

Олохтонов  
а  
Александра  
Тимофеевна  
а

Олохтонова Александра Тимофеевна  
ИНН=381002908367,  
СНИЛС=04863314162,  
E=school6cor@bk.ru, C=RU,  
S=Иркутская область, L=Иркутск, O=""  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ ""  
СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)  
ШКОЛА № 6 г. ИРКУТСКА""  
G=Александра Тимофеевна,  
SN=Олохтонова,  
OID.1.2.840.113549.1.9.2=1.2.643.3.61.1.  
1.6.502710.3.4.2.1, CN=Олохтонова  
Александра Тимофеевна  
я подтверждаю этот документ своей  
удостоверяющей подписью  
2021.09.13 11:21:05+08'00'

Утверждаю:

Директор ГОКУ СКШ № 6 г. Иркутска



А.Т. Олохтонова

« 01 » 09 20 21 г.

## Перспективное меню на 10 дней для детей 7-11 лет на зимне-весенний период

№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Выход(гр)	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>1 день ПОНЕДЕЛЬНИК, неделя первая</b>														
<b>Завтрак</b>														
115	Каша ячневая на цельном молоке с маслом	<b>200</b>	4.36	0.58	0.48	135.94	0.18	2.08	0.07	0.77	230.06	14.64	199.30	0.99
300	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.20	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00
93	Бутерброд с маслом	<b>70/5</b>	2.80	9.22	17.55	244.75	0.00	0.00	0.02	0.00	1.05	0.53	2.98	0.05
589	Пряники	<b>45</b>	2.66	1.25	33.75	91.30	0.07	0.00	52.10	0.00	0.01	29.60	16.65	1.81
	<b>ИТОГО</b>		<b>10.02</b>	<b>11.05</b>	<b>66.78</b>	<b>531.99</b>	<b>0.25</b>	<b>2.08</b>	<b>52.19</b>	<b>0.77</b>	<b>236.12</b>	<b>48.77</b>	<b>226.93</b>	<b>3.85</b>
<b>Обед</b>														
27	Салат из свеклы с сыром	<b>100</b>	4.70	19.00	9.34	76.00	0.02	6.00	0.01	6.70	168.00	11.10	155.30	0.70
70	Суп картофельный с крупой	<b>250</b>	8.00	6.92	14.00	150.34	0.10	1.84	0.02	0.38	23.20	4.00	60.84	0.84
202	Тефтели с рисом	<b>70/30</b>	4.64	8.60	8.70	169.26	0.20	12.00	0.03	2.90	11.70	4.00	12.50	0.22
227	Макаронные отварные с маслом	<b>150</b>	3.90	4.65	26.40	165.70	0.04	0.00	0.02	0.60	8.25	5.25	27.00	0.06
283	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0.30	0.00	31.70	131.00	0.02	1.60	0.01	0.50	21.00	6.00	23.00	0.70
108	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3.04	0.32	19.68	94.00	0.05	0.00	0.00	0.01	9.00	6.30	29.25	0.50
109	Хлеб ржаной	<b>60</b>	3.96	0.72	20.04	104.40	0.08	0.00	0.00	0.02	15.75	21.15	71.10	1.76
	<b>ИТОГО</b>		<b>28.54</b>	<b>40.21</b>	<b>129.86</b>	<b>890.70</b>	<b>0.51</b>	<b>21.44</b>	<b>0.09</b>	<b>11.11</b>	<b>256.90</b>	<b>57.80</b>	<b>378.99</b>	<b>4.77</b>
<b>Полдник</b>														
293	Сок яблочный	<b>200</b>	1.00	0.00	19.80	86.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	1.80
312	Булочка домашняя	<b>50</b>	4.37	7.07	36.80	228.20	0.14	0.05	0.01	1.30	36.50	6.00	45.00	0.16
112	Фрукты свежие	<b>140</b>	0.56	0.42	14.42	65.80	0.03	7.00	100.00	0.00	26.60	15.10	22.40	3.08
	<b>ИТОГО</b>		<b>5.93</b>	<b>7.49</b>	<b>71.02</b>	<b>380.00</b>	<b>0.19</b>	<b>11.05</b>	<b>100.01</b>	<b>1.50</b>	<b>77.10</b>	<b>29.10</b>	<b>81.40</b>	<b>5.04</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 1Й ДЕНЬ</b>		<b>44.49</b>	<b>58.75</b>	<b>267.66</b>	<b>1802.69</b>	<b>0.95</b>	<b>34.57</b>	<b>152.29</b>	<b>13.38</b>	<b>570.12</b>	<b>135.67</b>	<b>687.32</b>	<b>13.66</b>

