

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор КОУ РК «ЛКШИ»
А.А. Харкебенов

« » 2024 г.

**Примерное 14-дневное меню
На 2024-2025 учебный год
Казенного общеобразовательного учреждения РК
«Лаганская коррекционная школа - интернат»
(с 14 лет и старше)**

1 день

	Меню	Выход, гр.	пищевые вещества			Энерг. ден. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ ТК		
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1 ЗАВТРАК	каша овсяная	250	5,26	7,62	30,74	261,2	0,03	0,23	-	-	-	-	106,41	188,9	-	0,1	65
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,17	-	-	4,1	11,45	-	-	565
	сл. масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	чай с лимоном	200	0,13	0,01	12,01	28	-	3	-	-	-	-	14,2	22,51	2,4	0,36	377
	Итого			14,2	21,03	72,16	563,3	0,03	3,23	-	0,17	-	146,71	225,57	2,97	0,48	1016
2 ЗАВТРАК	Чай молочный	180	1,4	1,6	16,4	16,4	0,02	0,56	0,08	-	-	-	66,05	67,5	10,50	0	134
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	-	-	-	0,34	-	-	8,2	22,9	-	-	569
	сыр	12	3,12	7,57	19,57	21,1	0,04	-	-	-	-	-	10,40	-	-	0,46	97
	Итого			9,08	10,65	50,55	151	0,06	0,56	0,08	0,34	-	84,65	90,4	10,50	0,46	800
ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	1,5	2,5	9,5	203,4	0,1	15,6	0,49	0,2	-	-	53	36,69	6,88	0	50
	котлеты рубленые из курицы	100	14,1	8,1	11,4	201,1	0,4	13,1	0,02	0,13	-	-	108,9	149,09	17,09	0,76	88
	пюре картофельное	180	3,2	4,8	20,45	179,4	0,18	5,82	0,2	0,25	-	-	146,98	181,9	24,19	0,2	800,00
	Салат из свеклы с соевым огурцом	60	0,64	1,5	3,59	63,4	-	4,6	-	-	-	-	43,2	-	68,6	0,05	39
	компот из сухофруктов	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	-	-	0,2	-	18,4	0,6	2
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	-	-	8,2	22,9	-	-	569
	Итого			28,65	18,6	107,2	945,82	0,68	39,32	0,71	0,92	-	360,48	390,58	135,16	1,61	610
ПОЛДНИК	сок	200	0,4	0,4	9,8	74,9	0,03	7,36	-	-	-	-	2,2	-	-	10	144
	Пирожок с джемом	100	3,15	5,14	32,89	221,1	-	-	-	-	-	-	11,38	37,2	9,87	0,93	12007
	яблоко	100	0,43	0,07	17,49	104	0,01	10	-	-	-	-	6,4	-	-	0,3	130
	Итого			3,98	5,61	60,18	400	0,04	17,36	-	-	-	19,98	37,2	9,87	11,23	12281
УЖИН	Салат из моркови с капустой	100	1,28	5,55	4,78	53	0,03	16,3	-	-	-	-	35,2	46,6	13,6	0,48	4
	Рыба припущенная	100	13,45	2,19	4,01	106,5	0,05	3,02	7,50	-	-	-	119,50	264,88	18,3	0,51	245
	Рис отварной	180	3,6	4,07	25,74	100,2	0,4	-	-	-	-	-	108,4	35,7	48,6	-	66
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	-	-	8,2	22,9	-	1	747
	Чай с сахаром	180	0,2	-	9,2	28	-	2	-	-	-	-	6	-	-	0,1	248
	сл. Масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого			27,34	25,21	73,14	561,8	0,12	21,32	7,5	0,34	-	299,3	372,79	81,07	2,11	1311
2-ой УЖИН	йогурт	200	4,6	6,4	6,3	110,5	0,06	1,2	0,04	-	-	-	252	91	0,3	0,2	207
	пряник	30	2,75	4,84	13,5	11,2	0,08	-	0,2	-	-	-	6,48	28,1	29,56	-	39
	Итого			7,35	11,24	19,8	121,7	0,14	1,2	0,24	-	-	258,48	119,1	29,59	0,2	246
Итого			90,6	92,34	383,03	2743,62	1,07	82,99	8,53	1,77	-	1169,6	1235,64	269,16	16,09	16264	

