



Утверждено:  
Директор  
ГКОУ школы-интерната  
В.И. Кучерова  
«    »    2021 г.

Примерное основное (организованное) десятидневное меню  
ГКОУ школы-интерната ст-цы Вознесенской  
возрастная категория 7-11 лет

**Примерное десятидневное меню для учащихся коррекционных школ (школьники)**

Возраст 7-11 лет

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>едела 1, день 1, понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,80	139 (2008)
	Макаронные изделия отварные	150	3,68	9,13	38,04	146,96	227 (2008)
	Нарезка из овощей( по сезону)	60	0,35	0,05	0,95	7,00	246 (2008)
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	37,40	299 (2008)
	Хлеб пш.,сл.масло,сыр	50/10/20	7,15	10,47	18,17	225,80	377,380 (2008)
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,46</b>	<b>24,25</b>	<b>71,44</b>	<b>479,96</b>	
<b>Обед</b>	Нарезка из овощей(по сезону)	60	0,35	0,05	0,95	7,00	246 (2008)
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,80	6,66	10,81	111,11	36 (2008)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,00	3,40	14,60	175,87	60(2008)
	Томатный соус	30	0,26	0,74	2,28	28,90	265(2008)
	Котлета мясная	90	10,08	11,40	13,00	176,75	189(2008)
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	26,80	113,76	283(2008)
	Свежие фрукты (яблоки)	185	0,72	0,72	17,64	92,00	
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 40	3,80	1,30	20,10	158,23	
<b>Итого за обед</b>			<b>21,57</b>	<b>24,27</b>	<b>106,18</b>	<b>863,62</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)	150	5,60	6,38	8,18	112,52	272(2008)
	Хлеб ржаной	40	0,10	0,62	10,60	85,60	
<b>Итого за полдник</b>			<b>5,60</b>	<b>6,38</b>	<b>8,18</b>	<b>112,52</b>	
<b>Ужин</b>	Рыба отварная	90	12,30	4,80	0,43	100,10	164(2008)
	Капуста тушенная	150	2,60	3,23	13,45	87,16	235(2008)
	Нарезка из овощей(по сезону)	60	0,55	0,10	0,95	7,00	246(2008)
	Хлеб пшеничный	50	1,80	1,30	10,60	113,00	
	Сок фруктовый (ябл.)	200	0,10	0,02	5,80	36,00	293(2008)
<b>Итого за ужин</b>			<b>17,35</b>	<b>9,45</b>	<b>31,23</b>	<b>343,26</b>	
<b>Ужин 2</b>	Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	195,71	269(2008)
<b>Итого за ужин 2</b>			<b>4,85</b>	<b>5,04</b>	<b>32,73</b>	<b>195,71</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>65,83</b>	<b>69,39</b>	<b>249,76</b>	<b>1995,07</b>	

неделя 1, день 2, вторник

Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	2,40	3,50	25,80	256,05	108(2008)
	Хлеб пш.сл.масло	50/ 10	5,58	9,48	10,06	150,40	377,380 (2008)
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	16,40	89,32	286(2008)
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,38</b>	<b>14,58</b>	<b>52,26</b>	<b>495,77</b>	
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,84	5,08	5,32	70,02	23 (2008)
	Суп картофельный с рыбой	200/50	13,21	5,14	6,70	116,24	48(2008)
	Птица отварная	90	18,95	18,59	3,70	203,40	212(2008)
	Макароны отварные	150	3,78	3,70	25,50	146,96	227(2008)
	Компот из св. яблок с лимоном	200	0,22	0,17	27,20	58,60	284(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 50	3,80	1,30	20,10	158,23	
<b>Итого за обед</b>			<b>39,96</b>	<b>28,90</b>	<b>83,20</b>	<b>683,43</b>	
Полдник	Кисель витаминизированный	200	0,20	0,00	30,40	99,00	274(2008)
	Печенье	20	1,50	1,96	24,88	81,20	
	Свежие фрукты (яблоки)	150	0,72	0,72	17,64	92,00	
<b>Итого за полдник</b>			<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>30,40</b>	<b>180,20</b>	
Ужин	Сырники из творога запеченные	150/ 5	7,66	5,68	39,59	320,70	154(2008)
	Печень говяжья по-строгановски	100	8,57	15,95	14,70	370,01	192(2008)
	Пюре картофельное	150	2,13	4,04	29,40	106,97	241(2008)
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293(2008)
	Хлеб рж./пш.	40/ 50	0,10	1,30	10,60	113,00	
<b>Итого за ужин</b>			<b>20,46</b>	<b>27,17</b>	<b>100,09</b>	<b>946,68</b>	
Ужин 2	Кисломолочные продукты (кефир)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	
<b>Итого за ужин 2</b>			<b>5,60</b>	<b>6,38</b>	<b>8,18</b>	<b>112,52</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>75,60</b>	<b>77,03</b>	<b>274,13</b>	<b>2418,60</b>	