2 день ВТОРНИК, неделя первая														
завтрак														
132	Омлет натуральный с маслом	200	14.00	4.55	6.56	222.26	0.12	1.00	0.30	0.40	186.80	18.80	206.80	1.60
90	Бутерброд с сыром	70/15	3.25	14.78	15.40	238.00	0.00	0.01	0.05	0.00	11.99	0.84	8.56	0.03
270	Какао на цельном молоке с сахаром	200	2.90	2.50	24.80	134.00	0.04	1.00	0.01	0.00	121.00	4.00	178.40	0.00
588	Вафли	30	0.84	0.98	23.10	73.50	0.03	7.38	46.70	0.01	76.16	16.80	42.50	0.12
	<b>ИТОГО</b>		<b>20.99</b>	<b>22.81</b>	<b>69.86</b>	<b>667.76</b>	<b>0.19</b>	<b>9.39</b>	<b>47.06</b>	<b>0.41</b>	<b>395.95</b>	<b>40.44</b>	<b>436.26</b>	<b>1.75</b>
Обед														
9	Салат из моркови	100	1.14	10.08	10.38	136.80	0.06	14.90	0.01	0.20	42.10	24.30	65.30	0.90
63	ШДи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной) со сметаной	250	4.07	7.25	29.65	138.80	0.07	10.00	0.01	0.25	56.25	18.75	65.00	1.00
369	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	13.64	17.30	34.30	344.54	0.00	4.90	87.04	0.45	231.82	21.40	129.80	1.10
274	Кисель	200	0.00	0.00	11.14	49.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.05	0.00	0.00	0.01	9.00	6.30	29.25	0.50
109	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.08	0.00	0.00	0.02	15.75	21.15	71.10	1.76
	<b>ИТОГО</b>		<b>21.89</b>	<b>34.95</b>	<b>105.15</b>	<b>763.74</b>	<b>0.18</b>	<b>29.80</b>	<b>87.06</b>	<b>0.91</b>	<b>339.37</b>	<b>70.75</b>	<b>289.35</b>	<b>3.54</b>
Полдник														
517	Йогурт	200	8.2	3.2	17	150.3	0.06	1.2	0.04	0	238	28	182	0.2
315	Булочка российская	60	4.25	2.9	39.2	199.8	0.18	0.12	0.01	1.32	49.14	4.98	150.6	0.06
112	Плоды свежие	140	0.56	0.42	14.42	65.80	0.03	7.00	100.00	0.00	26.60	15.10	22.40	3.08
	<b>ИТОГО</b>		<b>12.45</b>	<b>6.1</b>	<b>56.2</b>	<b>350.1</b>	<b>0.24</b>	<b>1.32</b>	<b>0.05</b>	<b>1.32</b>	<b>287.14</b>	<b>32.98</b>	<b>332.6</b>	<b>0.26</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 2Й ДЕНЬ</b>		<b>55.33</b>	<b>63.86</b>	<b>231.21</b>	<b>1781.6</b>	<b>0.611</b>	<b>40.506</b>	<b>134.17</b>	<b>2.64</b>	<b>1022.461</b>	<b>144.173</b>	<b>1201.9</b>	<b>5.541</b>

