

Примерное десятидневное меню на 2022-2023 уч. год для организации питания

МБОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат I вида».


 подтверждаю директор
 МБОУ «Интерната I вида»
 З.А. Магомедмирзаева

		нетто	выход	б	ж	у	Ккал.	B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак	Омлет		80-100	7,77	9,82	2,73	129,94					
	Яйцо 1 шт.	41		6,35	5,75	0,35	78,50	0,02	0,18	-	22,55	78,72
	Молоко	50		1,40	1,60	2,35	29,0	0,02	0,07	0,65	60	45
	Масло слив.	5		0,02	2,41	0,03	22,44	-	-	-	0,6	0,95
	Хлеб с маслом		50-100	3,14	9,48	20,01	179,6					
	Хлеб	100		3,08	1,2	19,92	104,8	0,16	0,06	-	23	87
	Масло сливочное	15		0,06	8,25	0,09	74,80	-	0,015	-	2,85	1,8
	Кофе с молоком		180	4,2	4,8	22,02	143,1					
	Кофе	0,2										
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,290	1,95	180	135
сахар	15				14,97	56,10				0,3		
обед	Салат капустно-морковный		60-100	0,83	4,99	4,68	66,35					
	Капуста	43		0,77		2,36	12,32	0,01	0,01	19,35	20,64	13,33
	Морковь	5		0,06		0,33	1,58			0,25	5,55	2,75
	Сахар	2				1,99	7,5					
	Суп-харчо на костн.бульоне со сметаной		200-300	2,23	4,62	21,01	129,84					
	Рис	25		1,75	0,15	19,32	80,75	0,15			1,2	0,15
	Сметана	10		0,21	2,0	0,30	20,4		0,01	0,03	8,6	6,0
	Лук	8		0,15		0,86	3,87			0,08	2,48	4,64
	Морковь	7		0,1		0,50	2,38			0,27	2,65	2,85
	Масло сливочное	3		0,02	2,47	0,03	22,44					
	Картофельное пюре		200-250	3,38	3,94	28,58	157,72					
	Картофель	192		4,12	0,824	27,6	116,2	0,18	0,10	30,0	15	1,35
	Молоко	20		0,56	0,64	0,94	11,6					
	Масло сливочное	4		0,02	3,30	0,04	29,92				0,1	
	Масло растительное	2,0			1,99		17,98					
	Котлета мясная		75-85	15,02	11,19	5,84	184,81					
	Мясо	120		14,10	4,90		100,8	0,9	0,28		18	360
Хлеб пшеничный	10		0,77	0,3	4,98	26,2						
Лук	8		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	4,64	
Масло растительное	6			5,99		53,94						
Ужин 1	Компот из сухофруктов +вит С -0,05		200	0,16		26,41	102,16					
	Сухофрукты	15		0,16		6,45	27,36			255	30	15
	Сахар	20				19,96	74,80				0,4	
	хлеб	150	150	7,42	1,17	43,29	204,30	0,24	0,09		34,5	130,5
Ужин 2	Каша пшеничная молочная		200-250									
	Крупа пшеничная	30		3,45	0,99	19,95	102,51	0,12	0,12		8,1	69,9
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135
	Сахар	5				4,99	18,7				0,1	
	Масло сливочное	5		0,023	4,12	0,04	37,44					
	Хлеб пшеничный	100	100	7,320	1,520	43,24	90,80	0,16	0,06		23	87
	Масло сливочное	15		0,075	12,37	0,12	112,09		0,015		2,85	1,8
	Чай	0,2										
Сахар	15				14,97	56,10				0,3		
Ужин 2	Пудинг творожный запечен.	140-180	20,3	14,1	20,9	293						
	Творог	100		16,7	9,0	2,0	139	0,05	0,3	0,5	150	216
	Крупа манная	10		1,03	0,1	6,77	32,1	0,01			2	8,0
	Яйцо			3,05	2,76	0,16	37,68	0,02	0,18		22,55	78,72
	Молоко	40		1,35	1,55	2,15	27,0	0,02	0,07	0,65	60	45
	Сахар	10				9,98	39,8					
Масло сливочное	2		0,02	2,45	0,02	21,44						
Всего			139,6	150,4	438,19	3458,54						

