

**МБОУ «Интернат IV вида»
(для слабовидящих
детей)**

1 День

			б	ж	у	ккал	В1	А	С	Са	Fe	р	Mq
Каша манная мол.		200	6,47	6,59	2,7	185,86							
Крупа манная	20		2,26	0,14	15	65,2	0,02			4	17	0,24	3,6
Молоко	150		4,2	4,8	7	87	0,06	0,2	2	180	135	0,15	21
Масло слив.	5		0,01	1,85	0,2	14,96						--	0,2
Сахар	5				5	18,7				0,1		-	-
Хлеб	100		6,9	1,2	43	204,8	0,16	0,1		23	87	0,68	20
Масло	15		0,06	8,25	0,1	4,8		0		2,85	1,8		0,06
Какао с молоком	2	200	3,78	0,67	17,58	25,11	0,02		1,33	133,33	111,11	12,56	2
Молоко	100		4,2	4,8	7,1	87	0,06	0,2	2	180	135	0,15	21
Сахар	20				5	56,1							
Салат кап.- морковь		100	0,83	4,99	4,7	66,35							
Капуста	90		0,77	-	2,4	12,32	0,01	0	19	20,6	13,33	0,44	9,6
Морковь	30		0,06	-	0,3	1,58	-	-	0,3	2,55	2,75	2,6	2,8
Сахар	2		-	-	2	7,5							
Суп-харчо на к/б со смет.		200	2,23	4,62	21	129,84							
Рис	20		1,75	0,15	19	80,75	0,15	-	-	1,2	0,15	0,1	12,5
Сметана	10		0,21	2	0,30	20,4	-	0	0	8,6	6	0,04	2,3
Лук	8		0,15		0,9	3,87	-	-	0,1	2,48	4,64	0,01	0,7
Морковь	7		0,1		0,5	2,38	-	-	0,3	2,65	2,85	0,04	23
Масло слив.	5		0,02	2,47	0	22,44							0,2
Картофельное пюре		200	3,38	3,94	29	157,72							
Картофель	192		4,12	0,82	28	116,2	0,18	0,1	30	15	1,35	2,6	46
Молоко	20		0,56	0,64	0,9	11,6						0,01	12
Масло слив.	4		0,02	3,3	0	29,92	-	-	-	0,1	-		0,4
Масло растит.	5		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-		
Котлета мясная		109	7,8	11,78	22,89	184,81	0,072	40,32	0,1	38,83	169,2	50,2	
Мясо	120		14,1	4,9		100,8	0,9	0,3	-	18	360	3,52	16,5
Хлеб пшеничный	10		0,77	0,3	5	26,2	-	-	-	-	-	0,06	2
Лук	8		0,15		0,9	3,87	-	-	0,8	2,48	4,64	0,01	0,7
Масло растит.	10			5,99		53,94	-	-	-	-	-		
Компот из с/ф- вит. С-0,05		200	0,16		26	102,16							
Сухофрукты	15		0,16		6,5	27,36	-	-	255	30	15		
Сахар	20				20	74,8	-	-	-	0,4	-		
Хлеб	150	150	7,42	1,17	43	204,3	0,24	0,1	-	34,5	130,5	2,41	49,5
Пудинг творожн. запеч.		140	20,3	14,1	21	293							
Творог	100		16,7	9	2	139	0,05	0,3	0,5	150	216	0,4	23
Крупа манная	10		1,03	0,1	6,8	32,1	0,01	-	-	2	8	0,12	1,8
Яйцо	-		3,05	2,76	0,2	37,68	0,02	0,2	-	22,6	78,72	0,024	0,4
Молоко	40		1,35	1,55	2,2	27	0,02	0,1	0,7	60	45	0,04	5,6
Сахар	10		-	-	10	39,8	-	-	-	0,2	-		0,4
Масло слив.	2		0,02	2,45	0	21,44	-	-	-	-	-		0,2
Сок абрикосовый		200											
Каша молочная		200	6,8	4,38	35,27	213,73	0,11	0,02		1,22	162	0,03	2,43
Крупа пшеничная	20		3,45	0,99	20	102,51	0,12	0	-	8,1	69,9	0,42	
Молоко	180		4,2	4,8	7,1	87	0,06	0,2	2	180	135	0,15	21
Сахар	5		-	-	5	18,7	-	-	-	0,1	-		
Масло сливочное	5		0,02	4,12	0	37,44	-	-	-	-	-		0,2
Хлеб пшеничный	100	100	7,32	1,52	43	90,8	0,16	0,1	-	23	87	0,68	20
Масло слив.	15		0,08	12,4	0,1	112,09	-	0	-	2,85	1,8		0,06
Чай	0,2		-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Сахар	20		-	-	15	56,1	-	-	-	0,3	-		
кефир	200	200	5,04	5,76	7,38	104,47	0,08	0,34	1,4	240	190	0,28	28
Всего:			119	103	380	2759							

2 день														
		нетто	выход	б	ж	у	ккал	В1	А	С	Са	Fe	Р	Mg
завтрак	Каша овсяная мол.		200	7,78	8,19	31,7	224,16							
	Крупа геркулес	30		3,57	1,74	19,6	103,5	0,07	0,02	-	18	70,6	0,33	34,8
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135	0,5	21
	Масло слив.	5		0,02	2,47	0	22,44	-	-	-	0,6	0,95		0,2
	Сахар	5		-	-	4,99	18,7	-	-	-	0,1	-		
	Хлеб	100	100	3,08	1,2	19,9	104,8	0,16	0,06	-	23	87	0,8	20
	Масло слив.	15		0,06	8,25	0,09	74,8	-	0,02	-	2,85	1,8		0,06