3 день СРЕДА, неделя первая														
Завтрак														
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6.33	8.9	25.49	207.38	0.1	0.6	0.04	2.8	253.6	10.2	234.6	1.4
294	Чай с лимоном сахаром	200	0.3	0	15.2	62	0	3	0	0	5	8	4	1
93	Бутерброд с маслом	70/5	2.80	9.22	17.55	244.75	0.00	0.00	0.02	0.00	1.05	0.53	2.98	0.05
588	Сухарь	30	0.84	0.98	23.1	73.5	0.03	7.38	46.7	0.01	76.16	16.8	42.5	0.12
	<b>ИТОГО</b>		<b>10.27</b>	<b>19.1</b>	<b>81.34</b>	<b>587.63</b>	<b>0.134</b>	<b>10.98</b>	<b>46.761</b>	<b>2.81</b>	<b>335.81</b>	<b>35.525</b>	<b>284.075</b>	<b>2.572</b>
Обед														
107	Овощи натуральные соленые (помидор)	60	0.66	0.06	2.1	12	0.06	7.2	0	0	6	5.7	21	0.23
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6.5	5.42	22.34	175	0.1	1.84	0.11	0.38	23.2	14	60.84	0.84
235	Капуста б/к свежая тушеная с маслом	200	5.1	2.89	21.47	209	0.05	26	0.15	0.4	120	38.7	7.87	1.6
188	Котлеты из говядины с маслом сливочным	100	0.8	9.8	11.9	187.4	0.04	1	0	3	8	10	777	1
280	Компот из изюма	200	0.5	0	12.8	116	0.03	0	0	0.1	16	8	26	0.6
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.05	0.00	0.00	0.01	9.00	6.30	29.25	0.50
109	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.08	0.00	0.00	0.02	15.75	21.15	71.10	1.76
	<b>ИТОГО</b>		<b>16.6</b>	<b>18.49</b>	<b>90.29</b>	<b>793.4</b>	<b>0.329</b>	<b>36.04</b>	<b>0.26</b>	<b>3.89</b>	<b>182.2</b>	<b>82.7</b>	<b>921.96</b>	<b>4.765</b>
Полдник														
301	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
313	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	10.56	5.8	19.3	171.2	12.9	0.21	135.9	0.72	115.6	33.5	158.325	2.56
112	Фрукты свежие	140	0.56	0.42	14.42	65.80	0.03	7.00	100.00	0.00	26.60	15.10	22.40	3.08
	<b>ИТОГО</b>		<b>10.56</b>	<b>5.8</b>	<b>19.3</b>	<b>171.2</b>	<b>12.9</b>	<b>0.21</b>	<b>135.9</b>	<b>0.72</b>	<b>115.6</b>	<b>33.5</b>	<b>158.325</b>	<b>2.56</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 3Й ДЕНЬ</b>		<b>37.43</b>	<b>43.39</b>	<b>190.93</b>	<b>1552.23</b>	<b>13.363</b>	<b>47.23</b>	<b>182.921</b>	<b>7.42</b>	<b>633.61</b>	<b>151.725</b>	<b>1364.36</b>	<b>9.897</b>

4 день ЧЕТВЕРГ, неделя первая														
Завтрак														
114	Каша рисовая на цельном молоке с маслом	200	3	0.44	0.3	142.14	0.09	2.08	0.07	0.28	198.09	14.64	213.6	0.63
286	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1	0.01	0	121	14	178.4	1
90	Бутерброд с сыром	70/15	3.25	14.78	15.40	238.00	0.00	0.01	0.05	0.00	11.99	0.84	8.56	0.03
590	Печенье сахарное	30	1.5	0.66	14.88	63.8	0.03	7.8	46.7	0	76.16	16.8	42.5	0.12
	<b>ИТОГО</b>		<b>10.54</b>	<b>19.07</b>	<b>50.29</b>	<b>562.63</b>	<b>0.162</b>	<b>10.886</b>	<b>46.83</b>	<b>0.28</b>	<b>407.241</b>	<b>46.283</b>	<b>443.055</b>	<b>1.776</b>
Обед														
229	Горошек консервированный отварной	100	3.19	0.3	6.45	53	0.11	9.8	0.04	0.38	18	17	53	1.02
42	Рассольник «Домашний» с мясом со сметаной	250	3.65	6.17	56	145.32	0.1	13.75	0.1	1.25	47.25	28.25	69	1
172	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14.52	8.03	7.51	160.29	0.03	9.3	0.003	0.6	260.4	54.9	61.9	1.6
239	Картофель отварной с маслом сливочным	200	4.18	9.38	36.28	243.28	0.15	11	0.04	0.2	21	30	119.6	1.2
289	Напиток из шиповника	200	0.68	0	21.01	46.87	0.01	0.4	0.02	0	25.2	19.4	39.6	0.6
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.05	0.00	0.00	0.01	9.00	6.30	29.25	0.50
109	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.08	0.00	0.00	0.02	15.75	21.15	71.10	1.76
	<b>ИТОГО</b>		<b>33.22</b>	<b>24.92</b>	<b>166.97</b>	<b>847.16</b>	<b>0.53</b>	<b>44.25</b>	<b>0.203</b>	<b>2.46</b>	<b>396.6</b>	<b>177</b>	<b>443.45</b>	<b>7.67</b>
Полдник														
517	Йогурт	200	8.2	3.2	17	150.3	0.06	1.2	0.04	0	238	28	182	0.2
648	Булочка веснушка	60	1.05	3.16	26.17	149.16	0.06	0	0.02	0.025	0.31	8.335	6.665	30.835
112	Фрукты свежие	140	0.56	0.42	14.42	65.80	0.03	7.00	100.00	0.00	26.60	15.10	22.40	3.08
	<b>ИТОГО</b>		<b>9.25</b>	<b>6.36</b>	<b>43.17</b>	<b>299.46</b>	<b>0.12</b>	<b>1.2</b>	<b>0.06</b>	<b>0.025</b>	<b>238.31</b>	<b>36.335</b>	<b>188.665</b>	<b>31.035</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 4Й ДЕНЬ</b>		<b>53.01</b>	<b>50.35</b>	<b>260.43</b>	<b>1709.25</b>	<b>0.812</b>	<b>56.336</b>	<b>47.093</b>	<b>2.765</b>	<b>1042.151</b>	<b>259.618</b>	<b>1075.17</b>	<b>40.481</b>

