

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник ТО Восточный

Управление федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по РК в Лаганском и Черноземельском районах
Тарбаев А.И.

« _ » _____ 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ЖОУРК «ЛКШИ»

 А.А. Харкебенов

« _ » _____ 2021 г.

Примерное 14-дневное меню

На 2021-2022 учебный год

Казенного общеобразовательного учреждения РК

«Лаганская коррекционная школа-интернат»

№ п/п	Наименование блюда	Выход (г/мл)	Пищевые вещества					Энерг.ц. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					№ТК
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	1 день																		
	1-ый завтрак																		
1.	Чай молочный	200	1,56	1,62	8,85	54,64	0,01	0,33	0,08	64,05	47,97	8075	0,32	134					
2.	Сыр	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97	299				
3.	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97	299				
	2 завтрак																		
1.	Каша овсяная молочная	300	3,33	5,5	11,32	108,22	0,05	0,45		95,41				0,45					
2.	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97	299				
3.	Масло сливочное	10	0,6	82,4	0,9	743	0	0	0,43	22	19	3	0,14	1					
4.	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83		14,2			2,4	0,36	377				
	Обед																		
1.	Салат из свеклы с сол. огурцом	100	0,63	5,04	3,88	108,92	0,02	9,0	0	3,62	33,75	39,11	20,10	1,25	39				
2.	Щи из свежей капусты	300	0,40	0,07	3,02	13,64	0,01	3,80	0,39	0,04	30,07	13,69	5,88	0,39	50				
3.	Котлеты рубленные из курицы	50	14,36	19,3	19,96	328	0,12	1			52,8	111	12,9	1,0	88				
4.	Картофельное пюре	200	2,3	4,94	14,27	110,32	0,13	18,1	0,02	0,13	8,9	49,09	19,09	0,76	8005				
5.	Кисель	200			9,98	37,4	0	1,20	0	0,05	12,67	11,90	2,40	0,92	3				
6.	Хлеб пшеничный + ржаной	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97	299				
		75	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56	2				
7.	Яблоко	300	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		2,2				16	144				
	Полдник																		
1.	Напиток фруктовый	200			25,4	104,4									130				
2.	Пирожок с джемом	80	12,6	5,7	36,3	246	0,12	0,12	28	11,90	36,30	13,70	0,68	454					
	Ужин																		
1.	Салат из моркови с капустой	100	1,65	7,09	4,91	90,77	0,03	25,76			46,56			0,59	18				
2.	Рыба припущенная	95	19,43	1,19	0,31	90,0	0,05	1,41	7,50		19,50	164,3	9,38	0,51	245				
3.	Рис отварной	200	5,82	9,74	50,0	298,47	0,39		0,09	1,0	93,84	261,3	76,81	2,39	8				
4.	Чай с сахаром	200	0,1		7	28									268				
5.	Хлеб пшеничный + ржаной	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97	299				
		50	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56	2				
6.	Сливочное масло	10	0,6	82,4	0,9	743	0	0	0,43	22	19	3	0,14	1					
7.	Йогурт	200	5,6	6,4	19,38	116,8	0,06	1,2	0,04	252	91	30	0,2	207					