2 день

				б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe
		нетто	выход				Ккал.					
завтрак	Каша овсяная молочная		200	7,78	8,19	31,68	224,16					
	Крупа геркулес	30		3,57	1,74	19,62	103,50	0,07	0,02		18	70,6
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87,0	0,06	0,22	1,95	180	135
	Масло слив.	5		0,02	2,47	0,003	22,44				0,6	0,95
	сахар	5				4,99	18,7				0,1	
	Хлеб с маслом											
	Хлеб	100	100	3,08	1,2	19,92	104,8	0,16	0,06		23	87
	Масло сливочное	15		0,06	8,25	0,09	74,80		0,015		2,85	1,8
	Чай сладкий		200			14,97	56,10					
Чай	0,6											
сахар	15				14,97	56,10				0,3		
обед	Салат морковный		80	0,96	4,99	1,86	77,28					
	Морковь	60		0,77		0,99	21,12	0,36	0,04	2,0	23	25
	Масло растит.	5			4,99		44,95					
	Сахар	5				4,99	18,7				0,1	
	Суп гороховый на костн.бульоне со сметаной		200	7,73	4,87	30,26	189,83					
	горох	24,25		5,75	0,4	14,42	80,75	0,02	0,01	2,5	5,0	15,5
	картофель	75		1,40		13,80	58,10	0,9	0,5	0,15	0,8	0,68
	томат	5		0,18		0,59	3,15					
	Лук	8		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	4,64
	Морковь	7		0,1		0,50	2,38			0,30	2,60	2,80
	Масло сливочное	2,0		0,01	1,65	0,02	14,96				0,2	0,35
	сметана	10		0,21	2,0	0,30	20,4		0,01	0,03	8,6	6,0
	голубцы		145	16,56	9,06	12,4	195,7					
	мясо	111		28,83	24,8		140,12	0,7	0,20		11	280
	рис	8		0,56	0,04	6,18	25,84	0,7			0,8	0,7
Масло сливочное	8		0,05	6,8	4,39	187,62				0,8	1,0	
капуста	88		1,54		4,73	24,64	0,9	0,05	32	30,4	20,8	
Лук	8		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	4,64	
томат	5		0,18		0,59	3,15						
	Компот из сухофруктов+вит С -0,05		200	0,16		26,41	120,16					
	Сухофрукты	15		0,16		6,45	27,26			255	30	15
	Сахар	20				19,96	74,80				0,4	
хлеб	150	150	7,42	1,17	43,29	204,30	0,24	0,09		34,5	130,5	
Ужин 1	Суп вермишелевый молочный		200									
	Вермишель	80		2,8	0,18	15,04	66,40	0,03			3,8	17,4
	Молоко	180		5,04	5,76	8,46	104	0,11	0,42	3,64	336	252
	Сахар	5				4,99	18,7				0,1	
	Масло сливочное	5		0,023	4,12	0,04	37,44				0,6	0,95
	Хлеб пшеничный	100	100	7,320	1,520	43,42	90,80	0,16	0,06		23	87
	Масло сливочное	15		0,075	12,37	0,12	112,09		0,05		2,85	1,8
	Чай	0,2										
Сахар	15				14,97	56,10				0,3		
сыр	20		5,36	5,46		77,20		0,06	0,32	0,2	108	
Ужин 2	кефир	200		5,04	5,76	7,38	104,47	0,06	0,34	1,4	240	190
	печенье	30	30	2,25	3,54	22,23	129,78	0,02	0,01		8,7	27
	Сок абрикосовый											
Всего			118,6	103,2	379,8	2758,6						