5день ПЯТНИЦА, неделя первая														
Завтрак														
132	Омлет натуральный с маслом	200	5.30	10.86	6.56	222.26	0.12	1.00	0.30	0.40	186.80	18.80	206.80	1.60
93	Бутерброд с маслом	70/5	2.80	9.22	17.55	244.75	0.00	0.00	0.02	0.00	1.05	0.53	2.98	0.05
300	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00
589	Пряники	30	1.77	0.83	22,,5	60.80	0.04	0.00	34.70	0.00	0.01	19.70	11.10	1.20
	<b>ИТОГО</b>		<b>10.07</b>	<b>20.91</b>	<b>39.11</b>	<b>587.81</b>	<b>0.16</b>	<b>1.00</b>	<b>35.02</b>	<b>0.40</b>	<b>192.86</b>	<b>43.03</b>	<b>228.88</b>	<b>3.85</b>
Обед														
107	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0.66	0.06	2.10	12.00	0.01	7.20	0.00	0.00	6.00	5.70	21.00	0.23
131	Свекольник	250	2.18	4.45	12.02	97.00	0.06	8.34	0.20	0.17	37.50	24.20	128.75	1.10
369	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	13.64	17.30	34.30	344.54	0.00	4.90	87.04	0.45	231.82	21.40	129.80	1.10
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.30	0.00	15.87	131.00	0.02	0.00	0.01	0.50	21.00	16.00	23.00	0.70
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.05	0.00	0.00	0.01	9.00	6.30	29.25	0.50
109	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.08	0.00	0.00	0.02	15.75	21.15	71.10	1.76
	<b>ИТОГО</b>		<b>19.82</b>	<b>22.13</b>	<b>83.97</b>	<b>678.54</b>	<b>0.14</b>	<b>20.44</b>	<b>87.25</b>	<b>1.13</b>	<b>305.32</b>	<b>73.60</b>	<b>331.80</b>	<b>3.63</b>
Полдник														
518	Сок	200	1.00	0.00	0.00	110.00	0.06	11.45	141.00	0.30	238.00	16.65	20.35	0.20
579	Коржик молочный	60	3.41	6.09	22.50	99.65	0.12	1.20	0.04	0.00	238.00	28.00	182.00	0.20
112	Плоды свежие	140	0.56	0.42	14.42	65.80	0.03	7.00	100.00	0.00	26.60	15.10	22.40	3.08
	<b>ИТОГО</b>		<b>4.41</b>	<b>6.09</b>	<b>22.50</b>	<b>209.65</b>	<b>0.18</b>	<b>12.65</b>	<b>141.04</b>	<b>0.30</b>	<b>476.00</b>	<b>44.65</b>	<b>202.35</b>	<b>0.40</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5Й ДЕНЬ</b>		<b>34.30</b>	<b>49.13</b>	<b>145.58</b>	<b>1476.00</b>	<b>0.48</b>	<b>34.09</b>	<b>263.31</b>	<b>1.83</b>	<b>974.18</b>	<b>161.28</b>	<b>763.03</b>	<b>7.88</b>