## Неделя 1, день 3, среда

Завтрак	Омлет натуральный	130	9,60	8,70	3,04	221,08	132(2008)
	Зеленый горошек	60	2,98	3,81	6,99	74,17	229(2008)
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,60	37,40	299(2008)
	Хлеб пш.,сл.масло,сыр	50/10/20	7,15	10,47	18,17	225,80	377,380 (2008)
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,93</b>	<b>22,98</b>	<b>41,80</b>	<b>558,45</b>	
Обед	Салат из оварной свеклы	60	3,12	3,00	3,72	69,27	23(2008)
	Рассольник домашний	200	5,03	7,04	32,38	149,60	42(2008)
	Плов из отв. птицы	200	13,87	12,45	37,90	358,45	211(2008)
	Кисель витаминизированный "Валетек"	200	0,44	0,00	23,78	99,00	274(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 50	3,80	1,30	20,10	158,23	
	Свежие фрукты (яблоко)	185	1,67	0,37	14,99	76,00	
<b>Итого за обед</b>			<b>27,93</b>	<b>24,16</b>	<b>132,87</b>	<b>910,55</b>	
Полдник	Кисломолочные продукты	200	5,60	6,38	8,18	112,52	272(2008)
	Булочка ванильная	50	4,35	3,12	32,66	166,50	311(2008)
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,95</b>	<b>9,50</b>	<b>40,84</b>	<b>279,02</b>	
Ужин	Котлеты рыбные	90	9,90	6,70	6,40	130,00	161(2008)
	Салат из моркови	60	0,91	6,17	7,15	123,80	9(2008)
	Каша ячневая	150	3,02	8,11	17,06	198,32	223(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 40	3,80	1,30	20,10	158,23	
	Томатный соус	30	0,26	0,74	2,28	28,90	265(2008)
	Фруктовый сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	293(2008)
<b>Итого за ужин</b>			<b>18,89</b>	<b>23,22</b>	<b>73,19</b>	<b>731,25</b>	
Ужин 2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	117,31	269(2008)
<b>Итого за ужин 2</b>			<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>117,31</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>82,50</b>	<b>85,10</b>	<b>298,30</b>	<b>2596,58</b>	

## Неделя 1, день 4, четверг

Завтрак	Пудинг творожный запеченный со сметаной	150\5	8,59	9,44	35,87	237,80	141(2008)
	Хлеб пш,сл.масло	50/ 10	5,58	9,48	10,06	150,40	377,380 (2008)
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	16,40	89,32	286(2008)
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,57</b>	<b>20,52</b>	<b>62,33</b>	<b>477,52</b>	
Обед	Нарезка из овощей(по сезону)	60	0,35	0,05	95,00	7,00	246(2008)
	Свекольник	200	1,93	6,34	10,50	104,00	
	Птица отварная	90	18,95	14,22	3,70	203,40	212(2008)
	Рагу овощное	150	3,72	6,14	22,57	238,99	312(2008)
	Фруктовый сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 50	3,80	1,30	20,10	158,23	
	Свежие фрукты (груша)	185	0,60	0,45	15,45	84,00	
<b>Итого за обед</b>			<b>31,35</b>	<b>28,70</b>	<b>173,12</b>	<b>831,62</b>	
Полдник	Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	195,71	269(2008)
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	81,20	
<b>Итого за полдник</b>			<b>6,35</b>	<b>7,00</b>	<b>47,61</b>	<b>276,91</b>	
Ужин	Гуляш из говядины	100	14,22	14,88	16,74	331,53	180(2008)
	Пюре морковное	150	1,85	4,48	8,57	82,00	250(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 50	3,80	1,30	20,10	158,23	
	Кисель витаминизированный "Валетек"	200	0,44	0,00	23,78	99,00	274(2008)
<b>Итого за ужин</b>			<b>20,31</b>	<b>20,66</b>	<b>69,19</b>	<b>670,76</b>	
Ужин 2	Кисломолочные продукты (кефир 2,5%)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	
<b>Итого за ужин 2</b>			<b>5,60</b>	<b>6,38</b>	<b>8,18</b>	<b>112,52</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>79,18</b>	<b>83,26</b>	<b>360,43</b>	<b>2369,33</b>	