3 день

		нетто	выход	б	ж	у	Ккал.	B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак	Каша гречневая молочная		220-280	110,19	102,77	372,91	292,59					
	Крупа гречневая	30		3,45	0,99	19,95	102,51	0,12	0,06	-	6	89,4
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135
	сахар	5				4,99	18,7				0,1	
	Масло слив.	5		0,023	4,12	0,04	37,44	-	-	-	0,6	0,95
	Хлеб	100	100	7,320	1,520	44,24	90,80	0,16	0,6	-	23	87
	Масло сливочное	15		0,075	12,37	0,12	112,09	-	0,015	-	2,85	1,8
	чай	0,2										
сахар	15				14,97	56,10				0,1		
обед	Борщ на костн.бульоне со сметаной		300-350	3,7	3,65	20,41	131,16					
	Капуста	60		1,12		3,44	17,82	0,6	0,024	27	28,8	18,6
	картофель	75		1,40		13,80	58,10	0,9	0,5	15,0	7	0,68
	Сметана	10		0,21	2,0	0,30	20,4		0,01	0,03	8,6	6,0
	Лук	8		0,15		0,86	3,87			0,08	2,48	4,64
	Морковь	7		0,1		0,50	2,38			0,30	2,60	2,80
	Масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	15,43				0,2	0,35
	Масло растит.	5		0,02	2,15	0,03	189,04					
	Горорховое пюре		150-180	9,25	7,44	23,15	157,72					
	горох	40		9,20	0,64	23,08	129,02	0,36	0,07	30,0	35,6	90,4
	Масло сливочное	8		0,05	6,8	4,39	187,62				0,8	1,5
	Курица варенная		111	14,56	12,43	4,39	187,62					
куры	111		28,21	28,52		140,12	0,10	0,21		27,9	291,5	
	Компот из сухофруктов+вит С -0,05		200	0,16		26,41	102,16					
	Сухофрукты	15		0,16		6,45	27,36			255	40	36
	Сахар	20				19,96	74,80				0,4	
	хлеб	150	150	7,42	1,17	43,29	204,30	0,24	0,09		34,5	130,5
Ужин 1	Каша ячневая молочная		220-280									
	Крупа ячневая	30		3,0	0,39	19,89	95,5	0,07	0,03		19	72,8
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135
	Сахар	5				4,99	18,7				0,1	
	Масло сливочное	5		0,023	4,12	0,04	37,44					
	Хлеб пшеничный	100	100	7,320	1,520	43,24	90,80	0,16	0,06		23	87
	Масло сливочное	15		0,075	12,37	0,12	112,09		0,015		2,85	1,8
	Чай	0,2										
Сахар	15				14,97	56,10				0,3		
Ужин 2	Бифидок	200	200	6,0	0,1	7,6	55,3	0,06	0,34	1,4	240	190
	печенье	30	30	2,25	3,54	22,23	129,78	0,02	0,01		8,7	27
	Всего			166,0	106,2	388,100	2910,08					