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества						Энерг.ц. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ ТК	
		Выход (г/мл)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Здень																		
	1-ый завтрак																		
1.	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	015,2		62		2,83					14,2		2,4		0,36	377
2.	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3		232		0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97		299	
3.	Колбаса отварная	25	10,4	20,1	0,8		226		0,03				25			1,8		07023	
	2-ой завтрак																		
1.	Каша гречневая молочная	300	3,49	5,52	12,5		111,19		0,05	0,45			92,24			0,75		6	
2.	Чай с сахаром	200	0,1		7		28											268	
3.	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3		232		0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97		299	
4.	Масло сливочное	10	0,6	82,4	0,9		743		0	0	0,43		22	19	3	0,14		1	
	Обед																		
1.	Винегрет	100	1,4	10,04	7,29		125,1		0,04	9,63			31,23			20,12		0,82	14
2.	Суп харчо	300	7,7	7,9	12,3		155		0,04	4,24	0,01	0,11	19,09	56,93	14,08	2,06		9	
3.	Рагу из курицы	250	8,26	10,17	6,6		136,01		0,07	4,04	0,01	0,26	12,53	72,19	21,12	1,12		07025	
4.	Напиток фруктовый	200			25,4		104,4												
5.	Хлеб пшеничный + ржаной	50	7,6	0,6	52,3		232		0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97		299	
		75	2,64	0,48	13,4		69,6		0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56		2	
6.	Яблоко	300	0,4	0,4	9,8		47		0,03	10			2,2			16		144	
	Полдник																		
1.	Молоко кипяченое	200	4,12	4,28	8,21		92,34		0,07	2,22			205,2			0,17		10	
2.	Ватрушка с джемом	100	6,15	8,14	52,89		329,99						11,38	37,2	9,87	0,62		12007	
	Ужин																		
1.	Салат из моркови	100	1,6	3,05	5,24		50,4		0,05	4,55		3,44	24,66	50,19	34,58	0,65		13	
2.	Гуляш из мяса	100	16,39	8,44	3,51		158,04		0,1	1	0,02	0,19	24,38	193,3	29,91	2,79		07014	
3.	Отварные макаронные изделия	200	8,77	9,35	57,93		336,51		0,16			5,31	1,55	73,37	13,70	1,55		7	
4.	Чай с сахаром	200	0,1		7		28											268	
5.	Хлеб пшеничный + ржаной	50	7,6	0,6	52,3		232		0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97		299	
		50	2,64	0,48	13,4		69,6		0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56		2	
6.	Сливочное масло	10	0,6	82,4	0,9		743		0	0	0,43		22	19	3	0,14		1	
7.	Йогурт	200	5,6	6,4	19,38		116,8		0,06	1,2	0,04		252	91	30	0,2		207	

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества						Витамины						Минеральные вещества				№ ТК
		Выход (г/мл)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ц (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	4день																	
	1-ый завтрак																	
1.	Чай с сахаром	200	0,1		7	28												268
2	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	1,96	20	65	14	0,97	299				
3.	Сарделька отварная	25	8,69	22,84	1,80	247,15			0,08	0,19	7,44	137	15,51	1,74	11			
	2-ой завтрак																	
1.	Омлет	120	10,1	12,1	2,0	156	0,09	0,45	0,41	3,24	116,05	60,9	13,99	1,94	253			
2.	Какао	200	3,77	3,93	25,95	132,8	0,04	1,5	0,03	0,09	127,3	90	14	0,32	269			
3.	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	1,96	20	65	14	0,97	299				
4.	Масло сливочное	10	0,6	82,4	0,9	743	0	0	0,43		22	19	3	0,14	1			
	Обед																	
1.	Салат из свежих огурцов	100	0,70	12,08	2,20	120,20	0,03	8,80	0	5,37	21,16	37,39	12,38	0,54	59			
2.	Борщ из мяса	300	1,89	4,13	3,38	67,16	0,04	4,24	0,01	0,11	19,09	56,93	14,08	2,06	02001			
3.	Жаркое по домашнему	250	12,39	6,65	8,28	156,54	0,1	4,37	0,02	0,19	21,9	141,5	30,33	2,15	07010			
4.	Компот из сухофруктов	200			32,86	129,52					0,2	0,2	18,4	0,6	2			
5.	Хлеб пшен + ржаной	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	1,96	20	65	14	0,97	299				
		75	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56	2			
6.	Банан	300	0,5	1,5	21	96	0,04	10			0,6			8	156			
	Полдник																	
1.	Кисель	200			9,98	37,4	0	1,20	0	0,05	12,67	11,90	2,40	0,92	3			
2.	Булочка с изюмом	100	8,7	8,5	64,7	351	0,011	0,29	0,02		56,33	100,8	18,42	1,16	473			
	Ужин																	
1.	Салат луковый	100	0,66	3,02	4,07	45,7												
2.	Сельдь с луком и маслом	95	0,5	6,7	3	217		3,33			10,33	19,33	4,67	0,27	40			
3.	Картофельное пюре	200	2,3	4,94	14,27	110,32	0,13	18,1	0,02	0,13	8,9	49,09	19,09	0,76	8005			
4.	Чай с сахаром	200	0,1		7	28									268			
5.	Хлеб пшен + ржаной	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	1,96	20	65	14	0,97	299				
		50	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56	2			
6.	Сливочное масло	10	0,6	82,4	0,9	743	0	0	0,43		22	19	3	0,14	1			
7.	Кефир	200	5,6	6,4	19,38	116,8					252	91	30	0,2	245			

