	1,78	
итого ужин							20,73	15,36	161,82	912,36	0,02	0,252	332,15	2,41	179,23	147,78	259,17	4,473	
Итого -9 день							125,6	120,2	489,3	3523,5	0,5	0,854	352	6,03	709,4	387,21	1121	15,31	

10 день

Наименование б.	выход блюда в г.	перечень продук	7-11 лет		12-17 лет		Химический состав			эиерге тичек ая ценно сть (ккал)	витамины				минеральные вещества						
			кол- во проду ктов в г. (брут то)	кол- во проду ктов в г. (нетт о)	кол-во проду ктов в г. (брутт о)	кол- во прод укто в в г.(нетт о)	белки	жиры	глеводь		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная	200/250	кр. пшеничная	40	40	50	50	9,3	10	45,7	302	0,18	0,24	6	0,08	296,4	8	49,2	8			
		молоко	160	160	200	200															
		вода питьевая	67,2	67,2	84	84															
		масло сл.	6	6	7	7															
		сахар	6	6	7	7															
Чай с лимоном	200	чай черный	3	3	3	3	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,86	0,02	15,7	5,9	7,3	0,64			
		вода питьевая	182	182	182	182															
		сахар	15	15	15	15															
		лимон	7	7	10	10															
Хлеб с маслом и сыром	70/10/15 70/10/20	хлеб	70	70	70	70	20,79	34,671	71,316	688,8	0,142	0,14	0,16	3,25	222,2	33,26	250,25	2,11			
		сыр	15	15	20	20															
		масло сл.	10	10	10	10															
итого завтрак										30,29	44,711	127,216	1031,8	0,322	0,38	9,02	3,35	534,3	47,16	306,75	10,75
ОБЕД																					
Салат из свежих огурцов	60/100	огурцы свежие	34	32	44	41	0,44	3,6	1,41	39,8	0	0,017	2,81	0	9,91	5,31	23,75	0,34			
		лук зеленый	17,5	14	22,5	15															
		масло растительн	5	5	5	5															
Суп картофельный с горохом	250/300	картофель	84	60	100	70	3,1	4,3	8,7	85,9	0	0,18	4,66	0	34,14	28,46	70,48	1,64			
		горох	42	42	50	50															
		лук репчатый	13	10	15	13															
		морковь	13	10	15	13															
		масло подсолнечн	5	5	6	6															
		вода	180	180	216	216															
Котлета куриная с макаронами отварными	80/100/150	куриное филе	131	42	163,8	52,5	14,1	12,75	21,45	256,95	0,043	0,21	0,72	0	52,68	17,76	101,17	1,89			
		хлеб пшеничный	11	11	13,8	13,8															
		молоко	15	15	18,8	18,8															

		масло сливочное	5	5	6,3	6,3												
		макаронные издел	51	51	61,2	61,2												
		масло сливочное	5,3	5,3	6,3	6,3												
Компот из свежих яблок	200	смесь сухофрукто	20	20	20	20	0,16	0	23,4	94,24	0	0,012	0,9	0	14,18	5,14	4,4	0,95
		вода	200	200	200	200												
		сахар	20	20	20	20												
		лимонная кислота	0,2	0,2	0,2	0,2												
Хлеб пшеничный	90/100	хлеб	90	90	100	100	4,92	0,84	21,66	113,88	0	0,066	0	0	12	8,4	39	0,66
вафли	18/25	вафли	18	18	25	25	0,2	0,03	19,57	79,31	0	0	0	0	6,25	1,5	3	0,35
итого обед							22,92	21,52	96,19	670,08	0,04	0,49	9,09	0	129,2	66,57	241,8	5,83
ПОЛДНИК																		
Кефир	200	кефир	200	200	200	200	5,6	6,4	8,2	112	0,08	40	1,4	0	240	28	180	0,2
Оладьи со сгущен молоком	100/30 150/50	масло растительное	6	6	9	9												
		молоко	56	56	84	84												
		яйца	2,7	2,7	4,05	4,05												
		дрожжи	0,4	0,4	0,6	0,6	15,195	15,495	90,6	561	0,13	15,3	3,3	3,3	72,2	29	105,2	1,4
		молоко сгущенное	33,3	33,3	49,95	49,95												
		сахар	2	2	3	3												
		мука	56	56	84	84	20,795	21,895	98,8	673	0,21	55,3	2,4	3,3	312,2	57	285,2	1,6
итого полдник																		
УЖИН																		
Рагу из овощей	180/230	картофель	65	52	83	66												
		морковь	18	15	20	19												
		лук репч.	9	8	12	10												
		капуста	46	37	60	48												
		вода питьевая	49	49	63	63	4,301	11,109	24,702	217,005	0	0,04	0	0,01	10,8	16,13	116,3	1,17
		масло раст	9	9	12	12												
		томат паста	5	5	7	7												
		чай	3	3	3	3												
Чай, хлеб	200/70	сахар	15	15	15	15												
	200/70	хлеб	70	70	70	70	12,38	4,3	93,62	463,86	0	0,132	0	0	36,7	36,58	119,44	1,96
Груша	200/250	груша	200	200	250	250	0	0,75	25,75	115	0	0,03	324	0,54	72	45	20,4	0,003
итого ужин							17,681	16,159	144,072	795,865	0	0,202	324	0,55	119,5	97,71	256,14	3,133
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ							91,686	104,29	466,28	3170,75	0,572	56,372	344,51	7,2	1095	268,4	1089,9	21,31