

Утверждаю

Директор

МБОУ школы-интерната 1 вида

Магомедмирзаев З. А.



10 -дневное меню для учащихся МБОУ школы-интерната 1 вида.

1 день

	нетто	выход	б	ж	у	кал	В1	В2	С	Са	Fe	
завтрак	Омлет		80	7,77	9,82	2,73	129,94					
	яйцо 1 шт.	41	100	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	2,47	0,03	22,44	-	-	-	0,6	0,95
	Хлеб с маслом		50	3,14	9,48	20,01	179,6					
	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
	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	0,22	1,95	180	135
Сахар	15				14,97	56,10	-	-	-	0,3	-	
обед	Салат капустно-морковный		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	2,55	2,75
	Сахар	2		-	-	1,99	7,5					
	Суп-харчо на кост. бульоне со сметаной		200	2,23	4,62	21,01	129,84					
	Рис	25	300	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 слив.	3		0,02	2,47	0,03	22,44					
	Картофельное пюре		200	3,38	3,94	28,58	157,72					
	Картофель	192	250	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 слив.	4		0,02	3,30	0,04	29,92	-	-	-	0,1	-
	Масло растит.	2,0		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	Катлета мясная		75	15,02	11,19	5,84	184,81					
	Мясо	120	25	14,10	4,90		100,8	0,9	0,28	-	18	360
Хлеб пшеничн.	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	6			5,99		53,94	-	-	-	-	-	
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 1	Каша пшеничная молочная		200									
	Крупа пшеничная	30	250	3,45	0,99	19,95	102,51	0,12	0,01	-	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 сливочн.	5		0,023	4,12	0,04	37,44	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничн.	100	100	7,320	1,520	43,24	90,80	0,16	0,06	-	23	87
	Масло слив.	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 творожн. запеч.		140	20,3	14,1	20,9	293					
	Творог	100	180	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	-	-	-	0,2	-
Масло слив.	2		0,02	2,45	0,02	21,44	-	-	-	-	-	

139,65 | 150,4 | 438,19 | 3458,54 | 2,18

2 день

		нетто	выход	б	ж	у	кал	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	-	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	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
	Чай сладкий		200			14,97	56,10					
	Чай	0,6		-	-	-	-	-	-	-	-	-
обед	Сахар	15				14,97	56,10	-	-	-	0,3	-
	Морковный салат		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 костном 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
	Морковь	7		0,1	-	0,50	2,38	-	-	0,30	2,60	2,80
	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	2,0		0,01	1,65	0,02	14,96	-	-	-	0,2	0,35
	Томат	5		0,18		0,59	3,15	-	-	-	-	-
	Голубцы		145	16,56	9,06	12,4	195,7					
ужин 1	Мясо	111		28,83	24,8	-	140,12	0,7	0,20	-	11	280
	Масло сливочное	8		0,05	6,8	4,39	187,62	-	-	-	0,8	1,0
	Рис	8		0,56	0,04	6,18	25,84	0,7	-	-	0,8	0,7
	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	102,16					
	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	7,86	8,41	23,53	192,84				
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	-
ужин 2	Сыр	20		5,36	5,46		77,20	-	0,06	0,32	0,2	108
	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

	<b>Сок абрикосовый</b>											
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>118,6</b>	<b>103,2</b>	<b>379,8</b>	<b>2758,6</b>					