	Меню	Выход, гр.	п и т е с е т а			Энерг. цен. (ккал)	В и т а м и н ы				М и н е р а л ь н ы е в е щ е с т в а				№ТК
			Белки(г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 ЗАВТРАК	Сырники из творога	210	9,28	5,87	22,84	214,24	-	3,67	-	-	346,88	-	48,34	1,11	219
	Сироп шоколадный	30	2	-	32	38,3	0,05	0,8	-	-	55,2	19,5	12,3	0,01	532
	чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	3	-	-	6	-	-	0,4	943
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	сл.масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого		20,29	19,27	98,25	554,64	0,05	7,47	-	0,34	438,28	45,11	61,21	1,54	2264
2 ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	180	5,04	1,6	16,4	15,7	0,02	5,11	0,08	-	216	67,5	10,5	0,4	10
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	-	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	яйцо вареное	40	10,7	11,5	0,7	7,01	0,07	-	0,25	-	55	192	12	-	5
	Итого		20,3	13,58	31,68	136,21	0,09	5,11	0,33	0,17	275,1	270,95	22,5	0,4	584
ОБЕД	салат из свежих помидор и огурцов	60	0,4	0,35	0,04	59,1	0,05	2,9	0,02	0,05	28,87	4,5	-	-	38
	Суп гороховый	250	2,9	6,7	7,76	234,4	0,4	10,9	0,2	2,6	44,88	125	63,2	-	5
	Овощи тушеные с мясом	200	6,73	7,2	6,49	365,8	0,4	6,8	5,6	-	42,3	187,96	62,2	-	274
	компот из сухофруктов	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	0,2	-	18,4	0,6	2
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	Итого		19,24	15,95	76,55	957,82	0,85	20,8	5,82	2,99	124,45	340,36	143,8	0,6	888
ПОЛДНИК	сок	200	0,4	0,4	9,8	74,9	0,03	10	-	-	2,2	-	-	10	144
	банан	100	0,5	1,5	21	198	0,04	10	-	-	0,6	-	-	4	156
	Булочка с изюмом	100	5,7	6,5	44,7	132,2	0,11	0,29	0,02	-	56,33	100,89	18,42	-	473
	Итого		6,6	8,4	75,5	405,1	0,18	20,29	0,02	-	59,13	100,89	18,42	14	773
УЖИН	салат из квашеной капусты	100	1	4,9	6,6	76	0,01	8,5	-	-	32,08	78	9,9	0,4	10
	Плов из курицы	250	8,4	9,8	22	171,25	0,09	2,62	1,5	2,34	60,7	144,6	23,57	1,2	8
	чай с лимоном	200	0,13	0,01	12,01	28	-	3	-	-	14,2	22,51	2,4	0,36	377
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	сл. Масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого		18,34	28,11	70,02	549,35	0,10	14,12	1,5	2,68	137,18	270,72	36,44	1,98	965
2-ой УЖИН	кефир	200	5,6	6,4	11,4	112	0,07	1,7	0,03	-	211,7	150,4	24,5	0,2	245
	печенье	30	0,4	1,1	15,48	14,78	0,08	0,5	41,25	0,06	19,6	20,9	0,7	0,02	332
	Итого		6	7,5	26,88	126,78	0,15	2,2	41,28	0,06	231,3	171,3	25,2	0,22	577
Итого		90,77	92,81	385,42	2729,9	1,32	70,01	48,95	6,24	1265,44	1199,33	307,57	18,74	6051	

	Меню	Выход, гр.	п и щ е в ы е ш е с ь г р а			Энерг. цен. (ккал)	В и т а м и н ы				М и н е р а л ь н ы е в е щ е с т в а				№ ТК
			Белки(г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 ЗАВТРАК	Каша гречневая	250	4,08	3,54	13,5	115,2	0,07	0,25	-	-	188,7	166,2	38,9	-	66
	Какао с молоком	200	3,16	3,93	25,95	153,92	0,04	1,05	0,02	0,01	101,81	96,48	26,64	0,87	269
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	сл.масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого			16,05	20,87	68,86	543,22	0,11	1,3	0,02	0,35	320,71	288,29	66,11	0,89
2 ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,2	-	9,2	28	-	2	-	-	6	-	-	0,1	943
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	-	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	икра кабачковая	30	4,6	15,7	12,5	-	0,16	-	-	-	160,5	15,2	66,5	-	124
	Итого			9,36	16,18	36,28	141,5	0,16	2	-	0,17	170,6	26,65	66,5	0,1
ОБЕД	Винегрет	60	0,35	4,37	6,23	50,15	0,15	0,12	0,19	1,9	35,15	18,3	17,7	0,7	14
	Суп харчо	250	3,1	4,97	10,7	214,3	0,06	-	-	-	159,6	169,8	26,21	-	145
	Рагу из курицы	200	6,06	6,81	6,9	357,4	0,17	1,3	0,01	0,26	144,8	153,7	42,9	1,74	7025
	компот из сухофруктов	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	0,2	-	18,4	0,6	2
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	Итого			18,72	17,85	88,79	947,37	0,38	1,62	0,2	2,5	347,95	364,7	105,21	3,04
ПОЛДНИК	сок	200	0,4	0,4	9,8	74,9	0,03	7,36	-	-	2,2	-	-	10	144
	апельсин	100	0,43	0,07	17,49	201	0,01	54,47	-	-	8,4	75,8	-	0,34	130
	Ватрушка с джемом	100	4,15	3,14	48,89	136,3	0,05	0,1	0,02	0,2	11,38	37,2	9,87	-	12007
	Итого			4,98	3,61	76,18	412,2	0,09	61,93	0,02	0,2	21,98	113	9,87	10,34
УЖИН	салат из моркови	100	0,4	1,1	1,9	26,2	-	-	-	-	26,3	23,6	9,4	0,5	13
	Гуляш из мяса	100	12,39	8,44	16,31	120,4	1	0,03	0,02	0,19	24,38	193,3	29,91	2,79	7014
	отварные макаронные изделия	180	8,76	2,8	32,52	100,2	0,05	0,6	-	-	4,86	48,9	8,6	-	7
	чай с лимоном	180	0,13	0,01	12,01	28	-	2	-	-	14,2	22,51	2,4	0,36	377
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	сл. Масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого			30,49	25,75	92,15	548,9	1,05	2,63	0,02	0,53	99,94	313,92	50,88	3,67
2-ой УЖИН	йогурт	200	4,6	6,4	6,3	110,5	0,06	1,2	0,04	-	252	91	0,3	0,2	207
	сухари	30	5,85	1,4	15,2	0,04	-	-	-	-	-	-	-	-	332
	Итого			10,45	7,8	21,5	110,54	0,06	1,2	0,04	-	252	91	0,3	0,2
Итого			90,05	92,06	383,76	2703,73	1,85	70,68	0,3	3,75	1213,18	1197,56	298,87	18,24	31097