бдень ПОНЕДЕЛЬНИК, неделя вторая														
Завтрак														
114	Каша рисовая на цельном молоке с маслом	200	3	0.44	0.3	142.14	0.09	2.08	0.07	0.28	198.09	14.64	213.6	0.63
294	Чай с лимоном	200	0.30	0.00	15.20	62.00	0.00	3.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00
90	Бутерброд с сыром	70/15	3.25	14.78	15.40	238.00	0.00	0.01	0.05	0.00	11.99	0.84	8.56	0.03
588	Вафли	30	0.84	0.98	23.10	73.50	0.03	7.38	46.70	0.01	76.16	16.80	42.50	0.12
	<b>ИТОГО</b>		<b>7.39</b>	<b>16.20</b>	<b>54.00</b>	<b>515.64</b>	<b>0.12</b>	<b>12.47</b>	<b>46.82</b>	<b>0.29</b>	<b>291.24</b>	<b>40.28</b>	<b>268.66</b>	<b>1.78</b>
Обед														
9	Скалат из моркови	100	1.14	10.08	10.38	136.80	0.06	14.90	0.01	0.20	42.10	24.30	65.30	0.90
38/46	Суп картофельный с клецками с курицей	250	0.62	4.30	13.52	158.60	0.05	10.00	0.01	0.10	24.00	20.25	78.00	1.25
405	Курица в соусе стоматом	100/30	11.33	9.25	3.42	152.00	0.02	1.92	0.02	0.35	128.32	13.33	58.33	0.31
238	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	7.85	9.10	31.02	223.10	0.18	1.07	35.05	0.03	225.50	12.00	195.00	0.13
274	Кисель	200	0.00	0.00	11.14	49.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.05	0.00	0.00	0.01	9.00	6.30	29.25	0.50
109	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.08	0.00	0.00	0.02	15.75	21.15	71.10	1.76
	<b>ИТОГО</b>		<b>27.94</b>	<b>33.77</b>	<b>109.20</b>	<b>918.50</b>	<b>0.44</b>	<b>27.89</b>	<b>35.09</b>	<b>0.71</b>	<b>444.87</b>	<b>97.33</b>	<b>496.98</b>	<b>4.88</b>
Полдник														
293	Сок апельсиновый	200	1.40	0.00	26.40	114.00	0.08	40.00	0.02	0.40	36.00	12.00	26.00	0.60
330	Ватрушка с повидлом	60	6.60	7.44	10.32	113.04	0.18	0.12	0.01	0.32	49.14	4.98	150.60	0.06
112	Плоды свежие	140	0.56	0.42	14.42	65.80	0.03	7.00	100.00	0.00	26.60	15.10	22.40	3.08
	<b>ИТОГО</b>		<b>8.00</b>	<b>7.44</b>	<b>36.72</b>	<b>227.04</b>	<b>0.26</b>	<b>40.12</b>	<b>0.03</b>	<b>0.72</b>	<b>85.14</b>	<b>16.98</b>	<b>176.60</b>	<b>0.66</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 6Й ДЕНЬ</b>		<b>43.33</b>	<b>57.41</b>	<b>199.92</b>	<b>1661.18</b>	<b>0.82</b>	<b>80.48</b>	<b>81.94</b>	<b>1.72</b>	<b>821.25</b>	<b>154.59</b>	<b>942.24</b>	<b>7.32</b>