4 день

		нетто	выход	б	ж	у	Ккал.	В1	В2	С	Са	Fe
завтрак	Каша молочная Дружба		80-100	7,77	9,82	2,73	129,94					
	пшено	41		6,35	5,75	0,35	78,50	0,02	0,18	-	22,55	78,72
	рис											
	Молоко	50		1,40	1,60	2,35	29,0	0,02	0,07	0,65	60	45
	Масло слив.	5		0,02	2,41	0,03	22,44	-	-	-	0,6	0,95
	сахар											
	Хлеб	100		3,08	1,2	19,92	104,8	0,16	0,06	-	23	87
	Масло сливочное	15		0,06	8,25	0,09	74,80	-	0,015	-	2,85	1,8
	какао с молоком		180	4,2	4,8	22,02	143,1					
	Какао	0,2										
сахар	15				14,97	56,10				0,3		
обед	Суп-хинкал на костн.бульоне со сметаной		200-300	2,23	4,62	21,01	129,84					
	мука	30		3,18	0,39	21,96	98,70	0,9	0,02		9	49,2
	яйцо	6		0,76	0,69	0,04	9,42					
	Сметана	10		0,28	0,2	0,32	20,60		0,01	0,03	8,6	6,0
	чеснок	2										
	Масло сливочное	3		0,01	2,47	0,02	23,14					
	томат	5		0,18		0,59	3,15					
	Картофель жаренный		140	4,0	10,91	34,6	254,07	0,18	0,10	30,0	15	1,35
	Картофель	150		4,0	0,8	34,6	160	0,18	0,10	30,0	15	1,35
	Масло сливочное	5		0,02	4,12	0,04	38,57				0,6	0,95
	Масло растительное	6,0			5,99		55,70					
	Котлета мясная		105	15,01	11,02	5,67	225,57					
	Мясо	111		14,01	4,90		100,8	0,07	0,20		11	280
	Хлеб пшеничный	10		0,77	0,13	4,98	187,62					
	Лук	8		0,14		0,91	4,10			0,8	2,48	4,64
Масло растительное	6			5,99		55,70						
	Компот из сухофруктов +вит С -0,05		150	0,16		26,41	102,16					
	Сухофрукты	15		0,16		6,45	27,36			255	30	15
	Сахар	20				19,96	74,80				0,4	
	хлеб	100		7,42	1,17	43,29	204,30				34,5	130,5
Ужин 1	Отварная рыба с макаронами		150									
	рыба		69	174,9	0,99		708	0,06	0,22	3,5	100	525
	макароны	160		5,6	0,36	30,08	37,4	0,06			7,6	34,8
	Масло сливочное	5		0,3	2,56	0,04	23,48				0,6	0,95
	Хлеб пшеничный	100	100	7,47	11743,2	204,30	90,80	0,16	0,06		23	87
	Масло сливочное	15		0,075	12,37	0,12	112,09		0,015		2,85	1,8
	Чай	0,2										
Сахар	15				14,97	56,10				0,3		
Ужин 2	вафли	30		0,96	0,84	24,03	107,52	0,01	0,34	1,4	240	190
	кефир		200	5,04	5,76	7,38	104,47	0,06	0,34	1,4	240	190
	Всего			110,5	108,3	360,5	2971,93					

5 день

		нетто	выход	б	ж	у	Ккал.	В1	В2	С	Ca	Fe
завтрак	Каша манная молочная		200	6,47	6,59	26,72	185,86					
	яйцо	41		6,35	5,75	0,35	78,50	0,02	0,18	-	22,55	78,72
	Крупа манная		2,06	0,2	13,54	65,20	0,02				4	17,0
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135
	Масло слив.	3		0,2	2,47	0,03	22,44	-	-	-		
	сахар	5				4,99	18,7				0,1	
	Хлеб с маслом		50-100	3,14	9,47	20,01	179,46					
	Хлеб	100		3,08	1,2	19,92	104,8	0,16	0,06	-	23	87
	Масло сливочное	15		0,06	8,25	0,09	74,80	-	0,015	-	2,85	1,8
	какао с молоком		200	4,2	4,8	22,02	143,1					
	Какао	0,2		0,09	0,07	0,11	0,27					
молоко	150		4,2	4,8	7,5	87	0,06	0,22	1,95	180	135	
сахар	15				14,97	56,10				0,3		
обед	Суп свекольный на костн. бульоне со сметаной		200	8,55	9,27	17,7	201,48					
	свекла	44		0,84		1,08	23,04	0,01	0,02	5,0	18,5	21,5
	морковь	7		0,1		0,50				0,25	2,55	2,75
	Картофель	75		1,40		13,80	58,10	0,9	0,5	15,0	7	0,68
	лук	8		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	4,64
	Сметана	10		0,21	2,0	0,30	20,4		0,01	0,03	8,6	6,0
	Масло сливочное	3		0,02	2,47	0,47	22,44					
	томат	5		0,18		0,59	3,15					
	Гуляш		200	2,23	4,62	21,01	129,84					
	мясо	111		28,83	24,8		140,12	0,7	0,20		11	280
	Масло сливочное	2			0,01	1,65	14,96					
	лук	8		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	4,64
	морковь	8		0,10		0,56	2,64			0,25	2,55	2,75
	томат	5		0,18		0,59	3,15					
	Пшеничная каша		125	5,10	2,91	28,27	163,15					
Крупа пшеничная	40		5,08	0,44	28,24	140,71	0,15	0,07			84,6	
Масло сливочное	4		0,02	3,30	0,04	29,92						
	Компот из сухофруктов +вит С -0,05		200	0,16		26,41	102,16					
	Сухофрукты	15		0,16		6,45	27,36			255	30	15
	Сахар	20				19,96	74,80				0,4	
	хлеб	150		7,42	1,17	43,29	204,30	0,24	0,09		34,5	130,5
Ужин 1	Каша гречневая молочная		150-200									
	Крупа гречневая	30		3,45	0,99	19,95	102,51	0,12	0,06		6	89,4
	молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135
	сахар	5				4,99	18,7				0,1	
	Масло сливочное	5		0,023	4,12	0,04	37,44				0,6	0,95
	Хлеб пшеничный	100	100	7,320	1,520	43,24	90,80	0,16	0,06		23	87
	Масло сливочное	15		0,075	12,37	0,12	112,09		0,015		2,85	1,8
	Чай	0,2										
Сахар	15				14,97	56,10				0,3		
Ужин 2	Пирожки с картошкой		90	6,75	13,67	41,75	313,37					
	мука	40		4,24	0,52	29,28	131,60	0,12	0,04		12	57,5
	Яйцо			3,05	2,76	0,16	37,68					
	Дрожжи											
	Масло сливочное	2		0,02	2,45	0,02	21,44					
	Картофель	56		1,12		11,04	46,48	0,11	0,8	18,0	10	0,80
	лук	4		0,07		0,43	1,93					
	Масло растит.	10			9,99		89,90					
	Молоко	20		0,56	0,64	0,94	11,6					
	кисель	15	200	5,04	5,76	8,46	104,4					
сахар	15				14,97	56,10						
Всего			110,19	102,77	372,91	2928,59						