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества						Энерг.ц. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ТК
		Выход (г/мл)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	5 день																	
	1-ый завтрак																	
1.	Чай молочный	200	1,56	1,62	8,85	54,64	0,01	0,33	0,08					64,05	47,97	8075	0,32	134
2.	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	0	1,96				20	65	14	0,97	299
3.	Сыр	12	3,2	7,57	19,57	161	0,04	0						10,40			0,46	97
	2-ой завтрак																	
1.	Каша «Дружба» молочная	300	11,7	10,6	25,5	112	0,2	2,6	0,02	0,45				338,1	359	56,2	1,43	97
2.	Кисель	200		9,98	37,4	0	1,20	0	0,05	12,67				11,90	2,40	0,92	3	
3.	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	0	1,96				20	65	14	0,97	299
4.	Масло сливочное	10	0,6	82,4	0,9	743	0	0	0,43					22	19	3	0,14	1
	Обед																	
1.	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,1	4,5	5,4	64	0,10	8,91		3,18				18,23	51,68	20,05	0,82	23
2.	Суп с клецками	300	5,4	3,5	11,2	94	0,04	1,21	0,46	0,35				46,47	51,72	11,76	1,35	38
3.	Котлеты рыбные	100	14,35	7,38	5,2	145	0,08	7,35						19,50	164,8	9,38	0,51	248
4.	Гороховое пюре	200					0,34							56,3			3,31	161
5.	Компот из сухофруктов	200			32,86	129,52								0,2	0,2	18,4	0,6	2
6.	Хлеб пшен + ржаной	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	0	1,96				20	65	14	0,97	299
		75	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0,4	0,56				14	63,2	18,8	1,56	2
7.	Апельсин	300	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60						0,3			34	145
	Полдник																	
1.	Чай с сахаром	200	0,1		7	28												268
2.	Плюшка	30	7,33	5,22	46,56	264	0,07	0,01						21,14			0,77	184
	Ужин																	
1.	Салат из свеклы с чесноком	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,50						35,15	40,97	20,90	1,33	22
2.	Отварная курица в сметанном соусе	50	12,75	22,45	1,40	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82				45,24	168,4	20,02	2,14	290
3.	Отварная гречка	200	0,38	64,16	0,62	581,38			0,77	1,71				91,11	14,77	0,95	0,80	9
4.	Чай с сахаром	200	0,1		7	28												268
5.	Хлеб пшен + ржаной	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	0	1,96				20	65	14	0,97	299
		50	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0,4	0,56				14	63,2	18,8	1,56	2
6.	Сливочное масло	10	0,6	82,4	0,9	743	0	0	0,43					22	19	3	0,14	1
7.	Йогурт	200	5,6	6,4	19,38	116,8	0,06	1,2	0,04					252	91	30	0,2	207