7 день ВТОРНИК, неделя вторая														
Завтрак														
109	Каша геркулесовая на цельном молоке с маслом	200	5.36	2.96	0.44	147.72	0.08	2.08	0.07	0.81	217.63	19.72	192.63	0.17
93	Бутерброд с маслом	70/5	2.80	9.22	17.55	244.75	0.00	0.00	0.02	0.00	1.05	0.53	2.98	0.05
590	Печенье сахарное	30	1.5	0.66	14.88	63.8	0.03	7.8	46.7	0	76.16	16.8	42.5	0.12
270	Какао на цельном молоке с сахаром	200	2.90	2.50	24.80	134.00	0.04	1.00	0.01	0.00	121.00	14.00	178.40	0.17
	ИТОГО		12.56	15.34	57.67	590.27	0.15	10.88	46.80	0.81	415.84	51.05	416.51	0.51
Обед														
28	Салат из свеклы с чесноком	100	2.37	1.31	13.00	129.00	0.03	9.00	0.02	3.70	45.00	17.00	56.00	0.75
45	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	6.00	4.00	22.00	137.50	0.12	1.80	0.85	0.80	40.00	26.00	84.00	1.00
239	Картофель отварной с маслом сливочным	200	4.18	9.38	36.28	243.28	0.15	11.00	0.04	0.20	21.00	30.00	119.60	1.20
188	Котлета из говядины с маслом слив.	100	6.73	5.42	1.28	157.23	0.10	0.10	0.01	1.20	59.70	22.80	130.20	0.00
280	Компот из изюма	200	0.50	0.00	32.80	116.00	0.03	0.00	0.00	0.10	16.00	8.00	26.00	0.60
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.05	0.00	0.00	0.01	9.00	6.30	29.25	0.50
109	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.08	0.00	0.00	0.02	15.75	21.15	71.10	1.76
	ИТОГО		22.82	20.43	125.04	877.01	0.48	21.90	0.92	6.01	190.70	110.10	445.05	4.05
Полдник														
272	Йогурт молочный 2,5%	200	10.00	6.00	7.00	134.00	0.05	0.90	0.09	0.70	202.50	12.50	160.50	0.15
648	Булочка веснущка	60	1.05	3.16	26.17	149.16	0.06	0.00	0.02	0.03	0.31	8.34	6.67	30.84
112	Фрукты свежие	140	0.56	0.42	14.42	65.80	0.03	7.00	100.00	0.00	26.60	15.10	22.40	3.08
	ИТОГО		11.05	9.16	33.17	283.16	0.11	0.90	0.11	0.73	202.81	20.84	167.17	30.99
	ВСЕГО ЗА 7Й ДЕНЬ		46.43	44.93	215.88	1750.44	0.74	33.68	47.83	7.55	809.35	181.98	1028.72	35.54



8день СРЕДА, неделя вторая														
Завтрак														
132	Омлет натуральный с маслом	200	5.30	4.55	6.56	222.26	0.12	1.00	0.03	0.40	186.80	18.80	206.80	0.16
90	Бутерброд с сыром	70/15	3.25	14.78	15.40	238.00	0.00	0.01	0.05	0.00	11.99	0.84	8.56	0.03
588	Вафли	30	0.84	0.98	23.10	73.50	0.03	7.38	46.70	0.01	76.16	16.80	42.50	0.12
300	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	0.11
	<b>ИТОГО</b>		<b>9.59</b>	<b>20.31</b>	<b>60.06</b>	<b>593.76</b>	<b>0.15</b>	<b>8.39</b>	<b>46.78</b>	<b>0.41</b>	<b>279.95</b>	<b>40.44</b>	<b>265.86</b>	<b>0.42</b>
Обед														
229	Горошек консервированный отварной	100	3.19	0.30	6.45	53.00	0.11	5.80	0.04	0.38	18.00	17.00	53.00	1.02
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6.22	8.21	18.39	170.98	0.06	2.34	0.20	0.17	37.50	24.20	57.50	1.08
180	Гуляш из говядины	120	5.85	16.50	4.00	136.51	0.60	1.50	0.05	1.84	8.34	16.70	128.34	1.67
227	Макароны отварные с маслом	200	5.30	6.20	35.30	221.00	0.05	0.00	0.03	0.80	11.00	7.00	36.00	0.08
289	Напиток из шиповника	200	0.68	0.00	21.01	46.87	0.01	0.40	0.02	0.00	25.20	19.40	39.60	0.06
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.05	0.00	0.00	0.01	9.00	6.30	29.25	0.50
109	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.08	0.00	0.00	0.02	15.75	21.15	71.10	1.76
	<b>ИТОГО</b>		<b>24.28</b>	<b>31.53</b>	<b>104.83</b>	<b>722.36</b>	<b>0.88</b>	<b>10.04</b>	<b>0.34</b>	<b>1.19</b>	<b>109.04</b>	<b>90.60</b>	<b>343.69</b>	<b>4.41</b>
Полдник														
293	Сок яблочный	200	1.00	0.00	19.80	86.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	1.80
312	Булочка домашняя	60	9.20	6.80	32.50	137.67	0.06	0.00	0.02	0.50	28.00	7.00	58.00	0.40
112	Фрукты свежие	140	0.56	0.42	14.42	65.80	0.03	7.00	100.00	0.00	26.60	15.10	22.40	3.08
	<b>ИТОГО</b>		<b>10.20</b>	<b>6.80</b>	<b>52.30</b>	<b>223.67</b>	<b>0.08</b>	<b>4.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.70</b>	<b>42.00</b>	<b>15.00</b>	<b>72.00</b>	<b>2.20</b>
	<b>ИТОГО ЗА 8-Й ДЕНЬ</b>		<b>44.07</b>	<b>58.64</b>	<b>217.19</b>	<b>1539.79</b>	<b>1.11</b>	<b>22.43</b>	<b>47.14</b>	<b>2.30</b>	<b>430.99</b>	<b>146.04</b>	<b>681.55</b>	<b>7.02</b>