6 день

		нетто	выход	б	ж	у	Ккал.	В1	В2	С	Ca	Fe
завтрак	Суп вермишелевый молочный		200	7,86	8,41	23,53	192,84					
	вермишель	80		2,8	0,18	15,04	66,40	0,06			7,6	34,8
	Молоко	180		5,04	5,76	8,46	104	0,06	0,22	1,95	180	135
	Масло слив.	5		0,023	4,12	0,04	37,44				0,6	0,95
	сахар	5				4,99	18,7				0,1	
	Хлеб с маслом											
	Хлеб	100	100	7,320	1,520	43,24	90,80	0,16	0,06		23	87
	Масло сливочное	15		0,075	12,37	0,12	112,09		0,015		2,85	1,8
	Чай сладкий											
	Чай	0,6										
сахар	15				14,97	56,10				0,3		
обед	Салат морковный		50	0,55	3,99	6,07	61,7					
	Морковь	44		0,55	3,8	14,52		0,36	0,4	2	23	25
	Масло растит.	5			4,99		44,95					
	Сахар	5				2,99	11,22					
	Суп перловый на костн.бульоне со сметаной		300	3,84	4,69	30,58	171,88					
	Крупа перловая	15		1,86	0,82	14,74	64,80	0,02	0,01		7,6	64,6
	картофель	75		1,40		13,8	58,1	0,9	0,5	15	7	0,68
	Лук	8		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	4,64
	Масло растит.	5			4,99		44,95					
	сметана	10		0,21	2,0	0,30	20,4		0,01	0,03	8,6	6,0
	голубцы		145	16,56	9,06	12,4	195,7					
	мясо	111		28,83	24,8		140,12	0,7	0,20		11	280
	рис	8		0,56	0,04	6,18	25,84	0,7			0,8	0,7
	Масло сливочное	8		0,05	6,8	4,39	187,62				0,8	1,0
	капуста	88		1,54		4,73	24,64	0,9	0,05	32	30,4	20,8
Лук	8		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	4,64	
томат	5		0,18		0,59	3,15						
	Компот из сухофруктов+вит С -0,05		200									
	Сухофрукты	15		0,16		6,45	27,26			255	30	15
	Сахар	25				19,96	74,80				0,3	
Ужин 1	Каша рисовая молочная		200									
	Крупа рисовая	30		3,45	0,99	19,95	102,51	0,24	0,12		2,4	0,30
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135
	Сахар	5				4,99	18,7				0,1	
	Масло сливочное	5		0,023	4,12	0,04	37,44				0,6	0,95
	Хлеб пшеничный	100	100	7,320	1,520	43,42	90,80	0,16	0,06		23	87
	Масло сливочное	15		0,075	12,37	0,12	112,09		0,05		2,85	1,8
	Чай	0,2										
Сахар	15				14,97	56,10				0,3		
Ужин 2	Творожные запеканки		100									
	творог	100		12,0	9,0	3,30	141,0	0,05	0,3	0,5	150	216
	яйцо			3,05	2,76	0,16	37,68					
	Манная крупа	10		1,13	0,07	7,33	32,60	0,01			2	8,5
	Масло сливочное	2		0,02	2,45	0,02	21,44					
сахар	5				4,09	20,46						
Всего			101,5	118,6	281,43	2957,01						