## Неделя 1, день 5, пятница

<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная	250	7,47	8,07	35,28	243,92	112(2008)
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	37,40	299(2008)
	Хлеб пш.,сл.масло,сыр	50/10/20	7,15	10,47	18,17	225,80	377,380 (2008)
<b>Итого завтрак</b>			<b>14,82</b>	<b>18,54</b>	<b>67,45</b>	<b>507,12</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты со	200/ 10	3,23	9,78	11,40	176,25	63(2008)
	Ежики(тефтели с рисом)	90	9,16	13,53	9,44	228,62	202(2008)
	Салат из моркови	60	0,91	6,17	7,15	123,80	9(2008)
	Пюре картофельное	150	2,13	2,04	21,53	137,97	241(2008)
	Фруктовый сок	200	0,60	0,00	5,80	36,00	293(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 50	3,80	1,30	20,10	158,23	
	Свежие фрукты (яблоко)	185	0,60	0,60	15,40	92,00	
<b>Итого за обед</b>			<b>20,43</b>	<b>33,42</b>	<b>90,82</b>	<b>952,87</b>	
<b>Полдник</b>	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	16,40	89,32	286(2008)
	Хлеб пшеничный	50	1,80	1,30	10,60	113,00	
<b>Итого за полдник</b>			<b>3,20</b>	<b>2,90</b>	<b>27,00</b>	<b>202,32</b>	
<b>Ужин</b>	Капуста тушеная	150	2,60	3,23	13,45	87,16	235(2008)
	Рыба отварная	90	13,80	4,85	0,98	115,75	164(2008)
	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)	150	5,60	6,38	8,18	112,52	272(2008)
	Хлеб ржаной	40	6,16	1,08	10,60	85,60	
<b>Итого за ужин</b>			<b>28,16</b>	<b>15,54</b>	<b>33,21</b>	<b>401,03</b>	
<b>Ужин 2</b>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	14,80	156,30	269(2008)
<b>Итого за ужин 2</b>			<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>14,80</b>	<b>156,30</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>72,41</b>	<b>75,40</b>	<b>233,28</b>	<b>2219,64</b>	

