



«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 7 до 12 лет)

1 день

	Меню	Выход, гр.	пищевые вещества			Энерг.цен.(ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ТК
			Белки(г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1 ЗАВТРАК	каша овсяная	200	5,26	6,79	30,74	174,1	0,03	0,23	-	-	106,41	188,9	-	0,1	69
	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	-	0,1	569
	сл масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого		14,2	20,2	72,16	476,2	0,03	2,23	-	0,34	150,81	237,02	0,57	0,32	
2 ЗАВТРАК	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	-	-	-	0,17	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	
ОБЕД	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,64	1,5	3,59	63,4	-	4,6	-	-	43,2	-	68,6	0,05	39
	Щи из свежей капусты	200	1,3	1,07	6,8	179,5	0,1	8,1	0,37	0,2	49,5	36,69	6,88	0,02	50
	котлеты рубленые из курицы	95	12,3	7,6	7,1	196,3	0,2	9,6	0,02	0,10	102	141,9	16,01	-	88
	пюре картофельное	150	3,06	2,9	16,5	136,1	0,18	3,6	0,2	0,25	146,98	181,9	24,19	0,1	8005
	компот из сухофруктов	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	0,2	-	18,4	0,6	2
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	-	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	Итого		22,27	13,55	81,43	819,32	0,48	26,1	0,59	0,72	345,98	371,94	134,08	0,77	
ПОЛДНИ	сок	200	0,4	0,4	9,8	74,9	0,03	7,36	-	-	2,2	-	-	10	144
	Пирожок с джемом	60	3,15	5,14	32,89	187,5	-	-	-	-	11,38	37,2	9,87	0,93	12007
	яблоко	100	0,43	0,07	17,49	104	0,01	10	-	-	6,4	4,16	-	0,3	130
	Итого		3,98	5,61	60,18	366,4	0,04	17,36	-	-	19,98	41,36	9,87	11,23	
УЖИН	Салат из моркови с капустой	60	1,12	2,81	4,78	27,1	0,03	10,01	-	-	33	46,6	13,6	0,06	4
	Рыба припущенная	95	11,9	1,09	0,31	102,63	0,05	1,41	7,50	-	119,50	164,88	17,8	0,09	245
	Рис отварной	150	3,02	3,07	22,2	98,1	0,4	-	-	-	108,4	40,59	32,05	-	66
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	-	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	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		20,81	19,15	51,08	475,43	0,48	13,42	7,50	0,17	293	266,23	64,02	0,27	
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	29,86	0,2	
	Итого		77,69	79,4	335,2	2397,95	1,23	60,87	8,41	1,4	1148,8	1114,6	248,9	13,35	

	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			
1 ЗАВТРАК	Сырники из творога	180	9	3,6	15,34	124,1	0,04	3,55	-	238,77	-	27,47	0,11	219			
	Сироп шоколадный	30	2	-	32	38,3	0,05	0,8	-	55,2	19,5	12,3	0,01	532			
	чай с сахаром	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	1			
2 ЗАВТРАК	Итого		20,01	17	85,95	464,5	0,09	6,35	-	330,17	45,11	40,34	0,24	10			
	Молоко кипяченое	180	5,04	1,6	16,4	15,7	0,02	5,11	0,08	216	67,5	10,5	0,4	569			
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	-	-	-	4,1	11,45	-	-	5			
	яйцо вареное	40	10,7	11,5	0,7	7,01	0,07	-	0,25	55	192	12	-				
	Итого		20,3	13,58	31,68	136,21	0,09	5,11	0,33	275,1	270,95	22,5	0,4				
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 тушение с мясом	150	6,43	5,5	5,49	286,68	0,3	6,8	5,6	42,3	125,73	32,6	-	274			
	компот из сухофруктов	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	0,2	-	18,4	0,6	2			
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	-	-	-	0,17	4,1	11,45	-	569			
ПОЛДНИК	Итого		14,7	13,03	60,73	824,2	0,75	20,8	5,82	2,82	120,35	266,68	114,2	0,6			
	сок	200	0,4	0,4	9,8	74,9	0,03	7,36	-	2,2	-	-	10	144			
	Вулочка с изюмом	60	5,7	6,5	44,7	81,7	0,11	0,29	0,02	56,33	100,89	18,42	-	473			
	банан	100	0,5	1,5	21	198	-	10	-	6	-	-	4	156			
	Итого		6,6	8,4	75,5	354,6	0,14	17,65	0,02	64,53	100,89	18,42	14				
УЖИН	салат из квашеной капусты	60	0,05	0,3	6,3	73,1	-	8,1	-	31,7	77,4	7,6	0,02	10			
	Плов из курицы	200	5,6	7,3	21,9	142,75	0,07	1,75	1,5	45,4	132,6	23,57	0,07	8			
	чай с лимоном	180	0,13	0,01	12,01	28	-	2	-	14,2	22,51	-	0,1	377			
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	-	-	-	4,1	11,45	-	-	569			
	сл. Масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1			
2-ой УЖИН	Итого		10,35	19,79	54,8	463,45	0,07	11,85	1,5	117,4	246,67	31,74	0,21				
	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	0,06	19,6	20,9	0,7	0,02	332			
	Итого		6	7,5	26,88	126,78	0,15	2,2	0,06	231,3	171,3	25,2	0,22				
	Итого		77,96	79,3	335,54	2369,74	1,29	63,96	48,95	5,26	1138,85	1101,6	252,4	15,67			