7 день

		нетто	выход	б	ж	у	Ккал.	В1	В2	С	Са	Fe
завтрак	Каша овсяная молочная		200	7,78	8,19	31,68	224,16					
	Крупа геркулес	30		3,57	1,74	19,62	103,50	0,07	0,02		19	70,6
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135
	Масло слив.	5		0,02	2,47	0,03	22,44				0,6	0,95
	сахар	5				4,99	18,7				0,1	
	Хлеб с маслом		100									
	Хлеб	100		3,08	1,2	19,92	104,8	0,16	0,06		23	87
	Масло сливочное	15		0,06	8,25	0,09	74,80		0,015		2,85	1,8
	Кофе с молоком		200	4,2	4,8	22,02	143,1					
	кофе	0,2										
сахар	15				14,97	56,10				0,3		
молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135	
обед	Салат свекольный с луком		80	0,96	4,99	1,86	77,28					
	Свекла	60		0,77		0,99	21,12	0,01	0,02	5,0	18,5	21,5
	лук.	5		0,09		0,52	2,32			0,8	2,48	4,64
	Суп гороховый на костн. бульоне со сметаной		200	7,73	4,87	30,26	189,83					
	горох	24,25		5,75	0,4	14,42	80,75	0,02	0,01	2,5	5,0	15,5
	картофель	75		1,40		13,80	58,10	0,9	0,5	0,15	0,8	0,68
	томат	5		0,18		0,59	3,15					
	Лук	8		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	4,64
	Морковь	7		0,1		0,50	2,38				2,55	2,75
	Масло сливочное	2,0		0,01	1,65	0,02	14,96				0,2	0,35
	сметана	10		0,21	2,0	0,30	20,4		0,01	0,03	8,6	6,0
	гуляш		139	2,23	4,62	21,01	129,84					
	куры	111		28,83	24,8		140,12	0,10	0,21		27,9	294,5
	Масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	15,43					
	Масло растит.				5,90		55,70					
морковь	8		0,10		0,56	2,64			0,25	2,55	2,75	
Лук	8		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	4,64	
Масло растит.	2,0			1,99		17,98						
	Компот из сухофруктов+вит С -0,05		200	0,16		26,41	120,16					
	Сухофрукты	15		0,16		6,45	27,36			255	30	15
	Сахар	20				19,96	74,80				0,3	
	хлеб	150		7,42	1,17	43,29	204,30	0,24	0,09		34,5	130,5
Ужин 1	Суп пшеничный молочный		150-200									
	Крупа пшеничная	20		2,3	0,66	13,3	68,34	0,07		0,01		68,1
	Молоко	180		5,04	5,76	8,46	105,84	0,11	0,42	3,64	336	252
	Сахар	5				4,99	20,46				0,1	
	Масло сливочное	4		0,1	2,56	0,03	24,14				0,5	0,90
	Хлеб пшеничный	100	100	6,9	1,2	43,42	120,80	0,16	0,06		23	87
	Масло сливочное	15		0,75	12,37	0,12	111,89		0,015		2,85	1,8
	Чай	0,06	200									
Сахар	15				14,97	59,88				0,3		
Ужин 2	кефир	200		5,04	5,76	7,38	104,47	0,06	0,34	1,4	240	190
	вафли	30	30	0,96	0,84	24,03	107,52	0,01			3,0	9,9
	Всего			110,46	103,6	381,1	2930,0					