День ЧЕТВЕРГ, неделя вторая														
Завтрак														
107	Каша манная	200	6.20	8.05	31.09	222.02	0.01	0.60	0.04	1.80	253.60	10.20	234.60	0.14
294	Чай с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	15.20	62.00	0.00	1.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00
93	Бутерброд с маслом	70/5	2.80	9.22	17.55	244.75	0.00	0.00	0.02	0.00	1.05	0.53	2.98	0.05
588	Сухарь	30	0.84	0.98	23.1	73.5	0.03	7.38	46.7	0.01	76.16	16.8	42.5	0.12
	<b>ИТОГО</b>		<b>10.14</b>	<b>18.25</b>	<b>86.94</b>	<b>602.27</b>	<b>0.04</b>	<b>8.98</b>	<b>46.76</b>	<b>1.81</b>	<b>335.81</b>	<b>35.53</b>	<b>284.08</b>	<b>1.31</b>
Обед														
74	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1.69	4.26	0.94	69.00	0.05	12.52	198.01	0.52	11.40	14.40	20.80	0.54
44	Суп из овощей с говядиной и со сметаной	250	0.40	8.40	15.10	174.80	0.01	7.53	0.02	3.20	45.00	19.00	69.00	0.13
241	Пюре картофельное	200	4.20	10.90	21.90	201.50	0.03	5.00	0.04	0.20	47.00	29.00	85.00	0.11
338	Рыба тушеная в сметанном соусе	90/30	11.70	6.49	7.83	120.55	0.15	0.92	31.12	0.20	98.45	20.93	125.58	0.45
274	Кисель	200	0.00	0.00	11.14	49.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.05	0.00	0.00	0.01	9.00	6.30	29.25	0.50
109	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.08	0.00	0.00	0.02	15.75	21.15	71.10	1.76
	<b>ИТОГО</b>		<b>24.99</b>	<b>31.09</b>	<b>96.63</b>	<b>813.85</b>	<b>0.37</b>	<b>25.97</b>	<b>229.19</b>	<b>4.15</b>	<b>226.80</b>	<b>110.78</b>	<b>400.73</b>	<b>3.52</b>
Полдник														
516	Снежок	200	5.80	5.00	8.00	100.00	0.10	0.00	0.00	0.00	63.00	0.00	0.00	1.30
555	Крендель сахарный	50	3.46	6.53	29.40	190.00	0.01	0.05	0.01	1.30	36.50	6.00	45.00	0.16
112	Фрукты свежие	140	0.56	0.42	14.42	65.80	0.03	7.00	100.00	0.00	26.60	15.10	22.40	3.08
	<b>ИТОГО</b>		<b>9.26</b>	<b>11.53</b>	<b>37.40</b>	<b>290.00</b>	<b>0.11</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>1.30</b>	<b>99.50</b>	<b>6.00</b>	<b>45.00</b>	<b>1.46</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 9Й ДЕНЬ</b>		<b>44.39</b>	<b>60.87</b>	<b>220.97</b>	<b>1706.12</b>	<b>0.52</b>	<b>35.00</b>	<b>275.96</b>	<b>7.26</b>	<b>662.11</b>	<b>152.31</b>	<b>729.81</b>	<b>6.29</b>