3 день

	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	Каша гречневая	200	3,9	2,04	30,8	91,1	0,16	-	-	-	160,5	15,2	66,5	-	124
	Какао с молоком	180	3,16	1,93	15,04	111,2	0,04	1,05	0,02	0,01	100,4	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		15,87	17,37	75,25	476,4	0,2	1,05	0,02	0,35	291,1	137,29	93,71	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	266,5	66,5	0,1	
ОБЕД	Винегрет	60	0,35	4,37	6,23	50,15	0,15	21,4	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	-	-	-	137,1	169,8	11,21	-	145
	Рагу из курицы	150	6,01	5,3	6,1	314,2	0,15	1,2	-	0,21	104,1	112,4	21,7	0,78	7025
	компот из сухофруктов	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	0,2	-	18,4	0,6	2
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	-	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	Итого		14,43	15,12	70,47	822,67	0,36	22,8	0,19	2,28	280,65	311,95	69,01	2,08	
ПОЛДНИК	сок	200	0,4	0,4	9,8	74,9	0,03	7,36	-	-	2,2	-	-	10	144
	Ватрушка с джемом	60	4,15	3,14	48,89	79,46	0,05	0,1	0,02	0,2	11,38	37,2	9,87	-	12007
	апельсин	100	0,43	0,07	17,49	201	0,01	44,47	-	-	8,4	75,8	-	0,34	130
	Итого		4,98	3,61	76,18	355,36	0,09	51,93	0,02	0,2	21,98	113	9,87	10,34	
УЖИН	салат из моркови	60	0,3	0,9	1,1	25,7	0,28	-	-	-	26,3	21,9	9,4	0,1	13
	Гуляш из мяса	95	11,04	5,9	6,27	99,7	0,09	0,02	0,01	0,19	21,8	187,1	25,04	0,08	7014
	отварные макаронные изделия	150	5,71	0,7	21,6	97,1	0,04	0,5	-	-	3,07	48	6,4	-	7
	чай с лимоном	180	0,13	0,01	12,01	28	-	2	-	-	14,2	22,51	-	0,1	377
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	-	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	сл. Масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого		21,75	19,69	55,57	470,1	0,41	2,52	0,01	0,36	91,47	293,67	41,41	0,3	
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		76,84	79,77	335,25	2376,57	1,28	81,5	0,28	3,36	1107,8	1213,41	280,8	13,91	

	Меню	Выход, гр.	пищевые вещества			Энерг.це н.(ккал)	Витамины				Минеральные вещества				ЛНТК
			Белки(г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1 ЗАВТРАК	Омлет	210	19,25	13,7	13,01	169,5	0,28	9,1	45,3	0,2	221	99,03	28,8	0,09	253
	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		28,26	27,1	51,62	471,6	0,28	11,1	45,3	0,54	257,2	124,64	29,37	0,21	
2 ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	0,85	-	12,8	15,01	0,04	1,05	0,02	0,01	100,4	96,48	26,64	0,87	269
	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	-	184
	Итого		5,75	1,73	66,13	128,51	0,14	1,23	0,02	0,18	186,8	166,05	60,11	0,87	
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	150	12,2	6,92	18,9	279,1	0,09	1,08	0,02	0,17	120,1	131,8	24,1	0,09	7010
	компот из сухофруктов	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	0,2	-	18,4	0,6	2
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	-	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	Итого		19,08	16,38	90,02	801,53	0,46	4,63	2,83	0,45	262,66	267,26	90,71	2,82	
ПОЛДНИК	сок	200	0,4	0,4	9,8	74,9	0,03	7,36	-	-	2,2	-	-	10	144
	пирожок с картошкой	60	2,11	1,5	26,3	172,4	0,01	5,05	-	1	13	-	23,8	-	299
	яблоко	100	0,43	0,07	17,49	104	0,01	10	-	-	6,4	4,16	-	0,3	130
	Итого		2,94	1,97	53,59	351,3	0,05	22,41	-	1	41,4	4,16	23,8	10,03	
УЖИН	салат луковый	60	-	-	0,41	5,65	0,06	0,5	-	-	1,55	-	-	-	26
	Сельдь с маслом	95	6,3	5,9	6,7	92,56	-	11,8	4	0,79	19,4	168,3	46	0,24	40
	Картофельное пюре	150	2,06	2,9	16,5	136,1	0,18	3,6	0,2	0,25	146,98	181,9	24,19	0,1	8005
	чай с лимоном	180	0,13	0,01	12,01	28	-	2	-	-	14,2	22,51	-	0,36	377
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	-	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	сл. Масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого		13,06	20,99	50,21	481,91	0,24	17,9	4,2	1,21	208,23	386,87	70,76	0,72	
2-ой УЖИН	Кефир	200	5,6	6,4	9,4	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		77,44	79,41	334,47	2358,05	1,32	58,97	52,58	3,38	1174,47	1127,48	328,81	14,85	