	Меню	Выход, гр.	пище вые веществ			Энерг. цен. (ккал)	Вита мины				Минер альны е веществ				№ ТК
			Белки(г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1 ЗАВТРАК	Омлет	230	22,05	15	17,9	255,18	0,45	21,69	46,1	0,3	232,4	125,97	29	2,91	25
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	3	-	-	6	-	-	0,4	94
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	56
	сл.масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	-
	Итого			31,06	28,4	61,31	557,28	0,45	24,69	46,1	0,64	268,6	151,58	29,57	3,33
2 ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	0,85	-	12,8	15,01	-	4	1,17	0,02	108	81	1,8	-	621
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	-	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	Джем	30	0,34	1,25	38,75	-	0,1	0,18	-	-	82,3	58,12	33,47	0,3	184
	Итого			5,75	1,73	66,13	128,51	0,1	4,18	1,17	0,19	194,4	150,57	35,27	0,3
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,46	2,05	5,3	42,01	0,08	0,01	2,6	-	13,11	24,01	5,3	0,5	28
	Борщ	250	1,45	6,93	18,38	236,4	0,29	3,34	0,21	0,11	125,15	100,1	42,91	1,63	2001
	Жаркое по-домашнему	200	12,65	9,8	19,3	361,1	0,09	4,9	0,02	0,19	157,1	161,9	24,5	1,15	7010
	компот из сухофруктов	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	0,2	-	18,4	0,6	2
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	Итого			23,77	20,48	105,24	938,03	0,46	8,45	2,83	0,64	303,76	308,91	91,11	3,88
ПОЛДНИК	сок	200	0,4	0,4	9,8	74,9	0,03	7,36	-	-	2,2	-	-	10	144
	яблоко	100	0,43	0,07	17,49	104	0,01	10	-	-	6,4	-	-	0,3	130
	пирожок с картошкой	100	2,11	1,5	26,3	219,9	0,01	5,05	-	1	13	-	23,8	-	299
	Итого			2,94	1,97	53,59	398,8	0,05	22,41	-	1	21,6	-	23,8	10,3
УЖИН	салат луковый	100	-	-	0,41	5,65	0,06	0,5	-	-	1,55	-	-	-	26
	Сельдь с маслом	100	6,6	10,38	10,8	102,4	-	11,8	4	0,79	21,29	196,4	47	0,29	40
	Картофельное пюре	180	3,06	4,8	20,45	148,1	0,18	5,82	0,2	0,25	146,98	181,9	24,19	0,2	8005
	чай с лимоном	180	0,13	0,01	12,01	28	-	3	-	-	14,2	22,51	-	0,36	377
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	сл. Масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого			18,6	28,59	73,08	558,25	0,24	21,12	4,2	1,38	214,22	426,42	71,76	0,87
2-ой УЖИН	Кефир	200	5,6	6,4	11,4	112	0,07	1,7	0,03	-	211,7	150,4	24,5	0,2	245
	пряник	30	2,75	4,84	13,5	11,2	0,08	-	0,2	-	6,48	28,1	29,56	-	39
	Итого			8,35	11,24	22,9	123,2	0,15	1,7	0,23	-	218,18	178,5	54,06	0,2
Итого			90,47	92,41	382,25	2704,07	1,45	70,75	54,53	3,85	1220,76	1215,98	305,57	18,88	22625

	Меню	Выход, гр.	пищевые вещества			Энерг. ден. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				МПК
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1 ЗАВТРАК	каша "Дружба"	210	6,9	3,51	14,8	245,3	0,08	2,17	-	2,34	132,6	154,6	2,03	0,14	97
	чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	3	-	-	6	-	-	0,4	943
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	сл. масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого			15,91	16,91	58,21	547,4	0,08	5,17	-	2,68	160,6	180,21	2,6	0,56
2 ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,4	1,6	16,4	4,3	0,02	0,56	0,08	-	66,05	67,5	10,50	0,40	134
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	-	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	сыр	12	3,12	7,57	19,57	21,1	0,04	-	-	-	10,40	-	-	0,46	97
	Итого		9,08	9,65	50,55	138,9	0,06	0,56	0,08	0,17	80,55	78,95	10,50	0,86	800
ОБЕД	салат карт с зел. горошком	60	0,35	3,37	2,4	31,3	0,05	10,5	0,19	1,9	35,15	18,3	9,4	0,08	14
	суп с клецками	250	5,2	11,6	5,1	191,1	0,06	4,28	-	-	81,3	169,8	24,1	-	38
	котлеты рыбные	100	6,9	3,4	11,1	238,3	0,15	3,1	1,4	-	130,8	210,54	27,6	3,42	643
	Гороховое пюре	180	-	-	-	160,8	0,34	-	-	-	56,3	-	-	1,8	161
	компот	180	0,4	-	32,86	130,52	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	5,3	569
	Итого		21,65	20,07	80,86	920,02	0,6	17,88	1,59	2,24	311,75	421,54	61,1	10,6	1427
	ПОЛДНИК	чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
банан		100	0,5	1,5	21	198	0,04	10	-	-	0,6	-	-	4	156
плюшка		100	5,43	5,22	46,56	178,3	0,07	1,3	-	-	21,14	-	-	-	184
Итого			6,13	6,72	81,56	404,3	0,11	11,3	-	-	27,74	-	-	0,8	588
УЖИН	салат из свеклы с чесноком	100	0,9	1,3	2,7	15,4	0,2	11	-	-	61,65	22,8	12,4	0,09	34
	Отварная курица в сметанном соусе	100	11,3	8,9	6,2	115,1	0,05	2,6	0,16	1,82	145,24	168,49	37,6	2,14	290
	Отварная гречка	180	11,9	7,9	41,1	162,4	0,09	-	-	-	52,7	-	173,1	1,1	297
	чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	3	-	-	6	-	-	0,40	943
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	сл. Масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
Итого		33,11	31,5	93,41	595	0,34	16,6	0,16	2,16	295,79	216,9	223,67	3,75	2134	
2-ой УЖИН	йогурт	200	4,6	6,4	6,3	110,5	0,06	1,2	0,04	-	252	91	0,3	0,2	207
	печенье	30	0,4	1,1	15,48	14,78	0,08	0,5	41,25	0,06	19,6	20,9	0,7	0,02	332
	Итого		5	7,5	18,78	125,28	0,14	1,7	41,29	0,06	271,6	111,9	1	0,22	539
Итого		90,88	92,35	383,37	2730,9	1,33	53,21	43,12	7,31	1211,23	1009,5	311,27	16,79	7098	