	Чай сладкий.		200	0,2		14	28				6			0,4
	Чай	0,2		-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Сахар	20				15	56,1	-	-	-	0,3	-		
обед	Морковный салат	0	100	0,96	4,99	1,86	77,28							
	Морковь	100		0,77	-	0,99	21,12	0,36	0,04	2	23	25		
	Масло растит.	5			4,99		44,95	-	-	-	-	-	0,12	22,8
	Сахар	5		-	-	4,99	18,7	-	-	-	0,1	-	0,025	0,02
	Суп горох. на к/б со сметаной		200	7,73	4,87	30,3	189,83							
	Горох	20		5,75	0,4	14,4	80,75	0,02	0,01	2,5	5	15,5	0,35	13,2
	Картофель	75		1,4	-	13,8	58,1	0,9	0,5	0,15	0,8	0,68	15	15,95
	Морковь	7		0,1	-	0,5	2,38	-	-	0,3	2,6	2,8	0,04	23
	Лук	8		0,15	-	0,86	3,87	-	-	0,8	2,48	4,64	0,06	0,66
	Сметана	10		0,21	2	0,3	20,4	-	0,01	0,03	8,6	6	0,04	20
	Масло сливочное	5		0,01	1,65	0,02	14,96	-	-	-	0,2	0,35		0,02
	Томат	5		0,18		0,59	3,15	-	-	-	-	-	0,02	1
	Голубцы		145	16,6	9,06	12,4	195,7							
	Мясо	155		28,8	24,8	-	140,12	0,7	0,2	-	11	280	61	28,6
	Масло сливочное	5		0,05	6,8	4,39	187,62	-	-	-	0,8	1		0,2
	Рис	10		0,56	0,04	6,18	25,84	0,7	-	-	0,8	0,7	0,12	4,1
	Капуста	88		1,54	-	4,73	24,64	0,9	0,05	32	30,4	20,8	0,65	14,08
	Лук	8		0,15	-	0,86	3,87	-	-	0,8	2,48	4,64	0,06	0,66
	Томат	5		0,18	-	0,59	3,15	-	-	-	-	-	0,02	1
	Компот из с/ф+вит.С		200	0,16		26,4	102,16							
	Сухофрукты	15		0,16	-	6,45	27,26	-	-	255	30	15		
	Сахар	20		-	-	20	74,8	-	-	-	0,4	-		
	Хлеб	150	150	7,42	1,17	43,3	204,3	0,24	0,09	-	34,5	131	2,41	4,95
полдник	виноград	200	200	1,2	0,4	30	138	0,1	-	12	-	-	0,6	-
	печенье	30	30	2,25	3,54	22,2	129,78	0,02	0,01	-	8,7	27		
ужин	Суп вермишелевый молочный		200	7,86	7,86	23,5	192,84							
	Вермишель	20		2,8	2,8	15	66,4	0,03	-	-	3,8	17,4	0,18	2,4
	Молоко	180		5,04	5,04	8,46	104	0,11	0,42	3,64	336	252	0,6	24
	Сахар	5		-	-	4,99	18,7	-	-	-	0,1	-		
	Масло сливочное	5		0,02	0,02	0,04	37,44	-	-	-	0,6	0,95		0,2
	Хлеб пшеничный	100	100	7,32	7,32	43,4	90,8	0,16	0,06	-	23	87	0,8	20
	Масло сливочное	15		0,08	0,08	0,12	112,09	-	0,05	-	2,85	0,8		0,06
	Чай	0,2		-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Сахар	20		-	-	15	56,1	-	-	-	0,03	-		
II ужи н	Сыр	20		5,36	5,36		77,2	-	0,06	0,32	0,02	108	0,03	10
	Кефир	200		5,04	5,76	7,38	104,47	0,06	0,34	1,4	240	190	0,28	28
Всего:				167,5	111	382,2	2914,06							

3 день														
		нетто	выход	б	ж	у	ккал	В1	А	С	Са	Fe	Р	Mg
завтрак	Каша гречневая молочная		200	110,19	102,77	372,91	292,59							
	Крупа гречневая	20		3,45	0,99	19,95	102,51	0,12	0,06	-	6	89,4	0,82	15,0
	Молоко	180		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135	0,33	34,8
	Сахар	5		-	-	4,99	18,7	-	-	-	0,1	-		
	Масло сливочное	5		0,023	4,12	0,04	37,44	-	-	-	0,6	0,95		0,2
	Хлеб пшеничный	100	100	7,32	1,52	44,24	90,8	0,16	0,6	-	23	87	0,8	2,0
	Масло сливочное	15		0,075	12,37	0,12	112,09	-	0,015	-	2,85	1,8		0,06
	Чай	0,2		-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Сахар	20		-	-	14,97	56,1	-	-	-	0,1	-		
обед	Борщ на к/б со сметаной		300	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	0,44	9,6
	Картофель	75		1,4	-	13,8	58,1	0,9	0,5	15	7	0,68	15,0	15,05
	Масло слив.	5		0,01	1,65	0,01	15,43	-	-	-	0,2	0,35		0,02
	Морковь	7		0,1	-	0,5	2,38	-	-	0,3	2,6	2,8	0,04	2,2
	Лук	8		0,15	-	0,86	3,87	-	-	0,8	2,48	4,64	0,06	0,02
	Сметана	10		21	2	0,3	20,4	-	0,01	0,03	8,6	6	0,04	2,0
	Масло растительное	5		0,02	2,15	0,03	28,96	-	-	-	-	-		
	Перловая каша		150	9,25	7,44	23,15	189,04							