5 день

	Меню	Выход, гр.	пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ ТК
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1 ЗАВТРАК	каша "Дружба"	200	14,3	2,41	14,3	151,3	0,08	2,17	-	2,34	121,4	154,6	2,03	0,11	97
	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		23,31	15,81	52,91	453,4	0,08	4,17	-	2,68	157,6	180,21	2,6	0,23	
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	10,5	0,86	
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	-	-	52,8	169,8	18,07	-	38
	котлеты рыбные	95	4,6	2,1	1,7	189,2	0,05	3,1	1,4	-	126,1	-	27,1	0,05	643
	Гороховое пюре	150	-	-	-	160,8	0,34	-	-	-	41,4	-	-	0,89	161
	компот	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	0,2	-	18,4	0,6	2
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	-	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	Итого		15,12	17,55	56,64	816,42	0,5	18,08	1,59	2,07	259,75	199,55	72,97	1,62	
ПОЛДНИК	чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	3	-	-	6	-	-	0,4	943
	плюшка	60	5,43	5,22	46,56	124,8	0,07	1,3	-	-	21,14	-	-	-	184
	банан	100	0,5	1,5	21	198	-	10	-	-	6	-	-	4	156
	Итого		6,13	6,72	81,56	350,8	0,07	14,3	-	-	33,14	-	-	4,4	
УЖИН	салат из свеклы с чесноком	60	0,86	0,9	2,5	23,5	0,2	11	-	-	19,82	22,8	7,9	0,09	34
	Отварная курица в сметанном соусе	95	6,1	5	5,9	147,3	0,05	2,6	0,16	1,82	145,24	168,49	19,9	2,14	290
	Отварная гречка	150	6,54	4,1	42,91	67,2	0,09	-	-	-	52,7	-	142,76	1,1	297
	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
	сл. Масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого		18,27	22,18	75,1	485,6	0,14	4,6	0,16	1,99	249,86	205,45	171,13	3,45	
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	12,48	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			76,91	79,41	335,54	2370,4	0,99	43,41	43,12	6,97	1052,5	776,06	258,2	10,78	

6 день

	Меню	Выход, гр.	пищевые вещества			Энерг. цен. (к кал)	Лист 1 Витамины				Минеральные вещества				ΣЕТК
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 ЗАВТРАК	каша пшеничная	200	3,37	2,6	24,4	95,8	0,24	0,04	-	2,4	166,2	86,1	13,9	0,03	36
	Какао с молоком	180	3,16	1,98	15,04	111,2	0,04	1,05	0,02	0,01	100,4	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		15,34	17,98	68,85	481,1	0,28	1,09	0,02	2,75	296,8	208,19	41,11	0,92	
2 ЗАВТРАК	каша пшеничная	200	3,37	2,6	24,4	95,8	0,24	0,04	-	2,4	166,2	86,1	13,9	0,03	36
	Какао с молоком	180	3,16	1,98	15,04	111,2	0,04	1,05	0,02	0,01	100,4	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
	сыр	12	3,12	7,57	19,57	161,3	0,04	-	-	-	10,4	-	-	0,46	97
	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
	яйцо отварное	40	10,7	11,5	0,7	7,01	0,07	-	-	-	55	192	12	2,5	5
ОБЕД	Итого		15,46	11,98	24,48	148,51	0,07	2	-	0,17	65,1	203,45	12	2,6	
	Салат из свеклы с морковью	60	0,02	0,03	1,4	7,8	0,09	-	-	-	61,65	7,9	9,3	-	34
	суп с макаронными изделиями	250	2,1	3,08	11,6	265,1	0,11	1,9	-	-	162,7	31,8	36,3	0,02	17
	плов с курицей	150	5,6	7,3	21,9	316,55	0,07	21,75	1,5	1,7	45,4	132,6	23,57	-	8
	компот	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	-	-	-	-	2
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	-	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	Итого		12,69	10,89	82,34	833,47	0,18	23,85	1,5	1,87	212,2	175,85	59,87	0,02	
	сок с трубочкой	200	0,4	0,4	9,8	74,9	0,03	7,36	-	-	2,2	-	-	10	144
ПОЛДНИК	пирожок с кап.	60	4,9	10,6	49,48	83,3	0,06	1,31	0,09	-	62,8	72,42	14,82	-	138
	апельсин	100	0,43	0,07	17,49	201	0,01	44,47	-	-	8,4	75,8	-	0,34	130
	Итого		5,73	11,07	76,77	359,2	1	53,14	0,09	-	73,4	148,22	14,82	10,34	
	салат из свежих помидор с луком	60	-	0,08	4,8	15,9	0,13	-	5,6	-	42,9	23,63	-	-	8
УЖИН	бефстроганов	95	6,7	6,1	8,51	99,3	0,18	0,05	1,2	0,19	156,1	108,6	34,8	0,29	7014
	отварные мак.	150	5,71	0,7	21,6	97,1	0,04	0,5	-	-	3,07	48	6,4	-	7
	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
	сл. масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого		17,18	19,06	58,7	459,9	0,35	2,55	6,8	0,36	234,17	194,39	41,77	0,41	
	Кефир	200	5,6	6,4	9,4	112	0,07	1,7	0,03	-	211,7	150,4	24,5	0,2	245
2-ой УЖИН	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		77,85	78,78	335,74	2394,22	1,95	84,33	8,5	5,15	1093,37	1080,5	197,07	14,49	