692ML

Меню	Выход, гр.	пищевые вещества				Энерг.цен.(ккал)	Витамины							Минеральные вещества					
		Белки(г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Вит		В1	С	А	Е	Ca	Pa	Mg	Fe	№ТК				
1 ЗАВТРАК	каша пшеничная	230	3,76	3,43	24,4	120,5	0,24	0,6	-	2,4	166,2	136,1	38,9	0,1	36				
	Какао с молоком	200	3,3	3,93	25,95	153,92	0,04	1,05	0,02	0,01	101,81	96,48	26,64	0,87	269				
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	0,57	569				
	сш Масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	2,71	22	258,19	66,11	0,99	1				
	Итого	180	15,87	20,76	79,76	548,52	0,28	1,65	0,02	2,75	298,21	258,19	66,11	0,99	943				
2 ЗАВТРАК	чай с сахаром	60	0,2	-	9,2	26	-	2	-	0,17	6	-	-	0,1	569				
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	-	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569				
	айно отварное	40	10,7	11,5	0,7	7,01	0,07	-	-	0,17	55	192	12	2,5	5				
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	132,8	-	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569				
	Итого	180	15,46	11,98	24,48	148,51	0,07	2	-	0,17	65,1	203,45	12	2,6	569				
ОБЕД	Салат из овощей с морковью	100	0,03	0,04	1,6	7,86	0,2	1,7	-	-	61,65	12,8	22,4	-	34				
	суп с макаронными изделиями	250	2,1	3,08	11,6	257,24	0,11	1,9	-	-	162,7	31,8	36,3	0,02	17				
	плов с курдюком	200	6,4	11,8	23,7	398,8	0,09	5,62	1,5	2,34	60,7	144,6	23,57	1,2	8				
	компот	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	-	-	-	-	2				
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	59,87	1,22	569				
ПОЛДНИК	Итого	200	17,74	16,62	99,16	962,42	0,2	7,72	1,5	2,68	231,6	199,3	59,87	1,22	144				
	сок с грубачкой	100	0,4	0,4	9,8	74,9	0,03	7,36	-	-	2,2	-	-	10	130				
	апельсин	100	0,43	0,07	17,49	201	0,01	54,47	0,09	-	8,4	75,8	14,82	0,34	138				
	пирожок с капустой	100	4,9	10,6	49,48	111,3	0,06	1,31	0,09	-	62,8	72,42	14,82	-	138				
	Итого	100	5,73	11,07	76,77	367,2	0,09	63,14	0,09	-	73,4	148,22	14,92	10,34	138				
УЖИН	салат из овощей помидор с луком	100	0,5	1,03	4,8	30,3	0,28	-	-	5,6	42,9	23,63	-	-	8				
	бифстеголанов	100	6,31	7,12	8,51	115,7	0,22	1	1,4	0,19	173,1	158,6	59,8	1,79	7014				
	отварные макароны	180	8,76	2,8	32,52	111,2	0,06	0,15	-	-	4,86	48,9	8,6	0,9	7				
	чай с сахаром	180	0,2	-	9,2	28	-	2	-	-	6	-	-	0,1	943				
	Итого	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569				
2-ой УЖИН	сш Масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	0,53	22	2,71	0,57	0,02	1				
	Итого	24,58	24,35	84,44	559,3	0,56	3,15	6,7	0,53	257,06	256,74	68,97	2,81	2,81	245				
	Кефир	200	5,6	6,4	11,4	112	0,07	1,7	0,03	-	211,7	150,4	24,5	0,2	245				
	сладкая	30	5,85	1,4	15,2	0,04	-	-	-	-	-	-	-	-	332				
	Итого	11,45	7,8	24,6	112,04	0,07	1,7	0,03	6,13	211,7	150,4	24,5	0,2	332					
Итого	369,21	2717,99	1,44	80,96	9,94	6,13	1209,12	1243,26	306,22	18,71									