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества						Энерг.ц. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ ГК	
		Выход (г/мл)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	6 день																		
	1-ый завтрак																		
1.	Чай с сахаром	200	0,1		7			28										268	
2.	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3			232	0,12	0			1,96	20	65	14	0,97	299	
3.	Сосиска отварная	25	8,69	22,84	1,80			247,15					0,08	0,19	7,44	137	15,51	1,74	11
	2-ой завтрак																		
1.	Каша пшеничная молочная	300	5,6	6,9	24,4			183	0,12	1			0,04	0,1	110	138	36	2	36
2.	Компот из сухофруктов	200			32,86			129,52							0,2	0,2	18,4	0,6	2
3.	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3			232	0,12	0			1,96	20	65	14	0,97	299	
4.	Масло сливочное	10	0,6	82,4	0,9			743	0	0			0,43		22	19	3	0,14	1
	Обед																		
1.	Салат из свеклы с морковью	100	0,66	5,04	3,84			63,04	0,40	4,05			0,01	7,91	73,76	170	56,78	5,48	19
2.	Суп вермишелевый на мясном бульоне	300	10,52	9,35	69			220,6	1,18	9,8			0,38	0,81	25,5	77,8	39,8	3,2	14
3.	Плов с курицей	250	9,6	8,7	17,4			184		0,7					11,6			0,9	4,9
4.	Кисель	200		9,98	37,4			0	1,20	0			0,05	12,67	11,90	2,40	0,92	3	
5.	Хлеб пшен + ржаной	50	7,6	0,6	52,3			232	0,12	0			1,96	20	65	14	0,97	299	
		75	2,64	0,48	13,4			69,6	0,07	0			0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56	2
6.	Яблоко	300	0,4	0,4	9,8			47	0,03	10					2,2			16	144
	Полдник																		
1.	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95			132,8	0,04	1,5			0,03	0,09	127,3	90	14	0,32	269
2.	Сухари	30	8,5	10,6	71,3			397											39
	Ужин																		
1.	Салат из свежих помидоров с луком	100	0,58	3,09	2,16			39,5	0,02	5,55					23,28	28,24	13,44	0,61	8
2.	Бифстроганов	100	12,81	16,24	6,31			224,31	0,08	2,5			0,06	0,7	35,88	174,1	22,49	2,33	25
3.	Отварные макаронные изделия	200	8,77	9,35	57,93			336,51	0,16					5,31	1,55	73,37	13,70	1,55	7
4.	Чай с сахаром	200	0,1		7			28											268
5.	Хлеб пшен + ржаной	50	7,6	0,6	52,3			232	0,12	0			1,96	20	65	14	0,97	299	
		50	2,64	0,48	13,4			69,6	0,07	0			0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56	2
6.	Сливочное масло	10	0,6	82,4	0,9			743	0	0			0,43		22	19	3	0,14	1
7.	Йогурт	200	5,6	6,4	19,38			116,8	0,06	1,2			0,04		252	91	30	0,2	207

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества						Энерг.д. (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				№ТК		
		Высо- д (г/мл)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe							
	7 день																				
	1-ый завтрак																				
1.	Чай молочный	200	1,56	1,62	8,85	54,64	0,01	0,33	0,08		64,05	47,97	8075	0,32	134						
2.	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0		1,96	20	65	14	0,97	299						
3.	Сарделька отварная	25	8,69	22,84	1,80	247,15			0,08	0,19	7,44	137	15,51	1,74	11						
	2-ой завтрак																				
1.	Запеканка из творога со сгущ.мол.	170	30,93	22,89	36,00	310,66	0,10	0,82	0,37		251,5	383,2	54,36	0,93	469						
2.	Кисель	200		9,98	37,4	0	1,20	0	0,05	12,67	11,90	2,40	0,92	3							
3.	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0		1,96	20	65	14	0,97	299						
4.	Масло сливочное	10	0,6	82,4	0,9	743	0	0	0,43		22	19	3	0,14	1						
5.	Яйцо отварное	40	12,7	11,5	0,7	157	0,07		0,25		55	192	12	2,5	5						
	Обед																				
1.	Салат из свежкл с зеленым горошком	100	11,56	8,40	30,09	234,73	0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	170,0	56,78	5,48	39						
2.	Суп крестьянский	300	11,02	4,42	16,5	112,89	0,17	12,2	0,08	0,48	24,1	166,9	35,6	2,07	17						
3.	Жаркое по домашнему	250	12,39	6,65	8,28	156,54	0,1	4,37	0,02	0,19	21,9	141,5	30,33	2,15	07010						
4.	Компот из сухофруктов	200			32,86	129,52					0,2	0,2	18,4	0,6	2						
5.	Хлеб пшен + ржаной	50	7,6	50	52,3	232	0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97	299						
		75	2,64	75	13,4	69,6	0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56	2						
6.	Банан	300	0,5	1,5	21	96	0,04	10			0,6			8	156						
	Полдник																				
1.	Сок фруктовый	200																			
2.	Пирожок с картофелем	100	7,31	7,45	52,44	375,44	0,09	10,96	5,5	3,2	50,9	310,4	34,92	1,48	299						
	Ужин																				
1.	Салат из соленных огурцов	100	0,86	5,11	2,61	59,80	0,02	5,55			23,28	28,24	13,44	0,61	17						
2.	Капуста тушеная с курицей	250	1,88	1,93	5,90	46,31	0,03	40,32		0,15	46,63	31,15	15,35	0,59	10						
3.	Чай с сахаром	200	0,1		7	28									268						
4.	Хлеб пшен + ржаной	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97	299						
		50	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56	2						
5.	Сливочное масло	10	0,6	82,4	0,9	743	0	0	0,43		22	19	3	0,14	1						
6.	Кефир	200	5,6	6,4	19,38	116,8					252	91	30	0,2	245						