		нетто	выход	б	ж	у	кал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак	Омлет		80	7,77	9,82	2,73	129,94					
	Яйцо	41		6,35	5,75	0,35	78,50	0,02	0,18	-	22,55	78,72
	Молоко	50		1,40	1,60	2,35	29,0	0,02	0,07	0,65	60	45
	Масло сливочное	3		0,02	2,47	0,03	22,44	-	-	-	-	-
	Хлеб с маслом		115	3,38	8,77	19,33	175,6					
	Хлеб	100		3,32	0,52	19,24	90,80	0,16	0,06	-	23	87
	Масло слив	15		0,06	8,25	0,09	4,80	-	0,015	-	2,85	1,8
	Какао на молоке		200	4,2	4,8	22,02	143,1					
	Какао	0,4						-	-	-	-	-
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135
Сахар	15				14,97	56,10				0,3		
Обед	Борщ на к/б со сметаной		200	3,7	3,65	20,41	131,16					
	Картофель	75		1,40		13,80	58,10	0,9	0,5	15,0	7	0,68
	0,02	27	28,8	18,6		3,44	17,92					
	Морковь	7		0,1		0,50	2,38	-	-	0,25	2,55	2,75
	Лук	8		0,15		0,86	3,87	-	-	0,8	2,48	4,64
	Масло слив	2		0,01	1,65	0,02	14,96	-	-	-	-	-
	Томат	5		0,18		0,59	3,15	-	-	-	-	-
	Сметана	10		0,21	2,0	0,30	20,4	-	0,01	0,03	8,6	6,0
	Зелень	6		0,25		0,54	2,70	-	-	-	-	-
	Свекла	16		0,28		0,36	7,68	-	-	1,2	11,7	18,3
	Гречневая каша		125	5,17	5,99	27,75	176,48					
	Крупа гречневая	40		5,04	1,04	27,20	131,60	0,15	0,8		8	94,7
	Масло сливочное	6		0,03	4,95	0,05	44,88	-	-	-	0,6	0,95
Ужин 1	Морковь	7		0,1		0,50	2,38	-	-	0,25	2,55	2,75
	Котлета		109	15,36	10,89	5,67	165,9					
	Мясо говядины	111		28,83	24,8		140,120	0,7	0,20	-	11	280
	Лук	8		0,15		0,86	3,87	-	-	0,8	2,48	4,64
	Хлеб	10		0,83	0,13	4,81	22,70	-	-	-	-	-
	Томат	5		0,18		0,59	3,15	-	-	-	-	-
	Масло растит	6			5,99		55,70	-	-	-	-	-
	Компот из кураги + вит. С		200	0,16		26,41	102,16					
	Сухофрукты. Курага.	15		0,16		6,45	27,26	-	-	255	30	15
	Сахар	15				19,96	74,80	-	-	-	0,3	-
Хлеб	150	150	7,47	1,17	43,29	204,30	0,24	0,09	-	34,5	130,5	
Ужин 2	Рыбная тефтеля		70	10,62	8,84	7,07	149,48					
	Рыба	60		9,38	0,24		40,00	0,06	0,22	3,5	100	525
	Масло растит	8			7,99		71,92	-	-	-	-	-
	Лук	8		0,15		0,86	3,87	-	-	0,8	2,48	4,64
	Рис	8		0,56	0,04	6,18	25,84	0,8	-	-	0,8	0,8
	Яйцо 1/10	4,2		0,63	0,75	0,03	7,85	-	-	-	-	-
	Картофель	199	200	4,1	12,3	30,3	254,0	0,18	0,10	30,0	15	1,35
	Масло слив	5										
	Хлеб		100	6,9	1,2	43,29	204,80	0,16	0,06	-	23	87
	Чай с сахаром		200					-	-	-	-	-
Чай	0,6						-	-	-	-	-	
Сахар	15				14,97	59,88	-	-	-	0,3	-	
Ужин 2	Булки		150	19,54	13,69	46,37	79,6					
	Молоко	40		1,40	1,60	2,35	29,0	0,02	0,07	0,65	60	45
	Сахар	5				4,99	20,46				0,1	
	Мука	30		3,09	0,33	20,67	98,01	0,10	0,3	-	10	50,7
	Яйцо			3,05	2,76	0,16	37,68					
	Масло сливоч	5		0,02	2,47	0,03	22,44	-	-	-	0,6	0,95
	Кисель	15	200									
Сахар	15									0,3		
	Всего			103,96	101,5	392,6	2891,5					