№ п/п	Наименование	Выход, гр.	Пищевые вещества				Энерг. цен. (ккал)	Витамины					Минералы					№ ТК
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. цен. (ккал)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Запеканка из творога со супш. молоком	230	8,6	6,1	24,24	250,1	0,45	41,46	2,7	-	177	264,41	110,05	0,1	469			
	Чай с сахаром	200	0,2	-	9,2	28	-	3	-	6	-	-	-	0,4	943			
	Хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569			
	сл.масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	43,46	-	22	2,71	0,57	0,02	1				
	Итого		17,61	19,5	62,85	552,2	0,45	87,92	2,7	0,34	21,32	290,02	110,62	0,52	10			
	Молоко кипяченое	180	5,04	1,6	16,4	15,7	0,02	-	0,08	-	216	67,5	10,5	0,4	10			
	Хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	0,07	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569			
	Джем	30	0,34	1,25	38,75	-	0,1	0,18	-	-	82,3	58,12	33,47	0,3	184			
	Итого		9,94	3,33	69,73	129,2	0,19	0,18	0,08	0,17	302,4	137,07	43,97	0,7	184			
	салат из свежих с зеленым горошком	60	0,35	4,37	6,23	50,15	0,15	0,12	0,19	1,9	35,15	18,3	17,7	0,7	14			
	суп крестьянский	250	6,3	9,64	20,28	254,9	0,11	3,1	-	62,7	191,8	19,9	1,05	43				
	жаркое по-домашнему	200	9,65	9,8	21,3	347,2	0,09	1,09	0,02	0,19	157,1	161,9	24,5	1,15	7010			
	компот	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	-	-	-	-	2			
	Хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569			
	Итого		25,51	25,51	110,07	950,77	0,35	4,51	0,21	2,43	233,15	394,9	62,1	2,9	569			
	сок	200	0,4	0,4	9,8	74,9	0,03	7,36	-	-	2,2	-	-	10	144			
	яблоки	100	0,43	0,07	17,49	104	0,01	10	-	6,4	4,16	-	-	0,3	130			
	булочка	100	4,7	6,5	44,7	198,3	0,11	0,29	0,02	-	56,33	100,89	18,42	1,16	473			
	Итого		5,53	6,97	71,99	377,2	0,15	17,65	0,02	-	64,93	105,05	18,42	11,46	17			
	Салат из соевых орехов	100	1,2	4,78	3,9	54,6	0,07	-	-	23,28	28,24	13,44	0,71	17				
	Капуста тушеная с курочей	250	13,6	8,1	9,58	224,31	0,06	0,9	12,84	2,33	36,42	100,1	21,6	1,43	17			
	Чай с сахаром	180	0,2	-	9,2	28	-	2	-	6	-	22,9	-	0,1	943			
	Хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569			
	сл.масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1				
	Итого		23,81	26,28	52,09	581,01	0,13	2,9	12,84	2,67	95,9	153,95	35,61	2,26	1			
	Йогурт	200	4,6	6,4	6,3	110,5	0,06	1,2	0,04	-	252	91	0,3	0,2	207			
	приник	30	2,75	4,84	13,5	11,2	0,08	-	0,2	-	6,48	28,1	29,56	-	39			
	Итого		8,35	11,24	19,8	121,7	0,14	1,2	0,24	-	258,48	119,1	29,86	0,2	39			
	Итого		90,09	92,83	386,53	2712,08	1,41	70,1	16,09	5,61	1198,06	1200,09	300,58	18,04	144			

2-ой УЖИН

УЖИН

ПОЛДНИК

ОБЕД

2 ЗАВТРАК 1 ЗАВТРАК

	Меню	Выход, гр.	пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ ТК
			Белки(г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2 ЗАВТРАК 1 ЗАВТРАК	Каша рисовая	230	3,96	2,8	14,6	245,7	0,54	2,65	-	2,12	146,77	131,85	39,71	0,09	330
	чай с сахаром	200	0,2	-	9,2	28	-	3	-	-	6	-	-	0,4	943
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	сл.масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого		12,97	16,2	53,21	547,8	0,54	5,65	-	2,46	182,97	157,46	40,28	0,51	
	Чай молочный	180	1,4	1,6	16,4	4,3	0,02	0,56	0,08	-	66,05	67,5	10,50	0,40	134
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	0,07	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	икра кабачковая	30	4,6	15,7	12,5	-	0,16	3,2	-	-	160,5	15,2	66,5	-	124
	Итого		10,56	17,78	43,48	117,8	0,25	3,76	0	0,17	230,65	94,15	77	0,4	
ОБЕД	салат из моркови	60	0,3	1,1	1,9	26,2	0,03	0,01	0,08	-	26,3	23,6	9,4	-	13
	суп с фасолью	250	7,8	6,23	13,7	258,1	0,08	4,65	0,02	0,16	45,23	69,67	38,24	-	2014
	голубцы ленивые	200	14,5	5,51	30,5	363,7	0,04	19,14	0,02	-	240,24	181,52	57,25	0,08	92
	компот	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	-	-	-	-	2
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	Итого		31,81	14,54	108,36	946,52	0,15	23,91	0,04	0,5	319,97	274,79	104,89	0,08	
ПОЛДНИК	сок	200	0,4	0,4	9,8	74,9	0,03	7,36	-	-	2,2	-	-	10	144
	банан	100	0,5	1,5	21	198	0,04	10	-	-	0,6	-	-	4	156
	пирожок с джемом	100	3,15	5,14	32,89	135,5	-	-	-	-	11,38	37,2	9,87	0,9	12007
	Итого		5,54	5,5	48,79	408,4	0,07	17,36	-	-	14,18	37,2	9,87	14,9	
УЖИН	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,7	4,2	4,78	33,5	0,03	12,24	-	-	35,2	46,6	13,6	-	4
	Картофель тушеный с луком	180	5,3	4,8	55,4	88,6	0,15	0,02	0,18	-	-	81,9	24,44	0,03	8010
	отварная курица	100	6,4	7,3	6,2	144,3	0,05	2,6	0,16	1,82	145,24	168,49	37,6	-	290
	чай с лимоном	180	0,13	0,01	12,01	28	-	3	-	-	14,2	22,51	-	0,36	377
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	сл.масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	0,04	-	-	-	10,4	-	-	0,46	97
	Итого		23,34	29,71	107,8	568,5	0,27	17,86	0,34	2,16	213,24	329,79	75,64	0,85	
	Кефир	200	5,6	6,4	11,4	112	0,07	1,7	0,03	-	211,7	150,4	24,5	0,2	245
печенье	30	0,4	1,1	15,48	14,78	0,08	0,5	41,25	0,06	19,6	20,9	0,7	0,02	332	
Итого		6	8,2	21,88	126,78	0,15	2,2	41,28	0,06	231,3	171,3	25,2	0,22		
Итого		90,22	91,93	383,52	2715,8	1,47	70,83	41,74	5,35	1202,71	1100,2	303,3	17,42		

