



Утверждаю

Директор  
Валеев Индус Ирекович**МЕНЮ****Питание 33,80 руб.**

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 70	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 70
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МКБ 200/12	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ 170	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12
ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ 100	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК 60	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20





# МЕНЮ

Питание 33,80 руб.

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70		0,9	0,1	6,8	32,0
МОРКОВЬ	90,53	67,9	0,9	0,1	4,6	23,1
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ФАРШЕМ	200		9,1	12,1	25,0	245,7
КАРТОФЕЛЬ	210,15	136,6	2,6	0,5	21,6	102,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	33,4	33,4	5,7	2,9	0	49,6
МОРКОВЬ	26,67	20	0,3	0	1,4	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,9	16,6	0,2	0	1,4	6,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,8	8,8	0	8,5	0	76,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,8	48,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>12,9</b>	<b>12,5</b>	<b>55,3</b>	<b>386,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>12,9</b>	<b>12,5</b>	<b>55,3</b>	<b>386,5</b>

**МЕНЮ**

Питание 33,80 руб.

**ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70		1,0	4,3	5,8	65,4
СВЕКЛА	90,53	67,9	1	0,1	5,8	27,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,2	0	37,8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/12		3,1	5,3	4,7	79,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	15	12	2,1	2,1	0	27,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203,3	203,3	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,67	1,4	0	0	0,1	0,6
МОРКОВЬ	1,87	1,4	0	0	0,1	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35,5	28,4	0,5	0	1,3	7,8
КАРТОФЕЛЬ	24,92	16,2	0,3	0,1	2,5	12,1
МОРКОВЬ	5,47	4,1	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4,1	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,2		10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,5	54,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,5	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>7,1</b>	<b>9,9</b>	<b>39,0</b>	<b>274,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>7,1</b>	<b>9,9</b>	<b>39,0</b>	<b>274,7</b>



## МЕНЮ

Питание 33,80 руб.

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
<b>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ</b>		70	1,0	7,1	5,1	89,0
КАРТОФЕЛЬ	23,38	15,2	0,3	0,1	2,4	11,3
СВЕКЛА	14	10,5	0,2	0	0,9	4,3
МОРКОВЬ	9,33	7	0,1	0	0,5	2,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,5	10,5	0,1	0	0,2	1,4
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	10,5	10,5	0,2	0	0,3	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62,9
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>		170	6,5	3,9	39,5	219,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	59,5	59,5	6,5	1	39,5	192,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	357	357	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ</b>		60/40	11,0	9,0	10,9	166,8
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	47,6	44,6	9,2	2,1	0,6	56,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	11	0,8	0,1	5,3	25,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		195/5	0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,1	49,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>21,4</b>	<b>20,3</b>	<b>79,0</b>	<b>583,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,4</b>	<b>20,3</b>	<b>79,0</b>	<b>583,7</b>

**МЕНЮ**

Питание 33,80 руб.

**ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70		0,9	0,1	6,8	32,0
МОРКОВЬ	90,53	67,9	0,9	0,1	4,6	23,1
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12		4,1	4,7	9,5	96,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	13,2	12	2,5	0,6	0,2	15,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,4	2,4	0,2	0	1,2	5,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,4	2,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	30,77	20	0,4	0,1	3,2	14,9
ПШЕНО	4	4	0,5	0,1	2,7	13,7
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,2		10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,8	54,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,5	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>8,0</b>	<b>5,1</b>	<b>44,8</b>	<b>258,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>8,0</b>	<b>5,1</b>	<b>44,8</b>	<b>258,5</b>

**МЕНЮ**  
 Питание 33,80 руб.

**ДЕНЬ 5**



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70		1,1	3,1	4,3	51,0
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	59	59	1,1	0,1	1,8	13,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170		3,6	4,8	24,3	155,4
КАРТОФЕЛЬ	223,85	145,5	2,8	0,6	23	108,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	26,9	26,9	0,8	0,7	1,3	14,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101,8	101,8	0	0	0	0,0
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/30		6,8	5,7	4,0	93,2
РЫБА ТРЕСКА ФАРШ	34,5	34,5	5,6	0,3	0	24,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	4,9	4,9	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,1	7,1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	3,7	0,5	0,4	0	5,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,02	5,9	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>14,4</b>	<b>13,9</b>	<b>56,1</b>	<b>408,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>14,4</b>	<b>13,9</b>	<b>56,1</b>	<b>408,4</b>

**МЕНЮ**

Питание 33,80 руб.

**ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	70		0,7	3,6	6,2	61,1
МОРКОВЬ	68,4	51,3	0,7	0,1	3,4	17,5
ЯБЛОКИ	15,9	14	0,1	0,1	1,4	6,6
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,5	0	31,5
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12		4,9	4,8	15,5	124,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЕРМИШЕЛЬ)	15	15	1,6	0,2	10	48,5
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,1	0	0,7	3,2
КАРТОФЕЛЬ	27,69	18	0,4	0,1	2,8	13,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,1	0	0,2	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	13,2	12	2,5	0,6	0,2	15,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,4	2,4	0,2	0	1,2	5,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,4	2,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,2		10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,8	54,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,5	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>8,6</b>	<b>8,7</b>	<b>50,2</b>	<b>315,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>8,6</b>	<b>8,7</b>	<b>50,2</b>	<b>315,5</b>





## МЕНЮ

Питание 33,80 руб.

