

МЕНЮ

Питание 44,20 руб.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 70
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ФАРШЕМ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ 170	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 170	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 170	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ 200/12
ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	СОСИСКИ МУСУЛМАНСКИЕ (ХАЛЯП) ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ 75/25	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20



Уд. в. р. ж. д. а. о.

Валгеев Ильдус
Директор

МЕНЮ

Питание 44,20 руб.

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 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 С ЛИМОНОМ 185/10/5	МЯСНЫЕ 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
ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	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 44,20 руб.

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70		0,99	4,27	5,80	65,42
СВЕКЛА	84,88	67,9	0,99	0,07	5,80	27,66
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,20	0,00	37,76
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170		5,14	4,54	23,23	154,20
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	42	41,9	5,12	1,34	23,20	125,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,7	133,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	100		7,90	10,11	8,70	157,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	38	38	6,56	3,36	0,00	56,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7,6	7,6	0,56	0,05	3,70	17,46
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,5	10,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,71	4,8	0,07	0,01	0,38	1,91
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,50	0,06	3,26	15,55
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,15	0,01	10,03	41,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,6	56,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	5,5	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			17,03	19,23	66,28	506,45
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,03	19,23	66,28	506,45

**МЕНЮ**

Питание 44,20 руб.

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	16,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,80	7,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,50	0,00	31,47
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170		6,46	4,51	39,48	224,46
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	59,5	59,5	6,46	0,92	39,48	192,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	357	357	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0,00	3,59	0,00	32,26
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		11,00	9,04	10,86	166,82
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	47,6	44,6	9,21	2,15	0,57	56,64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	11	0,81	0,07	5,35	25,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,8	47,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			21,50	17,41	78,54	555,55
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,50	17,41	78,54	555,55

**МЕНЮ**

Питание 44,20 руб.

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70		0,99	4,27	5,80	65,42
СВЕКЛА	84,88	67,9	0,99	0,07	5,80	27,66
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,20	0,00	37,76
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12		6,33	4,18	15,89	126,42
КАРТОФЕЛЬ	53,87	40,4	0,79	0,16	6,39	30,18
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,2	16,2	3,62	0,25	7,56	46,99
МОРКОВЬ	9,38	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,93	7,5	0,11	0,02	0,60	2,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	9,1	9,1	1,57	0,81	0,00	13,51
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	1,8	1,8	0,12	0,02	0,74	3,56
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,4	1,2	0,02	0,00	0,10	0,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,15	0,01	10,03	41,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,9	56,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	5,5	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			10,32	8,76	50,24	321,54
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			10,32	8,76	50,24	321,54

**МЕНЮ**

Питание 44,20 руб.

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70		1,14	3,07	4,05	50,11
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	59	59	1,06	0,06	1,77	13,57
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,80	7,18
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170		3,51	4,34	24,16	150,22
КАРТОФЕЛЬ	194	145,5	2,82	0,56	23,01	108,68
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,9	23,9	0,67	0,58	1,12	12,52
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101,8	101,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОСИСКИ МУСУЛЬМАНСКИЕ (ХАЛЯЛЬ) ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	75/25		8,24	18,64	1,57	207,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0,00	1,26	0,00	11,34
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,13	0,02	0,81	3,89
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,12	0,00	0,47	2,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОСИСКИ МУСУЛЬМАНСКИЕ (ХАЛЯЛЬ)	75	74,9	7,99	17,36	0,29	189,63
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			15,84	26,35	53,34	516,36
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,84	26,35	53,34	516,36

**МЕНЮ**

Питание 44,20 руб.

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	70		0,71	3,61	6,20	61,06
МОРКОВЬ	64,13	51,3	0,65	0,05	3,43	17,42
ЯБЛОКИ	15,9	14	0,06	0,06	1,37	6,58
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0,00	0,00	1,40	5,59
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,50	0,00	31,47
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	200/12		3,89	5,33	11,51	109,65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЕРМИШЕЛЬ)	11	11	1,19	0,17	7,29	35,53
МОРКОВЬ	10,63	8,5	0,11	0,01	0,57	2,89
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
КАРТОФЕЛЬ	25,33	19	0,37	0,08	3,01	14,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13	12	2,11	2,14	0,00	27,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233,1	233,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,15	0,01	10,03	41,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,6	56,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	5,5	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			7,60	9,25	46,26	300,41
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			7,60	9,25	46,26	300,41

**МЕНЮ**

Питание 44,20 руб.