	Меню	Выход, гр.	пищевые вещества			Энерг.цен (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ТК
			Белки(г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1 ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущ.молоком	210	7,08	2,43	13,19	171,4	0,37	24,65	2,7	-	177	264,41	75,79	-	469
	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		16,09	15,83	51,79	473,5	0,37	26,65	2,7	0,34	213,2	290,02	76,36	0,12	
2 ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	180	5,04	1,6	16,4	4,7	0,02	5,11	0,08	-	216	67,5	10,5	0,4	10
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	0,07	-	-	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	-	184
	Итого		9,94	3,33	69,73	118,2	0,19	5,29	0,08	0,17	302,4	137,07	43,97	0,4	
ОБЕД	салат из свеклы 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	150	8,2	6,9	15,5	279,1	0,05	0,07	0,02	0,17	120,1	131,8	18,6	0,09	7010
	компот	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	-	-	-	-	2
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	0,07	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	Итого		19,82	21,39	89,45	828,17	0,39	13,49	0,21	2,24	228,45	357,51	56,2	2,14	
ПОЛДНИК	сок	200	0,4	0,4	9,8	74,9	0,03	7,36	-	-	2,2	-	-	10	144
	булочка	100	4,7	6,5	44,7	180,2	0,11	0,29	0,02	-	56,33	100,89	18,42	1,16	473
	яблоки	100	0,43	0,07	17,49	104	0,01	10	-	-	6,4	4,16	-	0,3	130
	Итого		5,53	6,97	71,99	359,1	0,14	7,65	0,02	-	58,53	100,89	18,42	11,16	
УЖИН	Салат из соленых огурцов	60	0,86	3,08	2,61	27,1	0,02	3,21	-	-	23,28	28,24	10,7	-	17
	Капуста тушеная с курицей	200	12,8	5,2	6,42	222,25	0,03	1,7	12,84	2,33	36,42	100,1	14,1	1,11	17
	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
	сл.масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого		18,43	20,46	32,82	469,85	0,05	6,91	12,84	2,5	91,8	142,5	25,37	1,23	
2-ой УЖИН	Йогурт	200	5,6	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		8,35	11,24	19,8	121,7	0,14	1,2	0,24	-	258,48	119,1	29,86	0,2	
Итого			78,16	79,22	335,58	2370,52	1,28	61,19	16,09	5,25	1152,86	1147,09	250,18	15,25	