	Перловка	40		9,2	0,64	23,08	129,02	0,36	0,07	-	35,6	90,4	0,8	16,0
	Масло слив.	5		0,05	6,8	4,39	287,62	-	-	-	0,8	1,5		0,2
	Курица варенная		111	14,56	12,43	4,39	187,62						19,98	8,54
	Куры	155		28,21	28,52		140,12	0,1	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	0,45	15,75
	Сахар	20		-	-	19,96	74,8	-	-	-	0,4	0		
	Хлеб	150	150	7,42	1,17	43,29	204,3	0,24	0,09	-	34,5	130,5	2,41	4,95
полдник	апельсин	200	-	1,8	0,4	16,2	109,8	0,08	-	120	-	-	-	-
	Печенье	30	30	2,25	3,54	22,23	129,78	0,02	0,01	-	8,7	27	0,21	6,0
ужин	Каша ячневая молочная		200											
	Ячневая крупа	20		3	0,39	19,89	95,5	0,07	0,03	-	19	72,8	0,82	15,0
	Молоко	180		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135	0,33	34,8
	Сахар	5				4,99	18,7	-	-	-	0,1	-		
	Масло слив.	5		0,023	4,12	0,04	37,44	-	-	-	0,6	0,95		0,2
	Хлеб пшеничн.	100	100	7,32	1,52	43,24	215,8	0,16	0,06	-	23	87	0,8	2,0
	Масло слив.	15		0,075	12,73	0,12	112,09	-	0,015	-	2,85	1,8		0,06
	Чай	0,2						-	-	-	-	-		
	Сахар	20				14,97	56,1	-	-	-	0,3	-		
II ужин	кефир	200	200	5,04	5,76	7,38	104,47	0,06	0,34	1,4	0,4	190	0,28	28
ВСЕГО:				116	106,2	388,1	2910,08							

4 день

		нетто	выход	б	ж	у	калл	В1	А	С	Са	Fe	Р	Mg
Завтрак	Каша молочная «Дружба»		200	6,7	6,88	31,23	219,5							
	Пшено	10		1,44	0,34	1,59	40,18	0,6			4,3	35	1,2	9,96
	Рис	15		1,05	0,09	11,59	52,66	0,17			1,42	0,15	0,24	7,5
	Молоко	180		4,2	4,8	7,05	90,76	0,06	0,22	1,95	180	135	0,33	34,4
	Масло сливочное	5		0,01	1,65	0,01	15,43				0,6	0,95		0,2
	Сахар	5				4,99	18,7				0,1			
	Хлеб	100	100	3,08	1,2	19,22	104,8	0,16	0,06		23	87	0,8	0,2
	Масло сливочное	15		0,06	8,25	0,9	74,8		0,015		2,85	1,8		0,06
	Какао с молоком		200	3,78	0,67	17,58	125,1	0,02		1,33	133,3	111	25,56	2
	Какао	0,2												
	Сахар	20				14,97	56,1				0,3			
Обед	Суп хинкал на костном бульоне со сметаной		200	4,41	5,55	22,93	155							
	Мука	30		3,18	0,39	21,96	98,7	0,9	0,02		9	49,2	0,36	4,8
	Яйцо	1,6		0,76	0,69	0,4	9,42						0,03	2,60
	Сметана	10		0,28	0,2	0,32	20,6		0,01	0,03	8,6	6	0,04	2,0
	Чеснок	2												
	Масло сливочное	5		0,01	2,47	0,02	23,14							0,2
	Томат	5		0,18		0,59	3,15						0,02	1,0
	Котлета мясная		109	28,8	24		225,6						4,99	2,31
	Мясо	155		14	4,9		100,8	0,07	0,2		11	280		
	Хлеб	10		0,77	0,13	4,98	187,6						0,08	2,0
	Лук	8		0,14		0,91	4,1						0,06	0,12
	Масло растительное	8			5,99		55,7							
	Картофель жареный		140	4,1	10,91	34,6	254,1	0,18	0,1	30	15	1,35		
	картофель	200		4	0,8	34,6	160						1,83	32,2
	Масло растительное	10			5,99		55,7							
	Масло сливочное	5		0,02	4,12	0,04	38,57				0,6	0,95		0,2
	Компот из сухофруктов+вит. С 0,05		200	0,16		26,41	102,2							
	Сухофрукты	15		0,16		6,45	27,36			255	30	15	0,45	15,72
	Сахар	20				19,96	74,8							
	Хлеб	150	7,47	1,17	43,29	204,3							2,41	4,95
Полдн к	яблоки	200	200	0,5	0,5	12,6	25,26	0,6		26	0,6			0,12
	Вафли	30		0,96	0,84	24,03	107,5	0,01			3	9,9	0,03	0,6
Ужин II ужин	Отварная рыба с макаронами		70	175	0,99		708	0,06	0,22	3,5	100	525		
	Рыба	170	130	20,6	1,17		708	0,14	0,01	2,34	5,2	312	1,3	71,5
	Масло сливочное	5		0,03	2,56	0,04	23,48				0,6	0,95		0,2
	Макароны	40	160	5,6	0,36	30,08	37,4	0,06			7,6	34,8	0,48	0,4
	Хлеб пшенич.	100	100	7,47	1,2	19,92		0,16	0,06		23	87	0,8	0,2
	Масло сливочное	15		0,06	8,25	0,09	74,8		0,015		2,85	1,8		0,06
	Чай	0,2												