Неделя 2, день 1, понедельник

Завтрак	Омлет натуральный	130	11,4	10,4	3,04	221,08	132(2008)
	Икра из кабачков (консервы)	90	2,73	8,14	14,72	157,30	232(2008)
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,60	37,40	299(2008)
	Хлеб пш.,сл.масло,сыр	50/10/20	6,15	10,47	18,17	225,80	377,380 (2008)
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,48</b>	<b>29,01</b>	<b>49,53</b>	<b>641,58</b>	
Обед	Суп крестьянский с перловой крупой и сметаной	200/ 10	2,31	7,74	15,43	140,59	51(2008)
	Биточки мясные	90	10,68	9,72	5,74	176,75	189(2008)
	Макароны изделия отварные	150	4,80	5,12	28,60	146,96	227(2008)
	Нарезка из овощей(по сезону)	60	0,35	0,05	95,00	7,00	246(2008)
	Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	195,71	269(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 40	3,80	1,30	20,10	158,23	
	Свежие фрукты (яблоко)	185	0,60	0,45	15,45	84,00	
<b>Итого за обед</b>			<b>27,39</b>	<b>29,42</b>	<b>213,05</b>	<b>909,24</b>	
Полдник	Фруктовый сок (виноградный)	200	0,60	0,40	5,80	36,00	293(2008)
	Печенье	20	1,85	2,50	19,05	81,20	
<b>Итого за полдник</b>			<b>2,45</b>	<b>2,90</b>	<b>24,85</b>	<b>117,20</b>	
Ужин	Сырники из творога запеченные	150/ 5	9,48	5,68	39,59	320,70	154(2008)
	Плов бухарский	160	2,75	8,17	48,71	370,37	126(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 40	3,80	1,30	20,10	158,23	
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	117,31	
<b>Итого за ужин</b>			<b>21,83</b>	<b>20,15</b>	<b>118,00</b>	<b>966,61</b>	<b>3,00</b>
Ужин 2	Кисломолочные продукты (кефир 2,5%)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	
<b>Итого за ужин 2</b>			<b>5,60</b>	<b>6,38</b>	<b>8,18</b>	<b>112,52</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>77,75</b>	<b>87,86</b>	<b>413,61</b>	<b>2747,15</b>	

## Неделя 2, день 2, вторник

<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая	250	9,24	10,13	43,43	255,50	52(2008)
	Яйца отварные	40	5,08	4,60	0,28	62,80	139(2008)
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	37,40	299(2008)
	Хлеб пш,сл.масло	50/ 10	5,58	9,48	10,06	150,40	377,380 (2008)
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,10</b>	<b>24,21</b>	<b>67,77</b>	<b>506,10</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты	60	0,78	4,86	5,15	63,00	4(2008)
	Борщ с капустой и сметаной	200/ 10	1,71	6,04	19,70	98,90	36(2008)
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,18	6,10	25,27	167,20	222(2008)
	Птица отварная	90	9,10	9,10	7,45	125,30	185(2008)
	Компот из свежих фруктов	200	0,25	0,25	25,35	104,07	282(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 50	3,80	1,30	20,10	158,23	
	Свежие фрукты ( яблоко)	150	0,72	0,72	17,64	92,00	
<b>Итого за обед</b>			<b>23,54</b>	<b>28,37</b>	<b>120,66</b>	<b>808,70</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка "Российская"	50	4,35	3,12	32,63	166,50	315(2008)
	Кисломолочные продукты (ряж.2,5%)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	272(2008)
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,95</b>	<b>9,50</b>	<b>40,81</b>	<b>279,02</b>	
<b>Ужин</b>	Печень по-строгановски	100	11,70	18,95	14,70	370,01	192(2008)
	Пюре картофельное	150	2,13	2,04	21,53	137,97	241(2008)
	Нарезка из овощей(по сезону)	60	0,35	0,05	0,95	7,00	246(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 50	3,80	1,30	20,10	158,23	
	Фруктовый сок (яблочный)	200	1,00	0,20	5,80	36,00	293(2008)
<b>Итого за ужин</b>			<b>18,98</b>	<b>22,54</b>	<b>63,08</b>	<b>709,21</b>	
<b>Ужин 2</b>	Молоко кипяченое (2,5%)	200	5,80	5,00	9,60	117,31	269(2008)
<b>Итого за ужин 2</b>			<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>117,31</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>78,37</b>	<b>89,62</b>	<b>301,92</b>	<b>2420,34</b>	