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70		1,1	3,1	4,3	50,9
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	59	59	1,1	0,1	1,8	13,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200		19,4	11,0	19,9	254,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	84,3	81,3	16,8	3,9	1,1	103,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
КАРТОФЕЛЬ	142,15	92,4	1,7	0,4	14,6	69,0
МОРКОВЬ	25,87	19,4	0,3	0	1,3	6,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,9	6,9	0,3	0	1,3	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4	0,2	0	0,9	4,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,5	0	40,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,4	49,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>23,4</b>	<b>14,4</b>	<b>47,7</b>	<b>413,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>23,4</b>	<b>14,4</b>	<b>47,7</b>	<b>413,7</b>



## МЕНЮ

Питание 33,80 руб.

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		70	1,0	4,3	5,8	65,4
СВЕКЛА	90,53	67,9	1	0,1	5,8	27,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,2	0	37,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МК/Б		200/12	7,3	6,3	15,2	147,4
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	8,8	8,8	0,5	0,2	0	3,5
ГОВЯДИНА Б/К	12	12	2,1	1,8	0	25,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	241,7	241,7	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6	0	0	0,1	0,7
МОРКОВЬ	2,13	1,6	0	0	0,1	0,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	62,15	40,4	0,8	0,2	6,4	30,2
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,2	16,2	3,6	0,3	7,6	46,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,45	7,1	0,1	0	0,6	2,8
МОРКОВЬ	9,47	7,1	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ		185/10/5	0,2		10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,9	53,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,5	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>11,3</b>	<b>10,9</b>	<b>49,5</b>	<b>342,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>11,3</b>	<b>10,9</b>	<b>49,5</b>	<b>342,6</b>

**МЕНЮ**

Питание 33,80 руб.

**ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		70	0,9	0,1	6,8	32,0
МОРКОВЬ	90,53	67,9	0,9	0,1	4,6	23,1
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ		170	7,4	5,2	45,0	255,9
ПШЕНО	65,8	65,8	7,4	1,7	44,9	224,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,8	117,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ		100	7,9	10,1	8,7	157,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	38	38	6,6	3,4	0	56,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7,6	7,6	0,6	0	3,7	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,5	10,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,71	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		195/5	0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>19,1</b>	<b>15,7</b>	<b>84,0</b>	<b>553,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,1</b>	<b>15,7</b>	<b>84,0</b>	<b>553,8</b>

**МЕНЮ**

Питание 33,80 руб.

**ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70		1,1	3,1	4,3	50,9
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	59	59	1,1	0,1	1,8	13,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
СУП С ВЕРМИШЕЛЮ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12		4,9	4,8	15,5	124,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЕРМИШЕЛЬ)	15	15	1,6	0,2	10	48,5
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,1	0	0,7	3,2
КАРТОФЕЛЬ	27,69	18	0,4	0,1	2,8	13,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,1	0	0,2	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	13,2	12	2,5	0,6	0,2	15,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,4	2,4	0,2	0	1,2	5,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,4	2,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,2		10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,8	54,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,5	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>9,0</b>	<b>8,2</b>	<b>48,3</b>	<b>305,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>9,0</b>	<b>8,2</b>	<b>48,3</b>	<b>305,3</b>

**МЕНЮ**

Питание 33,80 руб.

**ДЕНЬ 11**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		70	1,0	4,3	5,8	65,4
СВЕКЛА	90,53	67,9	1	0,1	5,8	27,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,2	0	37,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,9	4,1	41,8	231,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	63	63	6,9	1	41,8	203,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,2	3,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	378	378	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК		60	10,2	6,3	2,2	104,2
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	50,85	47,85	9,9	2,3	0,6	60,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0	4	0	35,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2
МОРКОВЬ	5,2	3,9	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0	0	0,2	1,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		195/5	0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>21,0</b>	<b>15,0</b>	<b>73,3</b>	<b>510,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,0</b>	<b>15,0</b>	<b>73,3</b>	<b>510,2</b>

**МЕНЮ**

Питание 33,80 руб.

**ДЕНЬ 12**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	70		0,7	3,6	6,2	61,1
МОРКОВЬ	68,4	51,3	0,7	0,1	3,4	17,5
ЯБЛОКИ	15,9	14	0,1	0,1	1,4	6,6
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,5	0	31,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12		4,6	2,9	16,7	111,3
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	13,2	12	2,5	0,6	0,2	15,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,4	2,4	0,2	0	1,2	5,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,4	2,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	138,46	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,2		10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,8	54,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,5	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>8,3</b>	<b>6,8</b>	<b>51,4</b>	<b>302,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>8,3</b>	<b>6,8</b>	<b>51,4</b>	<b>302,2</b>