	Меню	Выход, гр.	п и щ е в е ш е с т в а			Энерг.цен.(ккал)	Е н т а н н ы				М и н е р а л ы				ЖТК
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом и сгущенным молоком	250	12,9	11,3	32,2	241,3	0,47	23,04	2,3	-	233,91	237,97	147,26	0,79	132
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	3	-	-	6	-	-	0,4	943
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	сл.масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого		21,91	24,7	75,61	543,4	0,47	26,04	2,3	0,34	268,11	263,58	147,83	1,21	
2 ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	0,85	-	12,8	15,01	-	4	1,17	0,02	108	81	1,8	-	
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	0,07	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	
	сыр	12	3,12	7,57	19,57	21,1	0,04	-	-	-	10,40	-	-	0,46	97
	Итого		8,53	8,05	46,95	149,61	0,11	4	1,17	0,19	12,25	92,43	1,8	0,46	
	ОБЕД	салат из консервированной кукурузы	60	1,73	3,71	7,13	59,58	0,06	5,58	-	-	11,2	3,47	19,53	0,06
Рассольник		250	3,85	5,28	7,1	255,1	0,02	1,66	0,9	0,12	71,4	26,68	10,8	0,04	96
Курица тушеная в томатном соусе		100	7,1	8,3	6,2	190,7	0,05	2,6	0,16	1,82	145,24	168,49	37,6	2,1	290
Гороховое пюре		180	-	-	-	160,8	0,34	-	-	-	56,3	-	-	1,8	161
компот		180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	-	-	-	-	2
хлеб		100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
Итого			21,89	18,99	82,69	954,7	0,17	10,04	0,15	2,28	292,34	221,54	67,93	4	
ПОЛДНИК		сок	200	0,4	0,4	9,8	74,9	0,03	7,36	-	-	2,2	-	-	10
	яблоки	100	0,43	0,07	17,49	104	0,01	10	-	-	6,4	-	-	0,3	130
	Булочка с изюмом	100	5,7	6,5	44,7	186,2	0,11	0,29	0,02	-	56,33	100,89	18,42	1,16	473
	Итого		6,53	6,97	71,99	365,1	0,15	17,65	0,02	-	64,93	100,89	18,42	11,46	
	УЖИН	Салат из квашеной капусты	100	1	4,9	6,6	76	0,01	8,5	-	-	32,08	78	9,9	0,4
Тефтели мясные		100	3,06	4,98	6,04	98,8	0,09	0,01	0,03	0,27	83,88	72,46	30,25	0,05	14
Отварные макаронные изделия		180	8,76	2,8	32,52	100,2	0,06	0,15	-	-	4,86	48,9	8,6	0,9	7
чай с лимоном		180	0,13	0,01	12,01	28	-	3	-	-	14,2	22,51	2,4	0,36	377
хлеб		100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
сл.масло		10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
Итого			24,76	26,09	86,58	577,1	0,16	11,66	0,03	0,61	165,22	247,48	51,72	1,73	
2-ой УЖИН	Йогурт	200	4,6	6,4	6,3	110,5	0,06	1,2	0,04	-	252	91	0,3	0,2	207
	сахари	30	5,85	1,41	15,2	0,04	-	-	-	-	-	-	-	-	332
	Итого		7,45	7,8	21,5	110,54	0,06	1,2	0,04	-	252	91	0,3	0,2	
	Итого		91,07	92,6	385,32	2700,45	1,45	70,59	4,87	3,42	1211,7	1213,1	300	21,1	

	Меню	Выход, гр.	п и ш е ы е в с ш е с т в я			Энерг. ден. (ккал)	В и т а м и н ы				М и н е р а л ь н ы е в е щ е с т в а				ЖЕТК
			Белки(г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 ЗАВТРАК	Каша манная	210	3,46	1,02	42,98	249,67	0,19	0,1	-	-	153,71	38	34,46	0,02	
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	3	-	-	6	-	-	0,4	943
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	яйцо отварное	40	10,7	11,5	0,7	7,01	0,07	-	0,25	-	55	192	12	2,5	5
	сл.масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
Итого			23,17	25,92	87,09	558,78	0,26	3,1	0,25	0,34	244,91	255,61	47,03	2,94	
2 ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	0,85	-	12,8	15,01	0,04	0,09	0,02	0,01	100,4	96,48	26,64	0,87	269
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	0,07	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	сыр	12	3,12	7,57	19,57	21,1	0,04	-	-	-	10,4	-	-	0,46	97
	Итого		8,53	8,05	46,95	149,61	0,15	0,09	0,02	0,18	114,9	107,93	26,64	1,33	
ОБЕД	салат картофельный с зеленым горошком	60	0,35	3,37	2,4	31,3	0,15	0,1	0,19	1,9	33,74	8,3	20,7	0,01	14
	Суп с фрикадельками	250	4,2	2,6	5,1	299,84	0,09	0,01	0,5	-	152,7	25,4	25,6	0,02	52
	Гуляш из мяса	100	12,39	8,44	16,31	120,4	0,09	0,03	0,02	0,19	124,38	193,3	29,91	1,79	7014
	Картофельное пюре	180	3,2	4,8	20,45	179,4	0,18	5,82	0,2	0,25	146,98	181,9	24,19	0,2	8005
	компот	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	-	-	-	-	2
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	Итого		29,35	20,91	106,52	929,46	0,51	6,16	0,91	2,68	466	431,8	100,4	2,02	
ПОЛДНИК	сок	200	0,4	0,4	9,8	74,9	0,03	7,36	-	-	2,2	-	-	10	144
	апельсин	100	0,43	0,07	17,49	201	0,01	54,47	-	-	8,4	75,8	-	0,34	130
	пирожок с картошкой	100	2,11	1,5	26,3	172,4	0,01	5,05	-	1	13	-	23,8	-	299
	Итого		2,94	1,97	53,59	448,3	0,05	66,88	-	1	23,6	75,8	23,8	10,34	
УЖИН	Салат из свеклы с чесноком	100	0,9	1,3	2,7	35,4	0,2	1,7	-	-	61,65	12,8	22,4	-	34
	Плов с курицей	250	8,4	9,8	22	171,25	0,09	2,62	1,5	2,34	60,7	144,6	23,57	1,2	8
	чай с лимоном	180	0,13	0,01	12,01	28	-	2	-	-	14,2	22,51	-	0,36	377
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	сл.масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого		18,24	24,51	66,12	508,75	0,29	6,32	1,5	2,68	166,75	205,52	46,54	1,58	
2-ой УЖИН	Кефир	200	5,6	6,1	11,4	112	0,07	1,7	0,03	-	211,7	150,4	24,5	0,2	245
	пряник	30	2,75	4,84	13,5	11,2	0,08	-	0,2	-	6,48	28,1	29,56	-	39
	Итого		8,35	11,24	22,9	123,2	0,15	1,7	0,23	-	218,18	178,5	54,06	0,2	
	Итого		90,58	97,6	282,17	2718,4	1,11	11,16	1,12	3,36	1182,63	1170,23	228,64	3,16	