**Неделя 2, день 3, среда**

<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сметаной	150/ 5	14,80	5,40	27,30	226,50	141(2008)
	Хлеб пшен.,сл.масло,сыр	50/ 10/ 20	6,15	10,47	36,10	150,40	377,380 (2008)
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	37,40	299(2008)
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,15</b>	<b>15,87</b>	<b>77,40</b>	<b>414,30</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый	200	7,34	3,89	13,61	98,79	45(2008)
	Нарезка из овощей(по сезону)	60	0,35	0,05	0,95	7,00	246(2008)
	Бефстроганов из отварной говядины	70/30	7,12	11,12	3,85	325,69	176(2008)
	Каша ячневая	150	3,02	13,11	17,06	198,32	223(2008)
	Кисель витаминизированный " Валетек"	200	0,20	0,20	47,40	99,00	274(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 50	3,80	1,30	20,10	158,23	
<b>Итого за обед</b>			<b>21,83</b>	<b>29,67</b>	<b>102,97</b>	<b>887,03</b>	
<b>Полдник</b>	Фруктовый сок (в ассортименте)	200	1,00	0,20	5,80	36,00	293(2008)
	Печенье	20	1,50	1,96	20,88	81,20	
	Свежие фрукты (яблоко)	185	0,60	0,45	15,45	70,50	
<b>Итого за полдник</b>			<b>3,10</b>	<b>2,61</b>	<b>42,13</b>	<b>187,70</b>	
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный	130	11,6	18,4	3,04	221,8	132(2008)
	Салат из отв. свеклы	60	3,12	3,00	3,72	69,27	23(2008)
	Рыба отварная	90	8,30	4,80	4,30	100,10	164(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 50	3,80	1,30	20,10	158,23	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	16,40	89,32	286(2008)
<b>Итого за ужин</b>			<b>28,22</b>	<b>29,10</b>	<b>47,56</b>	<b>638,72</b>	
<b>Ужин 2</b>	Кисломолочные продукты (ряж.2,5%)	150	5,60	5,00	8,18	112,52	272(2008)
<b>Итого за ужин 2</b>			<b>5,60</b>	<b>5,00</b>	<b>8,18</b>	<b>112,52</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>79,90</b>	<b>82,25</b>	<b>278,24</b>	<b>2240,27</b>	

## Неделя 2, день 4, четверг

Завтрак	Каша молочная жидкая манная	250	11,24	10,13	43,43	256,60	107(2008)
	Чай с лимоном	200 / 10	0,20	0,00	14,00	40,50	294(2008)
	Хлеб пш.,сл.масло,сыр	50/10/20	6,15	10,47	18,17	225,80	377,380 (2008)
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,59</b>	<b>20,60</b>	<b>75,60</b>	<b>522,90</b>	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250 / 10	2,30	2,80	6,30	176,25	63(2008)
	Жаркое по-домашнему с курицей	200	15,50	17,75	22,25	369,50	214(2008)
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,20	27,20	113,76	
	Салат из моркови	60	0,91	6,17	7,15	65,27	9(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 50	3,80	1,30	20,10	158,23	
	Фруктовый сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	110,00	293(2008)
	Свежие фрукты (груши)	150	0,60	0,45	15,45	84,00	
<b>Итого за обед</b>			<b>24,31</b>	<b>28,87</b>	<b>118,65</b>	<b>1077,01</b>	
Полдник	Компот из свежих яблок	200	0,22	0,17	27,20	58,60	282(2008)
	Хлеб ржаной	40	8,88	1,60	50,24	85,60	
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,10</b>	<b>1,77</b>	<b>77,44</b>	<b>144,20</b>	
Ужин	Макаронные изделия отварные	150	3,78	3,70	20,10	146,95	227(2008)
	Котлета мясная	90	10,68	11,72	13,00	176,75	189(2008)
	Томатный соус	30	0,26	0,74	2,28	28,90	265(2008)
	Нарезка из овощей(по сезону)	60	0,55	0,10	0,95	7,00	246(2008)
	Хлеб пш.	40	0,10	0,65	10,60	113,00	
	Кисель витаминизированный " Валетек"	200	0,20	0,20	47,40	99,00	274(2008)
<b>Итого за ужин</b>			<b>15,57</b>	<b>17,11</b>	<b>94,33</b>	<b>571,60</b>	
Ужин 2	Молоко кипяченое (2,5%)	200	5,80	5,00	9,60	117,31	269(2008)
<b>Итого за ужин 2</b>			<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>117,31</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>72,37</b>	<b>73,35</b>	<b>375,62</b>	<b>2433,02</b>	