## 3 день

	нетто	выход	б	ж	у	кал	В1	В2	С	Са	Fe	
завтрак	Каша гречневая молочная		2200 240	110,1 9	102,77	372,9 1	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 сливочное	5		0,023	4,12	0,04	37,44	-	-	-	0,6	0,95
	Хлеб пшеничн.	100	100	7,320	1,520	44,24	90,80	0,16	0,6	-	23	87
	Масло сливочн.	15		0,075	12,37	0,12	112,09	-	0,015	-	2,85	1,8
	Чай	0,2		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сахар	15		-	-	14,97	56,100	-	-	-	0,1	-	
обед	Борщ на к/б со сметаной		300 250	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
	Масло слив.	2		0,01	1,65	0,01	15,43	-	-	-	0,2	0,35
	Морковь	7		0,1	-	0,50	2,38	-	-	0,30	2,60	2,80
	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 растительное	5		0,02	2,15	0,03	28,96	-	-	-	-	-
	Гороховое пюре		150	9,25	7,44	23,15	189,04					
	Горох	40		9,20	0,64	23,08	129,02	0,36	0,07	-	35,6	90,4
	Масло слив.	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	0
	Хлеб	150	150	7,42	1,17	43,29	204,30	0,24	0,09	-	34,5	130,5
ужин 1	Каша ячневая молочная		2200 280									
	Ячневая крупа	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 слив.	5		0,023	4,12	0,04	37,44	-	-	-	0,6	0,95
	Хлеб пшеничн.	100	100	7,320	1,520	43,24	215,80	0,16	0,06	-	23	87
	Масло слив.	15		0,075	12,73	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
<b>ВСЕГО:</b>				166,0	106,2	388, 100	2910,08					

## 4 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	0,6	-	-	4,3	35,0
	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	5				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	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 слив.	3		0,01	2,47	0,02	23,14	-	-	-	-	-
	Томат	5		0,18		0,59	3,15	-	-	-	-	-
	Колтета 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	10		0,77	0,13	4,98	187,62					
ужин 1	Лук	8		0,14	-	0,91	4,10	-	-	-	-	-
	Масло растит.	6			5,99		55,70	-	-	-	-	-
	Картофель жаренная		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					
	Масло растит	6,0			5,99		55,70	-	-	-	-	-
	Масло слив	5		0,02	4,12	0,04	38,57	-	-	-	0,6	0,95
	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	15				19,96	74,80					
	Хлеб	100	150	7,47	1,17	43,29	204,30					
ужин 1	Отварная рыба с макаронами											
	Рыба		69	174,9	0,99		708	0,06	0,22	3,5	100	525
	Масло слив.	5		0,03	2,56	0,04	23,48	-	-	-	0,6	0,95
	Макарроны	160		5,6	0,36	30,08	37,4	0,06	-	-	7,6	34,8
	Хлеб пшеничн.	100	100	7,47	11743,29	204,30		0,16	0,06		23	87
	Масло слив.	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	Кефир		200	5,04	5,76	7,38	104,47	0,06	0,34	1,4	240	190
	Вафли	30		0,96	0,84	24,03	107,52	0,01	-	-	3,0	9,9
	ВСЕГО:			110,5	108,3	360,5	2971,93					

Саяр	15				14,97	56,10	-	-	-	0,3	-
<b>БСҮГ:</b>			<b>110,19</b>	<b>102,77</b>	<b>372,91</b>	<b>2928,59</b>					

## 5 день

	нетто	выход	б	ж	у	кал	В1	В2	С	Са	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	
	Сахар	5				4,99	18,7	-	-	-	0,1	-	
	Масло слив.	3		0,2	2,47	0,03	22,44	-	-	-	-	-	
	Хлеб с маслом		50	3,14	9,47	20,01	179,46						
	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		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						
	Суп свекольный на кост 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 слив.	3		0,2	2,47	0,47	22,44	-	-	-	-	-	
	Томат	5		0,18		0,59	3,15	-	-	-	-	-	
	Гуляж		200	2,23	4,62	21,01	129,84	-	-	-	-	-	
	Мясо	111		28,83	24,8		140,12	0,7	0,20	-	11	280	
	Масло слив.	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 слив.	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	150	7,42	1,17	43,29	204,30	0,24	0,09	-	34,5	130,5	
	ужин 1	Каша гречневая молочная		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 слив.	5		0,023	4,12	0,04	37,44	-	-	-	0,6	0,95
		Хлеб пшеничн.	100	100	7,320	1,520	43,24	90,80	0,16	0,06	-	23	87
Масло сливочн.		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	-	-	-	-	-	
	Дрожжь							-	-	-	-	-	
	Масло сливочн.	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	-	-	-	-	-	