	Сахар	20				14,97	56,1				0,3			
	Кефир		200	5,04	5,76	7,38	104,5	0,06	0,34	1,4	240	190	0,28	28
	Всего:			111	108,3	367,5	2972							

5 день														
		нетто	выход	б	ж	у	кал	В1	А	С	Ca	Fe	Р	Mg
Завтрак	Каша манная мол.		200	6,47	6,59	26,72	185,86							
	Яйцо	1		6,35	5,75	0,35	78,5	0,02	0,18		22,55	78	0,09	6,0
	Крупа манная	180		2,06	0,2	13,54	65,2	0,02			4	17	0,24	36,0
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135	0,33	34,4
	Масло сливочное	5		0,01	1,65	0,01	15,43				0,6	0,95		0,2
	Сахар	5				4,99	18,7				0,1			
	Хлеб	100	100	3,08	1,2	19,22	104,8	0,16	0,06		23	87	0,8	0,2
	Масло сливочное	15		0,06	8,25	0,09	74,8		0,015		2,85	1,8		0,06
	Какао с молоком		200	3,78	0,67	17,58	125,11	0,02		1,33	133,33	111,11	25,56	2
	Какао	0,2												
Обед	Сахар	20				14,97	56,1				0,3			
	Суп свекольный на к/б		300	8,55	9,27	17,7	201,4							
	Свекла	44		0,84		1,08	23,04	0,01	0,02	5	18,5	21,5	0,08	9,12
	Морковь	7		0,1		0,5				0,25	20,55	2,75	0,4	2,3
	Картофель	90		1,4		13,8	58,1	0,9	0,5	15	7	0,68	13,0	23,0
	Лук	8		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	4,64	0,06	0,12
	Сметана	10		0,21	2	0,3	2,4		0,1	0,3	8,6	6,1	0,04	2,0
	Масло сливочное	5		0,02	2,47	0,47	22,44							0,2
	Томат	5		0,18		0,59		3,15					0,21	6,0
	Гуляш	160	130	2,23	4,62	21,01	129,84							
	Мясо	155		28,83	24,8		140,12	0,7	0,2		11	280	6,18	28,6
	Масло сливочное	5		0,02	2,47	0,47	22,44							0,2
	Лук	8		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	4,64	0,06	0,13
	Морковь	7		0,1		0,5				0,25	20,55	2,75	0,4	8,3
	Томат	5		0,18		0,59		3,15					0,02	1,0
	Пшеничная каша		125	5,1	2,91	28,27	163,15							0,56
	Крупа пшеничная	40		5,08	0,44	28,24	140,71	0,15	0,07			84,6	10,44	
	Масло сливочное	5	0,02	3,3	0,4	29,92							0,2	0,15
	Компот из с/ф+вит.С 0,05	20	200	0,16		26,41	102,16						15,71	2,41
	Хлеб	150	7,47	1,17	43,29	204,3							4,95	
	Сахар	20				19,96	74,8							
Полдник	Пирожки с картошкой		90	6,75	13,67	41,75	313,37							
	Мука	50		4,34	0,52	29,28	131,6	0,12	0,04		12	57,5	1,08	16,2
	Яйцо	1/8		3,05	2,76	0,16	37,68						0,02	1,0
	Масло сливочное	2		0,02	2,45	0,02	21,44							0,06
	Картофель	56		1,12		11,04	46,48	0,11	0,8	18	10	0,8	6,5	11,2
	Молоко	20		0,56	0,64	0,94	11,6						0,02	2,8
	Кисель	15	200	5,04	5,76	8,46	104,4							
Ужин	Сахар	15					14,97	56,1				0,3		
	Суп вермишелевый		200											
	Вермишель	15		1,56	0,165	10,45	0,02	0,06	0,06	-	2,85	13	0,18	2,4
	Молоко	180		5,04	5,76	8,46	262,8	45	0,27	262,8	262,8	144	0,33	34,4
	Масло слив.	5		0,02	2,47	0,47	22,44				0,1			0,02
	Сахар	5				4,99	22,44				0,1			
	Хлеб	100	100	3,08	1,2	19,22	104,8	0,16	0,06		2,3	87	0,8	0,2
	Чай	0,2	200											
	Масло слив.	15		0,06	8,25	0,09	74,8		0,015		285	1,8		0,06
II	Сахар	20				19,96	79,8				0,4			
	Кефир	200	200	5,04	5,76	7,38	104,47	0,06	0,34	1,4	240		0,28	28
	Всего:			110,1	102,7	172,91	2928,5							

6 день														
		нетто	выход	б	ж	у	кал	В1	А	С	Са	Fe	Р	Mg
Завтрак	Каша		200											
	Кукуруза	25		3,45	19,18	100,4	0,3	0,14		2,5	0,25		0,27	32,25
	Молоко	180		5,04	5,76	8,7	26,28	45	0,27	26,28	26,28	144	0,33	34,4
	Масло сл.	5		0,01	1,65	0,01	15,43				0,6	0,95		0,2
	Сахар	5				4,99	19,7				0,1			
	Какао	0,2	200	3,78									0,30	3,22
	Молоко	100		4,2	0,67	17,58	125,11	0,02	0,22	1,33	135,33	111,1	25,56	2
	Сахар	20				7,05								