8 день

	Меню	Выход, гр.	пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				ЖТК
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 ЗАВТРАК	Каша рисовая	200	2,85	1,8	21,4	172,3	0,36	1,8	-	2,12	230,97	131,85	19,71	0,04	330
	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		11,86	15,2	60,01	474,4	0,36	3,8	-	2,46	267,17	157,46	20,28	0,16	
2 ЗАВТРАК	Чай молочный	180	1,4	1,6	16,4	4,3	0,02	0,56	0,08	-	66,05	67,5	10,5	0,4	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	0,08	0,17	230,65	94,15	77	0,4	
ОБЕД	салат из моркови	60	0,3	0,9	1,9	31,6	0,23	0,01	-	-	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	150	14,35	3,1	15,9	263,7	0,01	14,14	0,02	-	146,04	181,52	18,25	0,03	92
	компот	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	-	-	-	-	2
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	0,07	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	Итого		27,42	10,71	78,94	797,42	0,43	29	0,04	0,33	227,67	286,24	65,89	4,03	
ПОЛДНИК	сок	200	0,4	0,4	9,8	74,9	0,03	7,36	-	-	2,2	-	-	10	144
	пирожок с джемом	60	3,15	5,14	32,89	75,99	-	-	-	-	11,38	37,2	9,87	0,9	12007
	банан	100	0,5	1,5	21	198	0,04	10	-	-	6	-	-	4	156
	Итого		5,54	5,5	48,79	348,89	0,03	7,36	-	-	13,58	37,2	9,87	10,9	
УЖИН	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,28	2,22	4,6	27,1	0,03	10,01	-	-	33	46,6	13,6	0,06	4
	Картофель тушеный с луком	150	3,9	2,13	15,21	80,1	0,05	-	0,18	-	-	81,9	18,54	-	8010
	отварная курица	95	6,1	5	6,19	147,3	0,05	2,6	0,16	1,82	145,24	168,49	19,9	2,14	290
	чай с лимоном	180	0,13	0,01	12,01	28	-	2	-	-	14,2	22,51	-	0,1	377
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	0,07	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	сл.масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого		15,98	21,54	52,6	502,1	0,2	4,6	0,34	1,99	185,54	287,06	39,01	2,26	
	Итого		15,98	21,54	52,6	502,1	0,2	4,6	0,34	1,99	185,54	287,06	39,01	2,26	
2-ой З	Кефир	200	5,6	6,4	9,4	112	0,07	1,7	0,03	-	211,7	150,4	24,5	0,2	245
	печенье	30	0,4	1,1	12,48	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	23,13	171,3	25,2	0,22	
Итого			77,36	78,93	329,25	2367,39	1,42	50,72	41,74	5,01	947,74	1033,41	237,25	17,97	

	Меню	Выход, гр.	пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				МПК
			Белки(г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1 ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом и сгущенным молоком	210	10,08	5,57	32,63	191,65	0,29	13,04	2,3	-	181,15	237,97	140,76	0,51	132
	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		19,09	18,97	71,24	493,75	0,29	15,04	2,3	0,34	217,35	263,58	141,33	0,63	
2 ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	0,85	-	12,8	15,01	-	14	1,17	0,02	108	81	1,8	-	621
	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	-	-	-	10,40	-	-	0,46	97
	Итого		8,53	8,05	46,95	149,61	0,07	14	1,17	0,19	112,1	92,45	1,8	-	
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
	Рассольник	250	8,85	3,28	8,4	241,7	0,02	1,66	0,9	0,12	71,4	26,68	10,8	0,04	96
	Курица тушенная в томатном соусе	95	6,1	5	5,9	189,2	0,03	2,6	0,16	1,82	121,3	168,49	19,9	1,9	290
	Гороховое пюре	150	-	-	-	97,3	0,31	-	-	-	48,1	-	-	1,61	161
	компот	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	-	-	-	-	2
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	0,07	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	Итого		21,65	10,47	68,87	831,8	0,5	11,87	1,06	2,11	262,5	214,25	50,23	3,91	
ПОЛДНИК	сок	200	0,4	0,2	9,8	74,9	0,03	7,36	-	-	2,2	-	-	10	144
	Булочка с изюмом	60	5,7	6,5	44,7	81,7	0,11	0,29	0,02	-	56,33	100,89	18,42	1,16	473
	яблоки	100	0,43	0,07	17,49	104	0,01	1,83	-	-	6,4	4,16	-	0,3	130
	Итого		6,53	6,77	71,99	260,6	0,14	7,65	0,02	-	58,53	100,89	18,42	1,16	
УЖИН	Салат из квашеной капусты	60	1	4,9	6,6	73,1	-	8,5	-	-	21,06	78	8,7	0,1	10
	Тефтели мясные	95	2,88	7,71	10,61	79,4	0,05	0,01	0,03	0,27	79,8	72,46	16,85	0,02	14
	Отварные макаронные изделия	150	5,71	0,7	21,6	97,1	0,04	0,15	-	-	4,86	48,9	8,6	0,5	7
	чай с лимоном	180	0,13	0,01	12,01	28	-	2	-	-	14,2	22,51	0,1	0,1	377
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	0,07	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	сл.масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого		14,29	25,5	65,41	497,2	0,16	10,66	0,03	0,44	146,02	236,03	34,82	0,74	
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	2,85	1,4	15,2	0,04	-	-	-	-	-	-	-	-	332
	Итого		7,45	7,8	21,5	110,54	0,06	1,2	0,04	-	252	92	0,3	0,2	
Итого			77,54	79,56	345,96	2343,5	1,22	60,42	4,87	3,08	1103,5	1190,2	256,5	19,14	