## 6 день

		нетто	выход	б	ж	у	кал	В1	В2	С	Са	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
	Сахар	5				4,99	18,7	-	-	-	0,1	-
	Масло слив.	5		0,023	4,12	0,04	37,44	-	-	-	0,6	0,95
	Хлеб пшеничн.	100	100	7,320	1,520	43,24	90,80	0,16	0,06	-	23	87
	Масло слив.	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	-	
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
	Сахар	3				2,99	11,22	-	-	-	-	-
	Масло растит.	5			4,99		44,95	-	-	-	-	-
	Суп перловый на к/б 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	20,04	-	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
Масло слив	8		0,05	6,8	4,39	187,62	-	-	-	0,6	0,95	
Рис	8		0,56	0,04	6,18	25,84	0,6	-	-	0,7	0,8	
Капуста	88		16,54		4,73	24,64	0,8	0,04	30	32,8	22,8	
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 - 0,5		200										
Сухофрукты	15		0,16		6,45	27,36	-	-	255	30	15	
Сахар	15				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 слив.	5		0,023	4,12	0,04	37,44				0,6	0,95
	Хлеб пшеничн.	100	100	7,320	1,520	43,24	90,80	0,16	0,06	-	23	87
	Масло слив.	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	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	-	-	-	0,1	-	
<b>ВСЕГО:</b>			<b>101,5</b>	<b>118,6</b>	<b>281,43</b>	<b>2957,01</b>						

## 7 день

	нетто	выход	б	ж	у	кал	В1	В2	С	Са	Fe	
завтрак	Овсяная каша молочная		200	7,78	8,19	31,68	224,16					
	Крупа «Геркулес»	30		3,57	1,74	19,62	103,50	0,07	0,03	-	19	70,8
	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	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
	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 кост 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	15,0	7	0,68
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
Сметана		10		0,21	2,0	0,30	20,4	-	0,01	0,03	8,6	6,0
Масло сливочное		2,0		0,01	1,65	0,02	14,96	-	-	-	-	-
Томат		5		0,18		0,59	3,15	-	-	-	-	-
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 слив		2		0,01	1,65	0,01	15,43	-	-	-	-	-
Мало растит					5,90		55,70	-	-	-	-	-
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	
Масло растит	2,0			1,99		17,98	-	-	-	-	-	
Картофельное пюре												
Картофель	182	206	2,80		27,6	116,2	0,3	0,17	50,0	25	2,25	
Молоко	50		1,120	1,28	1,88	23,20	0,02	0,07	0,65	60	45	
Масло слив	5		0,03	4,12	0,04	37,4	-	-	-	0,6	0,95	
Масло растит	2,0			1,99		17,98	-	-	-	-	-	
Компот из сухофруктов +вит С - 0,5		200										
Сахар	15				19,96	74,80	-	-	-	0,3	-	
Сухофрукты	15		0,16		6,45	27,36			255	30	15	
Хлеб		150	7,42	1,17	43,29	204,30	0,24	0,09		34,5	130,5	
ужин 1	Суп пшеничный молочн.		250									
	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	
	Крупа пшенич	20		2,3	0,66	13,3	68,34	0,07	0,01	-	-	68,1
	Масло слив	4		0,1	2,56	0,03	24,14				0,5	0,90
	Чай	0,06	200									
	Сахар	15				14,97	59,88				0,3	
	Масло слив	15		0,75	12,37	0,12	111,89	-	0,015		2,85	1,8
Хлеб пшеничн	100	100	6,9	1,2	43,22	120,80	0,16	0,06	-	23	87	
ужин 2	Кефир	200		5,04	5,76	7,38	104,47	0,06	0,34	1,4	240	190
	Вафли	30		0,96	0,84	24,03	107,52	0,01	-	-	3,0	9,9

	<b>ВСЕГО:</b>			<b>110,4 6</b>	<b>103,6</b>	<b>381,1</b>	<b>2930,0</b>					
--	---------------	--	--	--------------------	--------------	--------------	---------------	--	--	--	--	--



	<b>BCEFO:</b>			<b>103,9 6</b>	<b>101,5</b>	<b>392,6</b>	<b>2891,5</b>					
--	---------------	--	--	--------------------	--------------	--------------	---------------	--	--	--	--	--

