



# МЕНЮ

Питание 8,30 руб.

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		125	2,1	4,1	13,4	98,6
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	21,1	21	2	0,3	13,3	63,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,8	105,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ЧАЙ		180	0,1		0,2	1,2
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
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>3,5</b>	<b>4,3</b>	<b>22,1</b>	<b>140,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3,5</b>	<b>4,3</b>	<b>22,1</b>	<b>140,6</b>



# МЕНЮ

Питание 8,30 руб.

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ		125	2,4	4,1	13,9	101,8
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	21,1	21	2,3	0,3	13,9	67,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,8	105,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ЧАЙ		180	0,1		0,2	1,2
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
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>3,8</b>	<b>4,3</b>	<b>22,6</b>	<b>143,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3,8</b>	<b>4,3</b>	<b>22,6</b>	<b>143,8</b>



**МЕНЮ**  
 Питание 8,30 руб.

**ДЕНЬ 3**



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		100	1,2	0,1	11,3	52,3
МОРКОВЬ	121,25	97	1,3	0,1	6,5	33,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ		180	0,1		0,2	1,2
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
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>2,6</b>	<b>0,3</b>	<b>20,0</b>	<b>94,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2,6</b>	<b>0,3</b>	<b>20,0</b>	<b>94,3</b>

**МЕНЮ**  
 Питание 8,30 руб.

**ДЕНЬ 4**



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ		125	2,6	5,9	20,4	145,6
КАРТОФЕЛЬ	160	112	2,1	0,4	17,8	83,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	38,8	32,6	0,5	0,1	2,7	13,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0	5,4	0	48,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,1	76,1	0	0	0	0,0
ЧАЙ		180	0,1		0,2	1,2
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
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>4,0</b>	<b>6,1</b>	<b>29,1</b>	<b>187,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>4,0</b>	<b>6,1</b>	<b>29,1</b>	<b>187,6</b>





# МЕНЮ

Питание 8,30 руб.

## ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		125	4,0	4,8	17,1	127,7
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	20,2	20,1	2,2	0,3	13,2	64,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,9	52,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	61,2	61,2	1,7	1,5	2,8	32,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
ЧАЙ		180	0,1		0,2	1,2
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
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>5,4</b>	<b>5,0</b>	<b>25,8</b>	<b>169,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>5,4</b>	<b>5,0</b>	<b>25,8</b>	<b>169,7</b>

**МЕНЮ**  
 Питание 8,30 руб.

**ДЕНЬ 6**



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,9	2,5	18,6	104,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
ЧАЙ		180	0,1		0,2	1,2
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
			<b>2,0</b>	<b>2,5</b>	<b>18,8</b>	<b>105,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2,0</b>	<b>2,5</b>	<b>18,8</b>	<b>105,5</b>



# МЕНЮ

Питание 8,30 руб.

ДЕНЬ 7



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		125	2,1	4,1	13,4	98,6
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	21,1	21	2	0,3	13,3	63,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,8	105,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ЧАЙ		180	0,1		0,2	1,2
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
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>3,5</b>	<b>4,3</b>	<b>22,1</b>	<b>140,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3,5</b>	<b>4,3</b>	<b>22,1</b>	<b>140,6</b>

**МЕНЮ**  
 Питание 8,30 руб.

**ДЕНЬ 8**



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ		125	2,4	4,1	13,9	101,8
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	21,1	21	2,3	0,3	13,9	67,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,8	105,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ЧАЙ		180	0,1		0,2	1,2
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
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>3,8</b>	<b>4,3</b>	<b>22,6</b>	<b>143,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3,8</b>	<b>4,3</b>	<b>22,6</b>	<b>143,8</b>



**МЕНЮ**  
 Питание 8,30 руб.

**ДЕНЬ 9**



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		125	3,0	4,8	12,1	103,4
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,9	76,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	61,5	61,5	1,7	1,5	2,9	32,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЧАЙ		180	0,1		0,2	1,2
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
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>4,4</b>	<b>5,0</b>	<b>20,8</b>	<b>145,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>4,4</b>	<b>5,0</b>	<b>20,8</b>	<b>145,4</b>





**МЕНЮ**  
 Питание 8,30 руб.

**ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		125	4,7	4,5	28,3	172,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	42,6	42,6	4,7	0,7	28,2	137,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,1	2,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	262,5	262,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ		180	0,1		0,2	1,2
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
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>6,1</b>	<b>4,7</b>	<b>37,0</b>	<b>214,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>6,1</b>	<b>4,7</b>	<b>37,0</b>	<b>214,4</b>





# МЕНЮ

Питание 8,30 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 МОРКОВИ	100		1,2	0,1	11,3	52,3
МОРКОВЬ	121,25	97	1,3	0,1	6,5	33,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ	180		0,1		0,2	1,2
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
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>2,6</b>	<b>0,3</b>	<b>20,0</b>	<b>94,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2,6</b>	<b>0,3</b>	<b>20,0</b>	<b>94,3</b>

**МЕНЮ**

Питание 8,30 руб.

**ДЕНЬ 12**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,9	2,5	18,6	104,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
ЧАЙ		180	0,1		0,2	1,2
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
			<b>2,0</b>	<b>2,5</b>	<b>18,8</b>	<b>105,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2,0</b>	<b>2,5</b>	<b>18,8</b>	<b>105,5</b>