	Меню	Выход, гр.	пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ ТК
			Белки(г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1 ЗАВТРАК	Каша манная	200	0,46	0,07	36,5	158,67	0,1	0,08	-	-	153,71	31,1	21,7	0,02	
	Чай с сахаром	180	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
	яйцо отварное	40	10,7	11,5	0,7	7,01	0,07	-	-	-	55	192	12	2,5	5
	Итого		20,17	24,97	80,61	467,78	0,1	3,08	-	0,34	189,91	56,71	22,27	0,44	
2 ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,16	1,93	15,04	111,2	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		10,84	34,11	49,19	245,8	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	0,06	3,23	31,3	0,15	0,12	0,19	1,9	33,74	8,3	20,7	0,01	14
	Суп с фрикадельками	250	7,9	1,3	5,8	269,84	0,09	0,01	0,5	-	152,7	25,4	25,6	0,02	52
	Гуляш из мяса	95	8,04	3,9	6,27	99,7	0,06	0,02	0,01	0,19	21,8	187,1	25,04	0,08	7014
	Картофельное пюре	150	3,06	2,9	16,5	136,1	0,18	3,6	0,2	0,25	146,98	177,4	17,01	0,1	8005
	компот	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	-	-	-	-	2
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	0,07	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	Итого		24,32	8,64	79,24	780,41	0,56	48,42	0,9	2,51	367,72	485,45	88,35	0,55	
ПОЛДНИК	сок	200	0,4	0,4	9,8	74,9	0,03	7,36	-	-	2,2	-	-	10	144
	пирожок с картошкой	60	2,11	1,5	26,3	17,24	0,01	5,05	-	1	13	-	23,8	-	299
	апельсин	100	0,43	0,07	17,49	201	0,01	44,47	-	-	8,4	75,8	-	0,34	130
	Итого		2,94	1,97	53,59	293,14	0,04	12,41	-	1	35	-	23,8	10	
УЖИН	Салат из свеклы с чесноком	60	0,86	0,09	2,5	23,5	0,09	-	-	-	61,65	7,9	9,3	-	34
	Плов с курицей	200	5,6	7,3	21,9	142,75	0,06	1,75	1,5	1,7	45,4	132,6	13,57	0,07	8
	чай с лимоном	180	0,13	0,01	12,01	28	-	2	-	-	14,2	22,51	-	0,36	377
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	0,07	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	сл.масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого		11,16	19,58	51	433,85	0,22	3,75	1,5	1,87	147,35	177,17	23,44	0,45	
2-ой УЖИН	Кефир	200	5,6	6,4	9,4	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		77,78	81,99	336,53	2344,18	1,22	69,45	2,65	5,9	1073,06	1005,76	228,56	1,35	

	Меню	Выход, гр.	пищевые вещества			Энерг. цен. (к кал)	Витамины				Минеральные вещества				№ТК
			Белки(г)	Жиры (г)	Углевод.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2 ЗАВТРАК 1 ЗАВТРАК	Запеканка со свежими плодами	210	5,02	7,01	8,3	148,2	0,09	7,4	-	-	110,7	213,5	-	-	395
	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	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		15,23	22,01	54,11	466,3	0,11	7,96	0,08	0,34	206,95	306,61	11,07	0,42	
2 ЗАВТРАК 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	0,07	-	-	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		9,36	16,18	36,28	141,5	0,23	5,2	-	0,17	170,6	26,65	66,5	0,1	
	Винегрет	60	0,35	4,1	0,23	50,15	0,1	0,09	0,19	1,5	32,8	55,7	7,7	-	14
ОБЕД	Уха с крупой	250	7,2	1,06	4,12	253,8	0,06	7,7	-	-	144,2	156,1	9,3	0,04	70
	Тефтели рыбные в томатном соусе	95	9,2	3,2	10,7	195,4	0,06	4,5	0,26	-	93,1	170,2	9,04	0,05	643
	Отварная гречка	150	7,54	4,1	42,91	67,2	0,09	-	-	-	52,7	-	142,76	0,07	297
	компот	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	-	-	-	-	2
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	0,07	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	Итого		29,26	12,94	105,4	810,57	0,42	22,49	0,45	1,67	332,9	393,45	168,8	0,16	
	сок	200	0,4	0,4	9,8	74,9	0,03	7,36	-	-	2,2	-	-	10	144
	ватрушка с джемом	60	4,15	3,14	48,89	79,46	0,05	0,1	0,02	0,2	11,38	37,2	9,87	2,62	12007
ПОЛДНИК	банан	100	0,5	1,5	21	198	0,04	10	-	-	6	-	-	4	156
	Итого		5,05	5,04	79,69	352,36	0,08	7,46	0,02	0,2	33,38	37,2	9,87	12,62	
УЖИН	Салат из моркови с яблоками	60	1,08	0,18	1,8	47,2	0,04	6,15	-	-	14,9	54	-	0,04	38
	Капуста тушеная с мясом	200	8,22	3,38	15,3	182,9	0,1	7,6	0,22	-	139,1	151,7	19,3	-	
	чай с сахаром	180	0,2	-	9,2	28	-	2	-	-	6	-	-	0,1	943
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	0,07	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	сл.масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого		12,07	15,74	40,89	477,7	0,21	15,75	0,22	0,17	186,1	219,86	19,87	0,16	
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	12,48	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		77,97	79,41	335,15	2373,71	1,19	60,56	42,06	2,61	1192,13	1095,67	277,11	18,14	