10 день

		нетто	выход	б	ж	у	кал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак	Каша молочная «Дружба»		200	6,7	6,88	31,23	219,5					
	Пшено	12		1,44	0,34	1,59	40,18	0,4			3,2	30,1
	Рис	15		1,05	0,09	11,59	52,66	0,12			1,2	0,15
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	90,76	0,06	0,22	1,95	180	135
	Масло слив.	5		0,01	1,65	0,01	15,43	-	-	-	0,6	0,95
	Сахар					4,99	18,7				0,1	
	Хлеб	100	100	3,08	1,2	19,92	104,8	0,16	0,06		23	87
	Масло слив.	15		0,06	8,25	0,09	74,80	-	0,015		2,85	1,8
	Какао с молоком		180	4,2	4,8	22,02	143,1					
	Какао	0,4										
Сахар	15					14,97	56,10				0,3	
Обед	Суп хинкал на кост. бульоне со сметаной		200	4,41	5,55	22,93	155,01					
	Мука	30		3,18	0,39	21,96	98,70	0,9	0,02		9	32,7
	Яйцо	6		0,76	0,69	0,04	9,42					
	Сметана	10		0,28	0,2	0,32	20,60		0,01	0,03	8,6	6,0
	Чеснок											
	Масло слив.	3		0,01	2,47	0,02	23,14					
	Томат	5		0,18		0,59	3,15					
	Котлета мясная		109	15,86	11,17	10,23	204					
	Мясо	155		28,83	24,8		140,12	0,12	0,32		18	360
	Хлеб	10		0,77	0,3	4,98	26,2					
	Лук	8		0,15	-	0,86	3,87			0,8	2,48	4,64
	Масло растит.	10			9,99		89,9					
Мука	6		0,66	0,07	4,39	19,74						
Гороховое пюре		100	9,25	7,44	23,15	183,04						
Горох	40	150					0,36	0,07		35,6	90,4	
Масло слив.	5		0,02	2,15	0,03	28,96				0,6	0,95	
Салат капустно-морковный		50	0,83	4,99	4,68	66,35						
Капуста	43		0,77		2,36	12,32	0,01	0,01	19,35	20,64	13,33	
Морковь	5		0,06		0,33	1,58			0,25	2,55	2,75	
Сахар	2				1,99	7,5						
Масло растит.	5			4,99		44,95						
Компот из кураги + вит. С		200	0,16		26,41	102,16						
Сухофрукты	15											
Сахар	15				19,96	27,36				0,3		
Хлеб	150	150	8,4	2,7	46,5	209,30						
Ужин 1	Суп вермишелевый молочный		200	7,86	8,41	23,53	192,84					
	Вермишель	80		2,8	0,18	15,04	66,40	0,12			15	70
	Молоко	180		5,04	5,76	8,46	104					
	Сахар	5		-	-	4,99	18,7				0,1	
	Масло сливочное	5		0,023	4,12	0,04	37,44				0,6	0,95
	Хлеб пшеничный	100	100	7,320	1,520	43,42	90,80	0,16	0,06		23	87
	Масло сливочное	15		0,075	12,37	0,12	112,09		0,015		2,85	1,8
	Чай	0,2		-	-	-	-					
Сахар	15		-	-	14,97	56,10				0,3		
Сыр	20		5,36	5,46		77,20		0,06	0,23	0,2	108	
Ужин 2	Йогурт	100	100	5	1,5	8,5	67,5	-	-	-	100	100
	Сырки	80	80	7,5	25,0	3,5	395					
	ВСЕГО			109,9	105,6	401,9	2890,3					