10 день ПЯТНИЦА, неделя вторая														
Завтрак														
112	Каша пшеничная на цельном молоке с маслом	200	6.04	7.27	34.29	227.16	0.01	0.99	0.16	0.25	215.04	13.94	63.50	0.05
90	Бутерброд с сыром	70/15	3.25	14.78	15.40	238.00	0.00	0.01	0.05	0.00	11.99	0.84	8.56	0.03
139	Яйцо вареное	1/40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.00	0.10	0.24	22.00	4.80	76.80	0.10
286	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.00	0.01	0.00	121.00	14.00	178.40	0.10
590	Печенье сахарное	30	1.5	0.66	14.88	63.8	0.03	7.8	46.7	0	76.16	16.8	42.5	0.12
	<b>ИТОГО</b>		<b>18.66</b>	<b>30.50</b>	<b>84.56</b>	<b>710.45</b>	<b>0.11</b>	<b>9.80</b>	<b>47.02</b>	<b>0.49</b>	<b>446.19</b>	<b>50.38</b>	<b>369.76</b>	<b>0.40</b>
Обед														
4	Салат из капусты с морковью	100	2.03	7.50	8.90	108.00	0.03	4.90	0.01	0.20	28.50	4.30	65.30	0.90
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.01	2.75	0.00	0.50	22.50	14.00	62.50	1.20
214	Рагу из птицы	175	15.38	19.39	8.20	308.58	0.02	7.00	0.01	1.40	12.10	16.35	21.55	0.80
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.30	0.00	5.87	131.00	0.02	0.00	0.01	0.50	21.00	16.00	23.00	0.07
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.05	0.00	0.00	0.01	9.00	6.30	29.25	0.50
109	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.40	0.08	0.00	0.00	0.02	15.75	21.15	71.10	1.76
	<b>ИТОГО</b>		<b>27.54</b>	<b>30.79</b>	<b>84.45</b>	<b>870.07</b>	<b>0.21</b>	<b>14.65</b>	<b>0.03</b>	<b>2.63</b>	<b>108.85</b>	<b>78.10</b>	<b>272.70</b>	<b>5.22</b>
Полдник														
516	Ряженка	200	5.80	5.00	12.30	100.00	0.05	0.00	0.04	0.41	7.50	5.00	30.84	0.42
563	Булочка ванильная	60	3.91	4.00	28.25	193.50	0.05	0.00	0.04	0.41	7.50	5.00	30.84	0.42
112	Фрукты свежие	140	0.56	0.42	14.42	65.80	0.03	7.00	100.00	0.00	26.60	15.10	22.40	3.08
	<b>ИТОГО</b>		<b>9.71</b>	<b>9.00</b>	<b>40.55</b>	<b>293.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>0.82</b>	<b>15.00</b>	<b>10.00</b>	<b>61.68</b>	<b>0.84</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10Й ДЕНЬ</b>		<b>55.91</b>	<b>70.29</b>	<b>209.56</b>	<b>1874.02</b>	<b>0.42</b>	<b>24.45</b>	<b>47.13</b>	<b>3.94</b>	<b>570.04</b>	<b>138.48</b>	<b>704.14</b>	<b>6.46</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>539.00</b>	<b>553.00</b>	<b>2345.00</b>	<b>16450.01</b>	<b>8.44</b>	<b>420.00</b>	<b>4.91</b>	<b>70.00</b>	<b>7700.00</b>	<b>1750.00</b>	<b>11549.99</b>	<b>84.00</b>
	<b>Средняя сбалансированность</b>		<b>53.90</b>	<b>55.30</b>	<b>234.50</b>	<b>1645.00</b>	<b>0.84</b>	<b>42.00</b>	<b>0.49</b>	<b>7.00</b>	<b>770.00</b>	<b>175.00</b>	<b>1155.00</b>	<b>8.40</b>