	Меню	Выход, гр.	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ТК
			Белки(г)	Жиры (г)	Углевод.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 ЗАВТРАК	запеканка со свежими плодами	230	5,5	7,4	45,3	257,4	0,09	10,02	-	-	121,3	224,7	-	0,02	395
	Чай молочный	200	1,4	1,6	16,4	4,3	0,02	0,56	0,08	-	66,05	67,5	10,50	0,40	134
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
2 ЗАВТРАК	сл.масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого		15,71	22,4	91,11	535,8	0,11	10,58	0,08	0,34	217,55	317,81	11,07	0,44	
	чай с сахаром	180	0,2	-	9,2	28	-	2	-	-	6	-	-	0,1	943
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
ОБЕД	икра кабачковая	30	4,6	15,7	12,5	-	0,16	3,2	-	-	160,5	15,2	66,5	-	124
	Итого		9,36	16,18	36,28	141,5	0,16	5,2	-	0,34	174,7	38,1	66,5	0,1	
	Винегрет	60	0,35	4,37	2,23	50,15	0,1	0,12	0,19	1,9	35,15	68,3	10,7	-	14
	Уха с крупой	250	7,5	2,06	6,12	245,12	0,06	7,7	-	-	144,2	156,1	9,3	0,04	70
ПОЛДНИК	Тефтели рыбные в томатном соусе	100	9,3	5,4	15,7	203,6	0,07	5,1	1,4	-	130,8	240,54	17,6	0,08	643
	Отварная гречка	180	10,9	8,9	12,2	155,3	0,09	-	-	-	52,7	-	173,1	1,1	297
	компот	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	-	-	-	-	2
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
Итого		37,26	22,43	98,51	952,69	0,32	13,12	1,59	2,24	371,05	487,84	210,7	1,22		
УЖИН	сок	200	0,4	0,4	9,8	74,9	0,03	7,36	-	-	2,2	-	-	10	144
	банан	100	0,5	1,5	21	198	0,04	10	-	-	0,6	-	-	4	156
	ватрушка с джемом	100	4,15	3,14	48,89	156,4	0,05	0,1	0,02	0,2	11,38	37,2	9,87	2,62	12007
Итого		5,05	5,04	79,69	429,3	0,12	17,46	0,02	0,2	14,18	37,2	9,87	16,62		
2-ой УЖИН	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	4,32	20,4	0,05	6,25	-	-	24,28	64	5,6	0,08	38
	Капуста тушеная с мясом	250	8,4	5,22	16,1	215,4	0,2	14,46	5,6	-	142,3	187,96	32,2	-	274
	чай с сахаром	180	0,2	-	9,2	28	-	2	-	-	6	-	-	0,1	943
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	сл.масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
Итого		18,49	18,8	59,03	538	0,25	22,71	5,6	0,34	202,78	277,57	38,37	0,2		
2-ой УЖИН	Йогурт	200	4,6	6,4	6,3	110,5	0,06	1,2	0,04	-	252	91	0,3	0,2	207
	печенье	30	0,4	1,1	15,48	14,78	0,08	0,5	41,25	0,06	19,6	20,9	0,7	0,02	332
	Итого		5	7,5	18,78	125,28	0,14	1,7	41,29	0,06	271,6	111,9	1	0,22	
	Итого		90,87	92,35	383,4	2722,57	1,42	70,77	48,58	3,35	1258,16	1258,97	334,51	19,26	