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества					Витамины					Минеральные вещества					№ГК	
		Выход (г/мл)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.д. (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	8 день																	
	1-ый завтрак																	
1.	Чай молочный	200	1,56	1,62	8,85	54,64	0,01	0,33	0,08					64,05	47,97	8075	0,32	134
2.	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	0	1,96	20	65	14	20	65	14	0,97	299
3.	Колбаса отварная	25	10,4	20,1	0,8	226	0,03							25			1,8	07023
	2-ой завтрак																	
1.	Каша рисовая молочная	300	2,4	5,9	15,5	128		0,2						55,8		45,4	1,5	330
2.	Чай с сахаром	200	0,1		7	28												268
3.	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	0	1,96	20	65	14	20	65	14	0,97	299
4.	Масло сливочное	10	0,6	82,4	0,9	743	0	0	0,43					22	19	3	0,14	1
5.	Сыр	12	3,2	7,57	19,57	161	0,04	0						10,40			0,46	97
	Обед																	
1.	Салат из моркови	100	1,6	3,05	5,24	50,4	0,05	4,55		3,44	24,66	50,19	34,58	0,65	0,65	0,65	0,65	13
2.	Суп с фасолью	300	2,43	3,19	5,95	67,14	0,05	2,94	0,01	0,13	20,46	69,67	17,06	1,014	1,014	0,2014		
3.	Голубцы ленивые	250	7,31	7,32	9,34	133,21	0,04	23,14			40,24	81,52	21,25	1,22	1,22	1,22	1,22	92
4.	Компот из сухофруктов	200			32,86	129,52					0,2	0,2	18,4	0,6	0,6	0,6	0,6	2
5.	Хлеб пшен + ржаной	50	7,6	50	52,3	232	0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97	0,97	0,97	0,97	299
		75	2,64	75	13,4	69,6	0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56	1,56	1,56	1,56	2
6.	Апельсин	300	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60			0,3						34	145
	Полдник																	
1.	Кисель	200		9,98	37,4	0	1,20	0	0,05	12,67	11,90	2,40	0,92	3				
2.	Вафли	30	9,2	3,33	77,5	354												
	Ужин																	
1.	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,64	10,08	9,63	136,84	0,03	25,67		4,52	161,5	31,90	17,28	0,60	0,60	0,60	0,60	18
2.	Картофель тушеный с луком	200	1,75	5,24	11,4	104,97	0,07	6,46		1,05	17,04	53,51	18,54	0,76	0,76	0,76	0,76	08010
3.	Отварная курица	50	17,7	17,9	0,7	234	0,33	8,2	0,24	0,11	61,6	53,6						347
4.	Чай с сахаром	200	0,1		7	28												268
5.	Хлеб пшен + ржаной	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97	0,97	0,97	0,97	299
		50	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56	1,56	1,56	1,56	2
6.	Сливочное масло	10	0,6	82,4	0,9	743	0	0	0,43					22	19	3	0,14	1
7.	Йогурт	200	5,6	6,4	19,38	116,8	0,06	1,2	0,04		252	91	30	0,2	0,2	0,2	0,2	207