	Хлеб	100	100	6,9	1,2	43,29	204,8	0,16	0,06		23	87	0,8	0,2
	Масло	15		0,095	12,37	0,12	111,12		0,45		2,85	1,8		0,06
	Яйцо	1шт.	6,35	5,75	0,35	78,5	0,02	0,18			22,55	78,72	0,24	0,4
Обед	Салат		70	0,55	3,99	6,07	201,4							
	Морковь	100		0,55	3,8	14,52		0,36	0,4	2	23	25	0,5	38,0
	Сахар	5		2,99	11,22									
	Лук			0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	4,64	0,06	0,12
	Масло растительное	5			4,99		44,95						0,04	2,0
	Суп пер. на к/б со сметаной		300	3,84	4,69	30,58	171,88							
	Крупа пшеница	15		1,86	1,82	14,74	64,8	0,02	0,01		7,6	64,6	0,03	6,0
	Картофель	75		1,4		13,8	58,1	0,9	0,5	15	7	0,68	11,0	20,0
	Лук	8		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	4,64	0,06	4,12
	Масло раст.	5			4,99		44,95							
	Сметана	10		0,21	2	0,3	20,04		0,01	0,03	8,6	6	0,04	2,0
	Голубцы		145	16,56	9,06	12,4	195,7							
	Мясо	155		28,83	24,8		140,12	0,7	0,2		11	280	61,8	28,6
	Масло слив.	5		0,05	6,8	4,39	187,62				0,6	0,95		0,2
	Рис	10		0,56	0,04	6,18	25,84	0,6	0,4		0,7	0,8	0,06	4,12
	Капуста	88		16,54		4,73	24,64	0,8		30	32,8	22,8	0,06	2,12
	Лук	8		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	4,64		
	Томат	5		0,18		0,59	3,15						0,21	1,1
	Компот из с/ф+с	20	200	0,16		26,41	102,16							
	Сухофрукты	15		0,16		6,45	27,36			255	30	15	0,15	15,77
	Сахар	20				19,96	74,8				0,3		0,06	4,12
Полдник	Твор.запекан		130	15,49	12,81	34,49	275,71	0,037	69,29	0,15	115	163,7	16,49	0,5
	Творог	100		12		3,3	141	0,05	0,3	0,5	150	216	0,4	23,0
	Яйцо	1/4		3,05		0,16	37,68						0,010	0,08
	Манная крупа	10		1,13		7,33	32,6	0,01			2	8,5	0,45	1,8
	Масло слив.	2		0,02		0,02	21,44							0,038
	Кисель	15	200											
	Сахар	5				4,09	20,46				0,1			
Ужин	Каша рис.		200											
	Крупа рисовая	20		3,45		19,95	102,51	0,24	0,12		2,4	0,3	0,48	15,0
	Молоко	180		4,2		7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135	0,30	3,12
	Сахар	5				4,99	18,7				0,1			
	Масло слив.	5		0,023		0,04	37,44				0,6	0,95		0,2
	Хлеб пшенич.	100	100	7,32		43,24	90,8	0,16	0,06		23	87	0,8	0,2
	Масло слив.	15		0,075		0,12	112,09		0,015		2,85	1,8		0,06
	Чай	0,2												
	Сахар	20				14,97	56,1				0,3			
II Ужин	Кефир		200	5,04	5,76	7,38	104,5	0,06	0,34	1,4	240	190	0,28	28
	Всего :			101,5	118,6	281,4	2957							

7 день														
		нетто	выход	б	ж	у	кал	В1	А	С	Са	Fe	Р	Mg
Завтрак	Овсяная каша молочная		200	7,78	8,19	31,68	224,16							
	Крупа геркулес	20		3,57	1,74	19,62	103,5	0,07	0,03		19	70,8	0,3	28,8
	Молоко	180		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135	0,33	34,4
	Масло слив.	5		0,02	2,47	0,03	27,44				0,6	0,95		0,2
	Сахар	5				4,99	18,7				0,1			
	Хлеб	100	100	3,08	1,2	19,92	104,8	0,16	0,06		23	87	0,8	0,2
	Масло слив.	15		0,06	8,25	0,09	74,83		0,015		2,85	1,8		0,06
	Какао с молоком		200	3,78	0,67	17,58	125,11	0,02		1,33	133,33	111,1	25,56	2
	Какао	0,2												
	Сахар	20				14,97	56,1				0,3			
	Молоко	100		4,2	3,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135	0,30	32,2
Обед	Салат свек. С луком		80	0,96	4,99	1,86	77,28			5				
	Свекла	100		0,77		0,99	21,12	0,01	0,02	0,8	18,5	21,5	0,2	22,0
	Сахар	5		0,09		0,52	2,32				2,48	4,64		
	Суп горох. на к/б со сметаной		200	7,73	4,87	30,26	189,83							
	Горох	20		5,75	0,4	14,42	8,75	0,02	0,01	2,5	5	15,5	0,35	4,2
	Картофель	75		1,4		13,8	58,1	0,09	0,5	15	7		15,0	15,9