12 денв

	Меню	Выход, гр.	пищевые вещества			Энерг.цен.(к кал)	Лист1 Витамины				Минеральные вещества				№ ТК
			Белки(г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	200	2,09	0,08	11,8	156,2	0,12	9,32	-	-	82,6	92,57	41,06	0,09	77
	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		11,1	13,48	50,41	458,3	0,12	11,32	-	0,34	118,8	118,18	41,63	0,21	
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
ОБЕД	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	
	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	150	17,39	18	13,57	291,71	0,05	3,5	0,1	-	73,9	194,8	14,9	0,37	
	компот	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	-	-	-	-	2
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	0,07	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	Итого		31,39	33,29	76,6	829,71	0,53	16,43	0,3	2,77	129,28	335,41	78,1	0,4	
ПОЛДНИК	сок с трубочкой	200	0,4	0,4	9,8	74,9	0,03	10	-	-	2,2	-	-	10	144
	плюшка	60	5,43	5,22	66,56	107,3	0,07	1,3	-	-	21,14	-	-	-	184
	яблоко	100	0,43	0,07	17,49	104	0,01	1,83	-	-	6,4	4,16	-	0,03	130
	Итого		6,26	5,69	93,85	327,1	0,1	11,3	-	-	43,14	-	-	10	
УЖИН	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,3	0,06	1,93	62,4	-	1,8	-	-	26,7	-	17,4	0,07	39
	Рагу с курицей	200	6,06	3,9	15,02	189,5	0,05	0,04	0,01	0,26	144,8	113,9	21,2	0,37	7025
	чай с сахаром	180	0,2	-	9,2	28	-	2	-	-	6	-	-	0,1	943
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	0,07	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	сл.масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого		11,13	16,14	40,74	499,5	0,12	3,84	0,01	0,43	202,6	128,06	39,17	0,56	
2-ой УЖИН	Кефир	200	5,6	6,4	9,4	112	0,07	1,7	0,03	-	211,7	150,4	24,5	0,2	245
	сухари	30	2,85	1,4	15,2	0,04	-	-	-	-	-	-	-	-	332
	Итого		8,45	7,8	24,6	112,04	0,07	1,7	0,03	-	211,7	150,4	24,5	0,2	
Итого			78,27	79,73	355,93	2362,86	1,2	44,77	0,67	3,71	1062,92	1107,72	239,37	14,57	

15 грей

	Меню	Выход, гр.	пищевые вещества			Энерг.деств.(к кал)	Лист 1 Витамины					Минеральные вещества					№ТК
			Белки(г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1 ЗАВТРАК	Макаронны запеченные с сыром	210	2.9	0.64	25.1	148.6	0.2	10.2	0.02	-	142	154.8	81.22	0.04	М		
	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		11.91	14.04	63.71	450.7	0.2	12.2	0.02	0.34	178.2	180.41	81.79	0.16			
2 ЗАВТРАК	чай	180	1.4	1.6	16.4	4.3	0.02	0.56	0.08	-	66.05	67.5	10.4	0.4	134		
	молоочный																
	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	-	134		
	Суп картофельный	250	3.41	3.51	7.4	246.2	0.16	10.61	2.1	2.01	198.2	121.4	12.8	0.03	569		
	Курица тушеная в томатном соусе	95	6.1	5	5.9	189.2	0.01	1.4	0.14	1.6	145.24	161	29.9	0.09	290		
	отварные макаронные изделия	150	5.71	0.7	21.6	97.1	0.03	0.15	-	-	4.86	48.2	6.1	0.5	7		
	компот	180	0.41	-	32.86	130.52	-	0.2	-	0.17	4.1	11.45	-	-	2		
ПОЛДНИК	хлеб	60	4.56	0.48	14.58	113.5	0.07	-	-	0.17	4.1	11.45	-	-	569		
	Итого		20.49	10.59	83.44	802.22	0.31	22.36	2.24	3.78	353	342.05	48.8	4.62			
	сок с трубочко	200	0.4	0.4	9.8	74.9	0.03	7.36	-	-	2.2	-	-	10	144		
	пирожок с капустой	60	4.9	10.6	49.48	83.3	0.06	1.31	0.09	-	62.8	72.42	14.82	-	138		
	банан	100	0.5	1.5	21	198	0.04	10	-	-	0.6	-	-	4	156		
УЖИН	Итого		5.8	12.5	80.28	356.2	0.09	8.67	0.09	-	65	72.42	14.82	1018.1			
	Салат луковый	60	-	-	3.03	0.06	0.03	-	-	-	-	1.2	-	-	26		
	Плов из мяса	200	8.5	5.3	25.72	248	0.19	4.78	-	-	110.3	127.3	35.7	0.1	8		
	чай с лимоном	180	0.13	0.01	12.01	28	-	2	-	-	14.2	22.51	-	0.1	377		
	хлеб	60	4.56	0.48	14.58	113.5	0.07	-	-	0.17	4.1	11.45	-	-	569		
2-ой УЖИН	сл.масло	10	0.01	11.7	0.01	106.1	-	-	-	-	22	2.71	0.57	0.02	1		
	Итого		15.2	17.49	55.35	495.66	0.29	6.78	-	0.17	150.6	165.17	36.27	0.22			
	Пюре	200	4.6	6.4	6.3	110.5	0.06	1.2	0.04	-	252	91	0.3	0.2	207		
	печенье	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	29.86	0.2			
			77.41	79.44	334.26	2351.29	1.29	51.95	2.92	4.46	1212.73	1207.22	267.41	18.1			