Неделя 2, день 5, пятница

Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	53(2008)
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,80	139(2008)
	Хлеб пш,сл.масло	50/ 10	5,58	9,48	10,06	150,40	377,380 (2008)
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	269(2008)
<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,49</b>	<b>26,77</b>	<b>67,73</b>	<b>604,01</b>	
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,84	5,06	5,32	70,02	4(2008)
	Суп из бобовых (фасоль)	200	2,34	3,89	13,61	98,79	45(2008)
	Шницели из говядины	90	10,68	9,72	10,80	176,75	189(2008)
	Пюре картофельное	150	2,13	4,04	29,40	106,97	241(2008)
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,22	0,17	27,20	58,60	284(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 50	3,80	1,30	20,10	158,23	
<b>Итого за обед</b>			<b>20,01</b>	<b>24,18</b>	<b>106,43</b>	<b>669,36</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	117,31	269(2008)
	Печенье	20	1,85	2,50	19,05	81,20	
<b>Итого за полдник</b>			<b>7,65</b>	<b>7,50</b>	<b>28,65</b>	<b>198,51</b>	
Ужин	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,00	3,40	14,60	151,50	224(2008)
	Рыба, тушеная с овощами	90/ 40	20,36	16,32	21,52	132,25	23(2008)
	Свекла отварная	60	2,30	0,69	0,11	69,27	172(2008)
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/ 50	0,10	1,30	20,10	158,23	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	37,40	299(2008)
<b>Итого за ужин</b>			<b>25,96</b>	<b>21,71</b>	<b>70,33</b>	<b>548,65</b>	
Ужин 2	Сок фруктовый (персиковый)	200	0,60	0,00	33,00	138,00	293(2008)
	Свежие фрукты (яблоко)	150	0,72	0,72	17,64	92,00	
<b>Итого за ужин 2</b>			<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>33,00</b>	<b>138,00</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>76,71</b>	<b>80,16</b>	<b>306,14</b>	<b>2158,53</b>	

калории

Калории к примерному основному(организованному) 10-дневному меню 7-11 л: лет  
ГКОУ школы-интерната ст-цы Вознесенской

ВСЕГО за неделю %

Завтрак№1	5126,60	<b>21,474451</b>
Обед	9001,08	<b>37,703986</b>
Ужин1	6550,72	<b>27,439846</b>
Полдник	1923,29	<b>8,056333</b>
Ужин2	1271,33	<b>5,3253841</b>
<b>ВСЕГО</b>	23873,02	<b>100,00</b>

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	10 дней
Завтрак №1	479,96	495,77	558,45	477,52	507,12	641,58	506,10	414,30	522,90	522,90	5126,60
Обед	863,62	683,43	910,55	831,62	952,87	909,24	808,70	887,03	1077,01	1077,01	9001,08
Ужин1	343,26	946,68	731,25	670,76	401,03	966,61	709,21	638,72	571,60	571,60	6550,72
Полдник	112,52	180,20	279,02	276,91	202,32	117,20	279,02	187,70	144,20	144,20	1923,29
Ужин 2	195,71	112,52	117,31	112,52	156,30	112,52	117,31	112,52	117,31	117,31	1271,33
<b>ВСЕГО</b>	<b>1995,07</b>	<b>2418,60</b>	<b>2596,58</b>	<b>2369,33</b>	<b>2219,64</b>	<b>2747,15</b>	<b>2420,34</b>	<b>2240,27</b>	<b>2433,02</b>	<b>2433,02</b>	<b>23873,02</b>
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Завтрак №1	24,05730125	20,49822	21,507136	20,1542	22,84695	23,354	20,91029	18,493307	21,491809	21,491809	21,480542
Обед	43,28770419	28,25726	35,067281	35,0994	42,92903	33,098	33,41266	39,594781	44,266385	44,266385	37,927843
Полдник	5,639902359	7,450591	10,745673	11,6873	9,114992	4,2662	11,52813	8,3784544	5,9267906	5,9267906	8,0664836
Ужин1	17,20541134	39,14165	28,162044	28,3101	18,06734	35,186	29,30208	28,510849	23,493436	23,493436	27,087229
Ужин 2	9,809680863	4,652278	4,5178658	4,74902	7,041682	4,0959	4,84684	5,0226089	4,8215798	4,8215798	5,4379018
<b>ВСЕГО</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>