	Морковь	7		0,1		0,5	2,28			0,25	2,55	0,68	0,04	2,3
	Лук	8		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	2,75	0,06	0,12
	Сметана	10		0,21	2	0,3	20,4		0,01	0,03	8,6	4,64	0,04	2,0
	Масло слив.	5		0,01	1,65	0,02	14,96					6	2,6	2,8
	Томат	5		0,18		0,59	3,15						0,02	1,0
	Гуляш		130	2,23	4,62	21,01	129,84						10,7	25,0
	Куры	155		28,83	24,8		140,12	0,1	0,21		27,9	294,5		0,2
	Масло слив.	5		0,01	1,65	0,01	15,43							
	Масло растит.	10			5,9		55,7							
	Лук	8		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	4,64	0,06	0,2
	Морковь	8		0,1		0,56	2,64			0,25	2,55	2,74	0,4	8,3
	Картоф. пюре													
	Картофель	200	140	2,8		27,6	116,2	0,3	0,17	50	25	2,25	1,89	33,5
	Молоко	50		1,12	1,28	1,88	23,2	0,02	0,07	0,65	60	45	0,05	45,0
	Масло слив.	5		0,03	4,12	0,04	37,4				0,6	0,95		0,2
	Масло растит.	2			1,99		17,98							
	Компот из сухофр.+в. С	20	200	0,16		26,41	102,16							
	Сахар	20				19,96	74,8				0,3			
	Сухофрукты	15		0,16		6,45	27,36			255	30	15		
	Хлеб	150	150	7,42	1,17	43,29	204,3	0,24	0,09		34,5	130,5	0,15	15,2
Полдник	Вафли	30		0,96	0,84	24,08	107,52	0,01			3,5	9,9	0,03	3,0
											336	252		
Ужин	Суп пшен. Молоч.		250								0,1			
	Молоко	180		5,04	5,76	8,46	105,84	0,11	0,42	3,64		68,1	0,38	33
	Сахар	5				4,99	20,46				0,5	0,9	34,4	
	Крупа пшеничная	20		2,3	0,66	13,3	68,34	0,07	0,01		0,3		0,28	2,4
	Масло слив.	5		0,1	2,56	0,03	24,14				2,85			0,2
	Чай	0,02	200								23	1,8		
	Сахар	15				14,97	59,88					87		
	Масло сливоч.	15		0,75	12,37	0,12	11,89		0,15					0,06
	Хлеб	100	100	6,9	1,2	43,22	120,8	0,16	0,06				0,8	0,2
II ужин	Кефир	200	200	5,04	5,76	7,38	104,47	0,06	0,34	1,4	240	190	0,28	28
	Всего:			110,4	103,6	381,1	2930							

8 день

		нетто	выход	б	ж	у	ккал	В1	А	С	Са	Fe	Р	Mg	
Завтрак	Омлет		80	7,77	9,82	2,73	129,94	0,07	226,5	0,17	75,86	11,75	173,25	12,99	
	Яйцо	1		6,35	5,75	0,35	78,5	0,02	0,18		22,55	78,72	0,09	6,0	
	Молоко	50		1,4	1,6	2,35	29	0,02	0,07	0,65	60	45	0,05	45,0	
	Масло слив.	5		0,02	2,47	0,03	22,44						2,40	3,02	
	Хлеб	100		3,32	0,52	19,24	90,8	0,16	0,6		23	87	2,40	3,02	
	Масло слив.	15		0,06	8,25	0,09	4,8		0,015		2,85	1,8		0,06	
	Какао с молоком		200	3,78	0,67	17,58	125,11	0,02		1,33	133,3	111,1	25,56	2	
	Какао	0,2			4,8	7,05							0,30	3,12	
	Молоко	150		4,2	3,65	14,97	87	0,06	0,22	1,95	180	135	0,28	3,2	
	Сахар	20				20,41	56,1				0,3				
обед	Борщ на к/б со смет.		300	3,7		13,8	131,16								
	Картофель	80		1,4		0,5	58,1	0,9	0,5	15	7	0,68	10,02	20,0	
	Морковь	7		0,1		0,86	2,38			0,25	2,55	2,75	0,4	8,3	
	Лук	8		0,15		0,02	3,87			0,8	2,48	4,64	0,06	0,12	
	Масло слив.	5		0,01	1,65	0,59	14,96							0,2	
	Томат	5		0,18		0,3	3,15						0,21	2,0	
	Сметана	10		0,21	2	0,54	20,4		0,01	0,03	8,6	6	0,04	2,0	
	Свекла	40		0,28		27,75	7,68			1,2	11,7	18,3	0,02	3,12	
	Гречневая каша		125	5,17	5,99	27,2	170,48								
	Крупа гречневая	35		5,04	1,04	0,05	131,6	0,15	0,8		8	94,7	2,1	2,42	
	Масло слив.	5		0,03	4,95	5,67	44,88				0,6	0,95		0,2	
	Котлета		109	28,8	24		165,9								
	Мясо говядина	155		28,83	24,8	0,86	140,12	0,7	0,2		11	280	4,99	2,31	
	Лук	8		0,15		4,81	3,87			0,8	2,48	4,64	0,06	0,012	
	Хлеб	10		0,83	0,13		22,17	0,24	0,09			130,5	0,8	2,0	
	Масло растит.	8			5,99		55,7								
	Кампот из с/ф+вит.С		200	0,16		26,41	102,16								
	Сухофрукты	15		0,16		6,45	27,26			255	30	15	0,15	15,72	
	Сахар	20				19,96	74,8				0,3				