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	60		0,82	5,86	3,89	72,27
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	33,6	0,58	0,03	1,53	9,13
МОРКОВЬ	24,13	19,3	0,24	0,02	1,29	6,56
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0,00	0,00	1,07	4,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170		6,46	4,51	39,48	224,46
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	59,5	59,5	6,46	0,92	39,48	192,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	357	357	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0,00	3,59	0,00	32,26
КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	70/30		9,81	3,64	6,26	95,08
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	45,3	43,3	8,93	2,09	0,56	54,99
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,98	2,5	0,04	0,01	0,20	1,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9,2	9,2	0,68	0,06	4,48	21,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,3	6,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			20,04	14,31	73,19	500,51
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,04	14,31	73,19	500,51

**МЕНЮ**

Питание 44,20 руб.

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70		0,99	4,27	5,80	65,42
СВЕКЛА	84,88	67,9	0,99	0,07	5,80	27,66
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,20	0,00	37,76
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	200/12		3,89	5,33	11,51	109,65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЕРМИШЕЛЬ)	11	11	1,19	0,17	7,29	35,53
МОРКОВЬ	10,63	8,5	0,11	0,01	0,57	2,89
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
КАРТОФЕЛЬ	25,33	19	0,37	0,08	3,01	14,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13	12	2,11	2,14	0,00	27,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233,1	233,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,15	0,01	10,03	41,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,7	55,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	5,5	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			7,88	9,91	45,86	304,77
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			7,88	9,91	45,86	304,77

**МЕНЮ**

Питание 44,20 руб.

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		70	0,85	0,07	6,78	31,96
МОРКОВЬ	84,88	67,9	0,85	0,07	4,55	23,06
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0,00	0,00	2,23	8,90
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ		170	17,61	5,23	36,80	264,82
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	78,9	78,8	17,58	1,22	36,76	228,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	226,7	226,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ		100	7,90	10,11	8,70	157,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	38	38	6,56	3,36	0,00	56,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7,6	7,6	0,56	0,05	3,70	17,46
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,5	10,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,71	4,8	0,07	0,01	0,38	1,91
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,50	0,06	3,26	15,55
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		195/5	0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			29,31	15,71	75,84	562,61
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,31	15,71	75,84	562,61

**МЕНЮ**

Питание 44,20 руб.

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70		0,99	4,27	5,80	65,42
СВЕКЛА	84,88	67,9	0,99	0,07	5,80	27,66
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,20	0,00	37,76
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200		18,91	10,92	19,44	249,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	81,3	79,3	16,36	3,82	1,02	100,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0,00	2,23	0,00	20,06
КАРТОФЕЛЬ	121,87	91,4	1,78	0,36	14,45	68,27
МОРКОВЬ	24,25	19,4	0,24	0,02	1,30	6,59
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,5	5,5	0,25	0,00	1,02	5,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4	0,16	0,02	0,90	4,53
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0,00	4,46	0,00	40,11
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,15	0,01	10,03	41,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,6	56,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	5,5	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			22,90	15,50	53,79	444,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,90	15,50	53,79	444,40

**МЕНЮ**

Питание 44,20 руб.

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70		1,14	3,07	4,05	50,11
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	59	59	1,06	0,06	1,77	13,57
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,80	7,18
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170		6,46	4,51	39,48	224,46
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	59,5	59,5	6,46	0,92	39,48	192,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	357	357	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0,00	3,59	0,00	32,26
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	60		10,17	5,73	2,12	98,89
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	49,2	47,9	9,88	2,31	0,62	60,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,10	0,00	0,39	2,08
МОРКОВЬ	4,88	3,9	0,05	0,00	0,26	1,33
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0,04	0,01	0,24	1,19
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,10	0,01	0,61	2,92
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			20,72	13,61	69,21	482,16
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,72	13,61	69,21	482,16

**МЕНЮ**

Питание 44,20 руб.

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	70		0,71	3,61	6,20	61,06
МОРКОВЬ	64,13	51,3	0,65	0,05	3,43	17,42
ЯБЛОКИ	15,9	14	0,06	0,06	1,37	6,58
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0,00	0,00	1,40	5,59
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,50	0,00	31,47
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12		4,60	2,91	16,72	111,31
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	13,2	12	2,47	0,58	0,16	15,24
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,4	2,4	0,17	0,01	1,16	5,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,4	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	120	90	1,75	0,35	14,23	67,22
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,15	0,01	10,03	41,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,9	56,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	5,5	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			8,31	6,83	51,47	302,07
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			8,31	6,83	51,47	302,07