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества						Витамины				Минеральные вещества				№ГК				
		Выход (г/мл)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ц. (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
	9 день																			
	1-ый завтрак																			
1.	Чай с сахаром	200	0,1		7	28											268			
2.	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232					0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97	299	
3.	Сосиска отварная	25	8,69	22,84	1,80	247,15							0,08	0,19	7,44	137	15,51	1,74	11	
	2-ой завтрак																			
1.	Лапшевник с творогом, со сгущ.мол	180/30	13,6	8,4	34,0	259					0,15	0,46	56,0	0,38	198,1	53,9	23,10	0,57	132	
2.	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	132,8					0,04	1,5	0,03	0,09	127,3	90	14	0,32	269	
3.	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232					0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97	299	
4.	Масло сливочное	10	0,6	82,4	0,9	743					0	0	0,43		22	19	3	0,14	1	
	Обед																			
1.	Салат из кукурузы консервированной	100	2,88	6,18	8,04	99,30					0,10	9,30			18,66	5,78	19,53		12	
2.	Рассольник ленинградский	300	0,34	0,64	1,95	14,55					0,01	0,83	0,45	0,06	35,70	13,34	5,40	0,38	2	
3.	Тефтели мясные	100	7,61	9,37	9,87	158,91					0,09	5,01	0,03	0,27	23,88	72,46	16,85	0,93	14	
4.	Гороховое пюре	200									0,34				56,3			3,31	161	
5.	Компот из сухофруктов	200			32,86	129,52									0,2	0,2	18,4	0,6	2	
6.	Хлеб пшен + ржаной	50	7,6	50	52,3	232					0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97	299	
		75	2,64	75	13,4	69,6					0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56	2	
7.	Яблоко	300	0,4	0,4	9,8	47					0,03	10			2,2			16	144	
	Полдник																			
1.	Напиток фруктовый	200			25,4	104,4														130
2.	Печенье	30	7,6	0,8	48,6	237												0,1	332	
	Ужин																			
1.	Салат из квашеной капусты	100	1	5	6,7	76					0,01	17,84			32,8			0,4	10	
2.	Курица тушеная в томатном соусе	80	12,75	22,45	1,40	258,34					0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,4	20,02	2,14	17	
3.	Отварные макаронные изделия	200	8,77	9,35	57,93	336,51					0,16			5,31	1,55	73,37	13,70	1,55	7	
4.	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	015,2	62						2,83			14,2		2,4	0,36	377	
5.	Хлеб пшен + ржаной	50	7,6	0,6	52,3	232					0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97	299	
		50	2,64	0,48	13,4	69,6					0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56	2	
6.	Сливочное масло	10	0,6	82,4	0,9	743					0	0	0,43		22	19	3	0,14	1	
7.	Йогурт	200	5,6	6,4	19,38	116,8					0,06	1,2	0,04		252	91	30	0,2	207	

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества						Витамины						Минеральные вещества					№ТК
		Выход (г/мл)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.п. (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	10 день																		
	1-ый завтрак																		
1.	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	132,8	0,04	1,5	0,03	0,09	127,3	90	14	0,32	269				
2.	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97	299				
3.	Сарделька отварная	25	8,69	22,84	1,80	247,15			0,08	0,19	7,44	137	15,51	1,74	11				
	2-ой завтрак																		
1.	Каша манная молочная	300	11,66	10,6	25,46	212	0,11	2,6	0,06	1,18	332,1	285	31,2	1,4	107				
2.	Чай с сахаром	200	0,1		7	28									268				
3.	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97	299				
4.	Масло сливочное	10	0,6	82,4	0,9	743	0	0	0,43		22	19	3	0,14	1				
	Обед																		
1.	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,1	4,5	5,4	64	0,10	8,91		3,18	18,23	51,68	20,05	0,82	23				
2.	Суп с фрикадельками	300	0,84	0,86	6,63	108	0,04	8,01	0,32	0,36	26,46	25,64	10,60	0,55	52				
3.	Гуляш из мяса	100	16,39	8,44	3,51	158,04	0,1	1	0,02	0,19	24,38	193,3	29,91	2,79	07014				
4.	Картофельное пюре	200	2,3	4,94	14,27	110,32	0,13	18,1	0,02	0,13	8,9	49,09	19,09	0,76	8005				
5.	Компот из сухофруктов	200			32,86	129,52					0,2	0,2	18,4	0,6	2				
6.	Хлеб пшен + ржаной	50	7,6	50	52,3	232	0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97	299				
		75	2,64	75	13,4	69,6	0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56	2				
7.	Банан	300	0,5	1,5	21	96	0,04	10			0,6			8	156				
	Полдник																		
1.	Сок фруктовый	200																	
2.	Пирожок с капустой	100	6,83	9,90	29,48	249,18	0,07	1,31	0,09		46,89	72,42	14,82	0,85	138				
	Ужин																		
1.	Салат из свеклы с чесноком	100	0,7	5,04	4,61	66,64	0,02	9,45	0,01	3,18	38,73	42,01	20,99	1,33	22				
2.	Плов с курицей	250	9,6	8,7	17,4	184		0,7			11,6			0,9	4/9				
3.	Чай с сахаром	200	0,1		7	28									268				
4.	Хлеб пшен + ржаной	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97	299				
		50	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56	2				
5.	Сливочное масло	10	0,6	82,4	0,9	743	0	0	0,43		22	19	3	0,14	1				
6.	Йогурт	200	5,6	6,4	19,38	116,8	0,06	1,2	0,04		25,2	91	30	0,2	207				