12 день

	Меню	Выход, гр.	п и ш с в ы е в е ш е с т в а			Энерг.цен.(ккал)	В и т а м и н ы				М и н е р а л ь н ы е в е щ е с т в а				№ПК
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	230	1,09	1,02	17,1	220,17	0,2	12,52	-	-	97,2	105,77	46,97	1,09	77
	чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	3	-	-	6	-	-	0,4	943
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	сл.масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	0,2	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого		10,1	14,42	60,51	522,27	0,4	15,52	-	0,34	13,34	131,38	47,54	1,51	
2 ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	180	5,04	1,6	16,4	15,7	0,02	-	0,08	-	216	67,5	10,5	0,4	10
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	0,07	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	джем	30	0,34	1,25	38,75	-	0,1	0,18	-	-	82,3	58,12	33,47	0,3	184
	Итого		9,94	3,33	69,73	129,2	0,26	0,18	0,33	0,17	357,4	329,07	55,97	3,2	
ОБЕД	салат из консервированной кукурузы	60	1,73	3,71	7,13	59,58	0,06	5,58	-	-	11,2	3,47	19,53	0,06	12
	Суп гороховый	250	7,3	11,1	8,46	134,4	0,4	10,9	0,2	2,6	44,88	125	63,2	-	5
	Макаронник с мясом	200	17,39	20,3	23,57	399,2	0,25	7,5	0,1	-	196,3	221,4	29,6	0,81	
	компот	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	-	-	-	-	2
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	Итого		35,63	36,81	101,42	891,7	0,71	24,18	0,3	2,94	260,58	372,77	112,33	0,87	
ПОЛДНИК	сок с трубочко	200	0,4	0,4	9,8	74,9	0,03	7,36	-	-	2,2	-	-	10	144
	яблоко	100	0,43	0,07	17,49	104	0,01	10	-	-	6,4	4,16	-	0,03	130
	плюшка	100	5,43	5,22	46,56	178,3	0,07	1,3	-	-	21,14	-	-	-	184
	Итого		6,26	5,69	73,85	357,2	0,11	18,66	-	-	29,74	4,16	-	10,03	
УЖИН	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	0,64	3,65	3,59	62,47	-	4,6	-	-	43,2	-	22,3	1,5	39
	Рагу с курицей	250	7,04	7,2	10,8	357,4	0,17	2,04	0,02	0,26	144,8	153,7	42,9	0,78	7025
	чай с сахаром	180	0,2	-	9,2	28	-	2	-	-	6	-	-	0,1	943
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	сл.масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого		16,69	24,25	53	721,97	0,17	8,64	0,02	0,6	224,2	179,31	65,77	2,4	
2-ой УЖИН	Кефир	200	5,6	6,1	11,4	112	0,07	1,7	0,03	-	211,7	150,4	24,5	0,2	245
	сухари	30	5,85	1,4	15,2	0,04	-	-	-	-	-	-	-	-	332
	Итого		11,45	7,8	24,6	112,04	0,07	1,7	0,03	-	211,7	150,4	24,5	0,2	
	Итого		90,07	92,3	383,11	2734,38	1,49	70,54	0,69	4,05	1241,02	1210,22	300,18	18,63	

	Меню	Выход, гр.	п и ш е в ы с е в е ш с т в а			Энерг. цен. (ккал)	В и т а м и н ы				М и н е р а л ь н ы е в е ш е с т в а				МКК
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 ЗАВТРАК	Макароны запеченные с сыром	230	2,65	4,64	26,3	214,45	0,3	41,2	0,03	-	158	161,2	106,22	0,06	721
	чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	3	-	-	6	-	-	0,4	943
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	сл.масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого		11,66	18,04	69,71	516,55	0,3	44,2	0,03	0,34	194,2	186,81	106,79	0,48	
2 ЗАВТРАК	Чай молочный	180	1,4	1,6	16,4	4,3	0,02	0,56	0,08	-	66,05	67,5	10,4	0,4	134
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	0,07	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	яйцо отварное	40	10,7	11,5	0,7	7,01	0,07	-	0,25	-	55	192	12	2,5	5
	Итого		16,66	13,58	31,68	124,81	0,26	0,74	0,33	0,17	207,45	328,07	55,87	2,9	
ОБЕД	салат из моркови	60	0,3	0,9	1,1	25,7	0,23	0,01	-	-	26,3	23,6	9,4	-	13
	Суп картофельный	250	5,41	3,51	3,41	256,2	0,16	10,61	2,1	2,01	198,2	121,4	12,8	0,03	58
	Курица тушеная в томатном соусе	100	7,1	8,3	6	220,7	0,05	2,6	0,16	1,82	145,24	168,49	37,6	1,1	290
	отварные макаронные изделия	180	8,76	2,8	21,9	100,2	0,06	0,15	-	-	4,86	48,9	8,6	0,9	7
	компот	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	-	-	-	-	2
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	Итого		30,78	17,21	94,67	901,32	0,5	13,57	2,26	4,17	382,8	385,29	68,4	2,03	
ПОЛДНИК	сок с трубочко	200	0,4	0,4	9,8	74,9	0,03	7,36	-	-	2,2	-	-	10	144
	банан	100	0,5	1,5	21	198	0,04	10	-	-	0,6	-	-	4	156
	пирожок с кап	100	4,9	10,6	49,48	111,3	0,06	1,31	0,09	-	62,8	72,42	14,82	-	138
	Итого		5,8	12,5	80,28	384,2	0,13	18,67	0,09	-	65,6	72,42	14,82	14	
УЖИН	Салат луковый	100	-	-	0,41	5,65	0,06	0,5	-	-	-	1,55	-	-	26
	Плов из мяса	250	8,8	6,6	25,9	348	0,29	6,01	-	-	121,4	135,4	48,1	0,2	8
	чай с лимоном	180	0,13	0,01	12,01	28	-	2	-	-	14,2	22,51	-	0,1	377
	хлеб	100	8,8	1,7	29,4	168	-	-	-	0,34	8,2	22,9	-	-	569
	сл.масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого		17,74	24,01	67,73	655,75	0,35	8,51	-	0,34	165,8	185,07	48,67	0,32	
2-ой УЖИН	Йогурт	200	4,6	6,4	6,3	110,5	0,06	1,2	0,04	-	252	91	0,3	0,2	207
	пряник	30	2,75	4,84	13,5	11,2	0,08	-	0,2	-	6,48	28,1	29,56	-	39
	Итого		7,35	7,24	19,8	121,7	0,14	1,2	0,24	-	258,48	119,1	29,86	0,2	
	Итого		89,99	92,58	363,87	2704,33	1,4	71,2	3,14	6,92	1200,88	1214,34	299,24	19,88	