	Хлеб	150	150	7,47	1,17	43,29	204,3						2,41	4,95	
полдник	Булки		100	19,54	13,69	46,37	79,6						0,04	44,0	
	Молоко	40		1,4	1,6	2,35	29	0,02	0,07	0,65	60	45			
	Сахар	8				4,99	20,46				0,1				
	Мука	90		3,09	0,33	2,67	98,01	0,1	0,03		10	50,7	1,09	16,7	
	Яйцо	1/4		3,05	2,76	0,16	37,68						0,04	4,5	
	Масло слив.	5		0,02	2,47	0,03	22,44				0,6	0,95		0,2	
	Кисель	15	200												
	Сахар	15									0,3				
Ужин	Рыбная тефтеля		80	10,62	8,84	7,07	149,148								
	Рыба	170		9,38	0,24		40	0,06	0,22	3,5	100	525	1,3	71,5	
	Масло растит.	8			7,99		71,92								
	Лук	8		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	4,64			
	Яйцо	1/8		0,63	0,75	0,03	7,85								
	Картофель	200	140	4,1	12,3	30,3	254	0,18	0,1	30	15	1,35	0,35	42	
	Масло слив.	5					204,8							0,2	
	Хлеб		100	6,9	1,2	43,29		0,16	0,06		23	87	2,40	3,02	
	Чай сладкий		200	0,2		14	28				6			0,4	
	Чай	0,1													
III ужин	Сахар	20				14,97	59,88				0,3				
	Кефир	200	200	5,04	5,76	7,38	104,47	0,06	0,34	1,4	240	190	0,28	28	
	Всего:			103,96	101,5	392,6	2891,5								

9 день														
		нетто	выход	б	ж	у	ккал	В1	А	С	Ca	Fe	P	Mg
завтрак	Каша манная мол.		200	6,47	6,59	2,72	185,86							
	Крупа манная	20		2,26	0,14	14,66	65,2	0,02			4	17	0,24	36,0
	Молоко	180		4,2	4,8	7	87	0,06	0,22	1,95	180	135	0,24	0,5
	Масло слив.	5		0,01	1,65	0,2	14,96							0,2
	Сахар	5				4,99	18,7				0,1			
	Хлеб	100		6,9	1,2	43,29	204,8	0,16	0,06		23	87	0,8	0,2
	Масло	15		0,06	8,25	0,09	4,8		0,015		2,85	1,8		0,06
	Какао с молоком	2	200	3,78	0,67	17,58	125,11	0,02		1,33	133,3	111,11	25,56	2
	Молоко	100		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135	0,30	3,4
	Сахар	20				4,97	56,1							
обед	Суп картоф. С зел. горошен со смет.		300	6,79	5,94	19,17	154,37							
	Картофель	80		1,68		1,59	69,72	0,18	0,1	30	15	1,35	13,0	23,0
	Морковь	8		0,1		0,5	2,38			0,25	2,55	2,75	0,06	0,12
	Лук	7		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	4,64	0,7	2,3
	Масло слив.	5		0,02	2,47	0,03	22,44							0,2
	Зеленый горошек	20		0,4		0,92	5,32	0,02	0,01	2,5	5	15,5	0,5	20,0
	Сметана	10		0,21	2	0,3	2,4		0,01	0,03	8,6	6	0,04	2,0
	Плов с мясом		250	17,8	14,28	36,52	336,33	0,092	42,35	0,74	101,2	121,66	28,17	0,49
	Масло слив.	5		0,03	4,12	0,04	37,4				0,6	0,95		0,2
	Морковь	10		0,15		0,84	3,96	0,09	0,01	0,75	7,65	8,25	0,06	0,12
	Мясо говяд.	155		21,83	24,8		140,12	0,07	0,2		11	280	61,0	28,0
	Лук репчатый	10		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	4,64	0,4	23
	Масло растит	10			4,99		44,95							
	Рис	40		3,15	0,27	34,78	145,35	0,03	0,01		3,2	6		
	Компот из с/ф +вит С		200	0,16		26,41	102,16							
	Сухофрукты	15		0,16		6,45	27,36			255	30	15	0,15	5,7
	Сахар	20				19,96	74,8							
	Хлеб	150		8,4	2,7	46,5	209,3				34,5	130,5	2,41	4,95
полдник	Оладьи со сгущенкой		85\20	7,95	16,94	45,97	360,71							
	Мука	50		4,24	0,52	29,28	131,6	0,8	0,03		11,5	43	0,8	8,64
	Яйцо	1\8		0,73	0,66	0,04	9,02						0,05	4,0
	Масло слив.	3		0,02	2,47	0,03	22,44							0,2
	Масло растит	10			9,99		89,9							
	Молоко	50		1,4	1,6	2,35	29	0,02	0,07	0,65	60	45	0,04	4,4
	Молоко сгущенное	20		1,44	1,7	11,2	67,63				40	40		
	Дрожжи	2		0,12	0,04	0,08	0,85							
	яблоки	200	200	0,5	12,6	16,46	0,6		26	0,6				0,12
	Чай	0,2		4,2	4,8	22,02	143,1							
	Молоко	100						0,06	0,22	1,95	180	135	0,30	3,2