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества						Витамины						Минеральные вещества						№ ТК
		Выход (г/мл)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ц. (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
	11 день																			
	1-ый завтрак																			
1.	Чай с сахаром	200	0,1		7	28													268	
2.	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97	299					
3.	Сыр	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97	299					
	2-ой завтрак																			
1.	Запеканка со свежими плодами	200	6,20	10,62	56,75	268,69	0,03	0,72	0,09		115,34	85,12	24,56	0,66	395					
2.	Чай молочный	200	1,56	1,62	8,85	54,64	0,01	0,33	0,08		64,05	47,97	8075	0,32	134					
3.	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97	299					
4.	Масло сливочное	10	0,6	82,4	0,9	743	0	0	0,43		22	19	3	0,14	1					
	Обед																			
1.	Винегрет	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63			31,23		20,12	0,82	14					
2.	Уха с крупой	300	3,5	1,73	6,13	54,67	0,03	0,5			5,73			0,3	70					
3.	Тефтели рыбные в томатном соусе	100	9,2	3,2	9,1	101	0,1	0,7			74,8			0,5	12					
4.	Отварная гречка	200	0,38	64,16	0,62	581,38			0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,80	9					
5.	Компот из сухофруктов	200			32,86	129,52					0,2	0,2	18,4	0,6	2					
6.	Хлеб пшен + ржаной	50	7,6	50	52,3	232	0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97	299					
		75	2,64	75	13,4	69,6	0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56	2					
7.	Апельсин	300	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60			0,3			34	145					
	Полдник																			
1.	Кисель	200		9,98	37,4	0	1,20	0	0,05	12,67	11,90	2,40	0,92	3						
2.	Сухари	30	8,5	10,6	71,3	397									39					
	Ужин																			
1.	Салат из огурцов и помидоров	100	1,0	12,7	2,7	129	0,02	6,7			7,47			0,297	38					
2.	Капуста тушеная с мясом	250	4,43	9,19	7,44	131,5	0,03	18,32	0,02	0,2	46,92	30,73	15,23	1,04	07038					
3.	Чай с сахаром	200	0,1		7	28									268					
4.	Хлеб пшен + ржаной	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	0	1,96	20	65	14	0,97	299					
		50	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56	2					
5.	Сливочное масло	10	0,6	82,4	0,9	743	0	0	0,43		22	19	3	0,14	1					
6.	Йогурт	200	5,6	6,4	19,38	116,8	0,06	1,2	0,04		252	91	30	0,2	207					