	Меню	Выход, гр.	пищевые вещества			Энерг.цен (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ТК
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводи		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 ЗАВТРАК	Сырники из творога	210	8,6	3,6	15,84	178,2	0,04	1,76	-	-	238,77	-	41,47	0,11	219
	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		17,61	17	54,45	480,3	0,04	3,76	-	0,34	274,97	25,61	42,04	0,23	
2 ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	0,85	-	15,01	12,8	-	4	1,17	0,02	108	81	12,6	-	621
	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	49,16	147,4	0,11	4	1,17	0,19	122,5	92,45	12,6	0,46	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	60	0,86	4,37	2,5	23,5	0,19	-	-	-	61,65	12,8	22,4	0,03	34
	Суп рисовый	250	5,7	5,97	14,98	329	0,06	-	-	-	59,6	69,8	37,1	0,09	9
	Сельдь с луком и маслом	95	6,3	5,9	6,7	92,56	-	-	4	0,79	19,4	168,3	46	0,24	40
	Картофельное пюре	150	2,06	2,9	16,5	136,1	0,18	3,6	0,2	0,25	146,98	177,4	17,01	0,1	8005
	компот	180	0,41	-	32,86	130,52	-	0,2	-	-	-	-	-	-	2
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	0,07	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	Итого		19,89	21,42	88,12	825,18	0,51	48,27	0,6	1,21	300,13	515,55	122,51	0,8	
ПОЛДНИК	сок	200	0,4	0,4	9,8	74,9	0,03	7,36	-	-	2,2	-	-	10	144
	булочка	60	4,7	6,5	44,7	68,2	0,11	0,29	0,02	-	56,33	100,89	18,42	1,16	473
	апельсин	100	0,43	0,07	17,49	201	0,01	44,47	-	-	8,4	75,8	-	0,34	130
	Итого		5,53	6,97	71,99	344,1	0,14	7,65	0,02	-	58,53	100,89	18,42	11,16	
УЖИН	Салат из соленых огурцов	60	0,71	3,08	2,61	58,1	0,02	-	-	-	23,28	28,24	10,7	-	17
	Картофельная запеканка с мясом	200	14,3	3,03	15,66	166,4	0,39	-	15,01	-	123,5	179,59	24	1,1	7011
	чай с лимоном	180	0,13	0,01	12,01	28	-	2	-	-	14,2	-	-	0,36	377
	хлеб	60	4,56	0,48	14,58	113,5	0,07	-	-	0,17	4,1	11,45	-	-	569
	сл.масло	10	0,01	11,7	0,01	106,1	-	-	-	-	22	2,71	0,57	0,02	1
	Итого		19,71	18,3	44,87	472,1	0,48	2	15,01	0,17	187,08	221,99	35,27	1,48	
2-ой УЖИН	кефир	200	5,6	6,4	9,4	112	0,07	1,7	0,03	-	211,7	150,4	24,5	0,2	245
	печенье	30	0,4	1,1	12,48	14,78	0,08	0,5	41,25	0,06	19,6	20,9	0,7	0,02	332
	Итого		6	7,5	21,88	126,78	0,15	2,2	41,28	0,06	23,13	171,3	25,2	0,22	
	Итого		77,27	79,24	335,88	2205,96	1,43	67,88	5,63	1,57	1111,38	1170,29	240,38	3,01	