## 9 день

	нетто	выход	б	ж	у	кал	В1	В2	С	Са	Fe	
завтрак	Каша манная на молоке		200	6,47	6,59	2,72	185,86					
	Крупа манная	20		2,26	0,14	14,66	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.	2		0,01	1,65	0,02	14,96					
	Сахар	5				4,99	18,7				0,1	
	Хлеб пшеничный с маслом сыром		50/20	8,74	14,23	19,33	242,80					
	Хлеб	100		6,9	1,2	43,29	204,8	0,16	0,06	-	23	87
	Масло слив.	15		0,06	8,25	0,09	4,80	-	0,015	-	2,85	1,8
	Сыр	20		5,36	5,46		77,20	-	0,06	0,32	0,2	108
	Кофе с молоком		200	4,2	4,8	22,02	143,10					
	Кофе	0,2										
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135
Сахар	15				4,97	56,10						
обед	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной и мясом		200	6,79	5,94	19,17	154,37					
	Картофель	84		1,68		1,56	69,72	0,18	0,10	30,0	15	1,35
	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 сливочное	3		0,02	2,47	0,03	22,44					
	Зеленый горошек	20		0,40		0,92	5,32	0,02	0,01	2,5	5,0	15,5
	Сметана	10		0,21	2,0	0,30	20,4	-	0,01	0,03	8,6	6,0
	Мясо	21,0		4,23	1,47		30,2	-	-	-	42,0	-
	Плов с мясом		250	17,8	14,28	36,52	336,33					
	Масло слив.	5		0,03	4,12	0,04	37,40	-	-	-	0,6	0,95
	Морковь	12		0,15		0,84	3,96	0,009	0,01	0,75	7,65	8,25
	Мясо говядина	111		28,83	24,8		140,120	0,7	0,20		11	280
	Лук репчатый	8		0,15		0,86	3,87	-	-	0,8	2,48	4,64
	Масло растит.	5			4,99		44,95					
	Рис	45		3,15	0,27	34,78	145,35	0,03	0,01		3,2	6,0
Компот из кураги + вит. С		200	0,16		26,41	102,16						
Сухофрукты. Курага	15		0,16		6,45	27,36			255	30	15	
Сахар					19,96	74,80						
Хлеб	150	150	8,4	2,7	46,5	209,30	0,24	0,09		34,5	130,5	
Ужин 1	Каша ячневая		200									
	Крупа ячневая	30						0,05	0,01		16	68,6
	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	4		0,02	3,30	40,51	201,25					
	Хлеб		115	6,9	1,2	43,29	204,80	0,16	0,06		23	87
	Масло слив.	15		0,075	12,37	0,12	111,86	-	0,015		2,85	1,8
	Чай с сахаром		200									
	Чай	0,6										
	Сахар	15				14,97	59,88				0,3	
Ужин 2	Оладьи со сгущенкой		85/20	7,95	16,94	45,97	362,71					
	Мука	40		4,24	0,52	29,28	131,60	0,8	0,03		11,5	43
	Яйцо 1/8	6		0,73	0,66	0,04	9,02					
	Масло слив.	3		0,02	2,47	0,03	22,44					
	Масло растит.	10			9,99		89,9					
	Молоко	50		1,4	1,60	2,35	29,0	0,02	0,07	0,65	60	45
	Молоко сгущенное	20		1,44	1,7	11,2	67,63	-	-	-	40	40
	Дрожжи	10		0,12	0,004	0,08	0,85					
	Сахар	3,0				2,99	12,26					
	Чай с молоком		200	4,2	4,8	22,02	143,1					
	Чай	0,06										
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		

## 10 день

	НЕТТО	ВЫХОД	б	ж	у	кал						
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	5				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	2										
	Масло слив.	3		0,01	2,47	0,02	23,14					
	Томат	5		0,18		0,59	3,15					
	Колета 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										0,3	
Сахар	15				19,96	27,36						
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	
Ужин 2	Сыр	20		5,36	5,46		77,20		0,06	0,23	0,2	108
	Йогурт	100	100	5	1,5	8,5	67,5	-	-	-	100	100
	Сырки	80	80	7,5	25,0	3,5	395					
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>109,9</b>	<b>105,6</b>	<b>401,9</b>	<b>2890,3</b>					