

Утверждаю

Директор

Валиев Ильяс Ирекович



МЕНЮ

Питание 45,30 руб.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 70
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ФАРШЕМ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 170	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 170	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МКБ 200/12	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 170	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ 200/12
ЧАЙ С САХАРОМ 195/10	МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	ЧАЙ С САХАРОМ 195/10	КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ 70/30	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/10	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20

МЕНЮ

Питание 45,30 руб.

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 70	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 70	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С БЕЛОКАМИ 70
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 170	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ 200/12	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 170	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 170	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12
КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ 70/30	ЧАЙ С САХАРОМ 195/10	МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 195/10	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК 60	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5
ЧАЙ С САХАРОМ 195/10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	





МЕНЮ
Питание 45,30 руб.
ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г	

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		70	1,09	3,56	4,64	55,57
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ		77,9	62,3	1,09	0,06	2,84
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		7	7	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК		1,8	1,8	0,00	0,00	1,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		3,5	3,5	0,00	3,50	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		170		3,51	4,34	24,16
КАРТОФЕЛЬ		194	145,5	2,82	0,56	23,01
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		23,9	23,9	0,67	0,58	1,12
МАСЛО СЛАДКО-ОЛИВОВОЕ НЕСОЛЕНОЕ		4	4	0,02	3,20	0,03
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		1,5	1,5	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		101,8	101,8	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА ИЗ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ		70/30		12,24	15,94	10,53
ФАРШ ИНДЕЙКИ (ХАЛЯЛЬ)		55	55	10,41	11,74	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		12,17	12,17	0,90	0,08	5,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		17,5	17,5	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ		6	6	0,77	0,00	3,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2,72	2,72	0,00	2,64	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		0,5	0,5	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		33	33	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		1,5	1,5	0,00	1,46	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		1,5	1,5	0,16	0,02	1,02
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		0,3	0,3	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		195/10		0,10	0,00	9,88
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		0,5	0,5	0,10	0,00	0,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		46,8	46,8	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК		10	10	0,00	0,00	9,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		146,25	146,25	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	20	1,53	0,12	10,04
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	20	1,32	0,18	8,48
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		20	20	1,32	0,18	8,48
				19,79	24,14	67,73
				19,79	24,14	67,73
				568,11		568,11

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В9, мкг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	Р, мг	Se, мг					
Обед																								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	3,56	1,09	4,64	55,57	0,02	11,22	0,00	1,51	0,00	0,02	9,04	17,45	0,56	27,27	115,33	1,87	0,01	0,00	35	2008			
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	4,34	3,51	24,16	150,22	0,14	11,76	0,04	0,24	0,06	0,12	34,02	94,79	1,38	46,98	862,38	9,63	0,04	0,00	312	2011			
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ	70/30	15,94	12,24	10,53	234,27	0,06	0,00	0,01	2,01	0,00	0,12	19,38	129,16	1,38	15,99	103,56	0,13	0,00	0,01	295 г	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	199/10	0,00	0,10	9,88	39,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,71	3,71	0,37	10,24	13,28	0,00	0,00	0,00	376	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	585	24,14	19,79	67,73	568,11	0,29	23,00	0,05	4,59	0,06	0,30	76,55	279,31	4,89	108,68	1 147,55	12,75	0,05	0,01					
Всего за день:		24,14	19,79	67,73	568,11	0,29	23,00	0,05	4,59	0,06	0,30	76,55	279,31	4,89	108,68	1 147,55	12,75	0,05	0,01					