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества						Витамины						Минеральные вещества					№ ТК	
		Выход (г/мл)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ц. (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	12день																			
	1-ый завтрак																			
1.	Чай с сахаром	200	0,1		7	28														268
2.	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	1,96	20	65	14	0,97							299
3.	Колбаса отварная	25	10,4	20,1	0,8	226	0,03			25			1,8							07023
	2-ой завтрак																			
1.	Омлет	120	10,1	12,1	2,0	156	0,09	0,45	0,41	3,24	116,05	60,9	13,99	1,94						253
2.	Чай с сахаром	200	0,1		7	28														268
3.	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	1,96	20	65	14	0,97							299
4.	Масло сливочное	10	0,6	82,4	0,9	743	0	0	0,43		22	19	3	0,14						1
	Обед																			
1.	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25			24,28	44,00	30,75	1,08						38
2.	Суп гороховый	300	6,3	4,1	20,5	146	0,117	20,3			42,8			5,5						5
3.	Макаронник с мясом	260	14,38	14,87	15,50	249,51	0,08	0,68	0,04	2,42	17,90	153,11	18,19	2,07						26
4.	Компот из сухофруктов	200			32,86	129,52					0,2	0,2	18,4	0,6						2
5.	Хлеб пшен + ржаной	50	7,6	50	52,3	232	0,12	0	1,96	20	65	14	0,97							299
		75	2,64	75	13,4	69,6	0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56						2
6.	Яблоко	300	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			2,2			16						144
	Полдник																			
1.	Напиток фруктовый	200			25,4	104,4														130
2.	Плюшка	30	7,33	5,22	46,56	264	0,07	0,01			21,14			0,77						184
	Ужин																			
1.	Салат из свеклы с сол. огурцом	100	0,63	5,04	3,88	108,92	0,02	9,0	0	3,62	33,75	39,11	20,10	1,25						39
2.	Рагу из курицы	250	8,26	10,17	6,6	136,01	0,07	4,04	0,01	0,26	12,53	72,19	21,12	1,12						07025
3.	Чай с сахаром	200	0,1		7	28														268
4.	Хлеб пшен + ржаной	50	7,6	0,6	52,3	232	0,12	0	1,96	20	65	14	0,97							299
		50	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56						2
5.	Сливочное масло	10	0,6	82,4	0,9	743	0	0	0,43		22	19	3	0,14						1
6.	Кефир	200	5,6	6,4	19,38	116,8					252	91	30	0,2						245

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества						Энерг.ц. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ ГК		
		Выход (г/мл)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	13 день																		
	1-ый завтрак																		
1.	Чай молочный	200	1,56	1,62	8,85		54,64	0,01	0,33	0,08				64,05	47,97	8075	0,32	134	
2.	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3		232	0,12	0				1,96	20	65	14	0,97	299	
3.	Сосиска отварная	25	8,69	22,84	1,80		247,15						0,08	0,19	7,44	137	15,51	1,74	11
	2-ой завтрак																		
1.	Макароны запеченные с сыром	200	10,70	11,27	45,96		311,88	0,10	0,25	4,53				177,2	164,5	20,30			421
2.	Чай с сахаром	200	0,1		7		28												268
3.	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,6	52,3		232	0,12	0				1,96	20	65	14	0,97	299	
4.	Масло сливочное	10	0,6	82,4	0,9		743	0	0	0,43				22	19	3	0,14	1	
	Обед																		
1.	Салат из зеленого горошка с маслом	100	2,98	5,19	6,25		83,60	0,11	11,0	0,68				21,45	59,95	20,80	0,68	10	
2.	Суп картофельный	300	1,93	3,8	7,43		72,33	0,04	3,86					6,44			0,41	58	
3.	Плов из мяса	250	7,4	8,3	18,4		174							10,7			1,1	8	
4.	Компот из сухофруктов	200			32,86		129,52							0,2	0,2	18,4	0,6	2	
5.	Хлеб пшеничный + ржаной	50	7,6	50	52,3		232	0,12	0				1,96	20	65	14	0,97	299	
		75	2,64	75	13,4		69,6	0,07	0	0,4			0,56	14	63,2	18,8	1,56	2	
6.	Банан	300	0,5	1,5	21		96	0,04	10					0,6			8	156	
	Полдник																		
1.	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95		132,8	0,04	1,5	0,03			0,09	127,3	90	14	0,32	269	
2.	Вафли	30	9,2	3,33	77,5		354												
	Ужин																		
1.	Салат луковый	100	0,66	3,02	4,07		45,7												
2.	Курица тушеная в сметанном соусе	80	12,75	22,45	1,40		258,34	0,05	1,43	0,16			0,82	45,24	168,4	20,02	2,14	17	
3.	Отварные макаронные изделия	200	8,77	9,35	57,93		336,51	0,16					5,31	1,55	73,37	13,70	1,55	7	
4.	Чай с сахаром	200	0,1		7		28												268
5.	Хлеб пшеничный + ржаной	50	7,6	0,6	52,3		232	0,12	0				1,96	20	65	14	0,97	299	
		50	2,64	0,48	13,4		69,6	0,07	0	0,4			0,56	14	63,2	18,8	1,56	2	
6.	Сливочное масло	10	0,6	82,4	0,9		743	0	0	0,43				22	19	3	0,14	1	
7.	Йогурт	200	5,6	6,4	19,38		116,8	0,06	1,2	0,04				252	91	30	0,2	207	