	Сахар	20		4,2	4,8	7,05	87				0,3			
ужин	Каша ячневая молоч.		200	0,2		14	28				6			0,4
	Крупа ячневая	20						0,05	0,01		16	68,6	2,5	3,2
	Молоко	180		5,04	5,76	8,46	105,84	0,11	0,42	3,64	336	252	0,24	0,5
	Сахар	5				4,99	20,46				0,1			
	Масло слив.	5		0,02	3,3	40,51	4,8							0,2
	Хлеб	100		6,9	1,2	43,29	204,8	0,16	0,06		23	87	0,8	0,2
	Масло слив.	15		0,075	12,37	0,12	111,86		0,015		2,85	1,8		0,06
	Чай сладкий		200											
	Чай	0,2												
	Сахар	20				14,97								
II	Кефир		200	5,04	5,76	7,38	104,47	0,06	0,34	1,4	240	190	0,28	28
	ВСЕГО:			109,9	105,6	371,9	2850,3							

10 день														
			б	ж	у	ккал	В1	А	С	Са	Fe	Р	Мg	
завтрак	Каша мол. "дружба"	200	6,7	6,88	31,23	219,5	0,19	5		4,1	131	0,35	2,58	
	Пшено	10	1,44	0,34	1,59	40,18	0,4			3,2	30,1	0,15	2,7	
	Рис	15	1,05	0,09	11,59	52,66	0,12			1,2	0,15	0,20	0,45	
	Молоко	180	4,2	4,8	7,05	90,76	0,06	0,22	1,95	180	135	0,33	34,4	
	Масло слив.	5	0,01	1,65	0,01	15,43	-	-	-	0,6	0,95		0,2	
	Сахар	5			4,99	18,7				0,1				
	Хлеб	100	100	3,08	1,2	19,92	104,8	0,16	0,06	23	87	0,8	0,2	
	Масло слив.	15		0,069	8,25	0,09	74,8	-	0,015	2,85	1,8		0,06	
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	17,58	125,11	0,02		1,33	133,33	111,11	25,56	2	
	Какао	0,4										0,33	3,12	
обед	Сахар	20			14,97	56,1				0,3				
	Суп хинкал на к/б. со сметаной	200	4,41	5,55	22,93	155,01								
	Мука	30	3,18	0,39	21,96	98,7	0,9	0,02		9	32,7	2,4	0,28	
	Яйцо	1/6	0,76	0,69	0,04	9,42								
	Сметана	10	0,28	0,2	0,32	20,6		0,01	0,03	8,6	6	0,04	2,0	
	Масло слив.	5	0,01	2,47	0,02	23,14							0,02	
	Томат	5	0,18		0,59	3,15						0,02	1,0	
	Котлета мясная	109	28,8	24	22,89	204	2,096	0,072	40,32	0,31	38,83	169,2	50,2	
	Мясо	155	28,83	24,8		140,12	0,12	0,32		18	360	61,0	28,6	
	Хлеб	10	0,77	0,3	4,98	26,2						0,28	2,0	
	Лук	8	0,15	-	0,86	3,87			0,8	2,48	4,64	0,06	0,012	
	Масло растит.	10		9,99		89,9								
	Мука	6	66	0,07	4,39	19,74						0,01	0,016	
	Гороховое пюре	140	9,25	7,44	23,15	183,04	0,07	2	10,9	26,68	69,13	22,65	0,79	
	Горох	40	150				0,36	0,07		35,6	90,4	0,65	8,4	
	Масло слив.	5	0,02	2,15	0,03	28,96				0,6	0,95		0,2	
	Салат кап.-мор.	50	0,83	4,99	4,68	66,35								
	Капуста	60	0,77		2,36	12,32	0,01	0,01	19,35	20,64	13,33	0,11	10,4	
	Морковь	10	0,06		0,33	1,58			0,25	2,55	2,75	0,15	5,7	
	Зелёный горох	20	5,75	0,4	14,42	8,75	0,01	2,50	5	15,5	0,35	42,0		
	Лук	5	0,15	0,86	3,87		0,8	2,48	2,75			0,06	0,12	
	Масло растит.	5		4,99		44,95								
	Компот из с/ф+вит	20	200	0,16	26,41	102,16								
	Сухофрукты	15										0,15	15,72	
	Сахар	20			19,96	27,36				0,3				
	Хлеб	150	150	8,4	2,7	46,5	209,3					2,41	4,95	
полдник	пудинг с творогом	100		12	3,3	141	0,05	0,3	0,5	150	216	0,45	23	
	яблоки	200	200	0,5	0,5	15,6	16,46	0,6	26	1	11	9	2,3	
Ужин	Суп мак. мол.	250												
	Макаронны	15		1,56	0,10	0,45	0,02	0,06	0,85	13,05		2,0	4,2	
	Молоко	180		5,04	5,75	8,46	26,28	45,0	0,27	26,8	144	0,28	30,2	
	Сахар	5			799	18,7				0,1				
	Масло	5		0,01	1,65	0,01	15,43		0,7	0,95	0,95		0,2	
	Хлеб	100		6,9	1,2	48,27	20,48	0,16	0,06	23	87			
	Масло	15		0,06	8,25	0,19	0,16	0,06	23	87				
	Чай	200	0,2		14	28			6				0,4	
	Сахар	20			21,56	57,8				0,3				
II ужин	Масло слив.	15		0,06	8,25	0,09	4,8	0,015		2,85	1,8		0,06	
	Кефир	200	200	5,04	5,76	7,38	104,47	0,06	0,34	1,4	240	190	0,28	28
Всего:			109,9	105,6	401,9	2890,3								