

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 РЫБЛОКАМИ 70
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ФАРШЕМ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ 170	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 170	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МК/Б 200/12	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 170	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ 200/12
ЧАЙ С САХАРОМ 195/10	МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	ЧАЙ С САХАРОМ 195/10	СОСИСКИ МУСУЛЬМАНСКИЕ (ХАЛЫЛЬ) ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ 75/25	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 РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20

Утверждаю

Директор
Балеев Ильдар Ибрагимович



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 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 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 1

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	70		0,97	6,84	4,54	84,36
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	49	39,2	0,69	0,04	1,78	10,65
МОРКОВЬ	30	22,5	0,28	0,02	1,50	7,64
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0,00	0,00	1,26	5,03
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0,00	6,78	0,00	61,04
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ФАРШЕМ	200		9,07	12,06	25,00	245,73
КАРТОФЕЛЬ	170,75	136,6	2,65	0,53	21,60	102,02
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	33,4	33,4	5,77	2,95	0,00	49,61
МОРКОВЬ	26,67	20	0,25	0,02	1,34	6,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,9	16,6	0,22	0,03	1,32	6,61
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,18	0,00	0,74	3,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,8	8,8	0,00	8,53	0,00	76,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	195/10		0,10	0,00	9,88	39,90
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	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
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
			12,99	19,20	57,94	458,14
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			12,99	19,20	57,94	458,14



Утверждаю
Директор
Валеев Ильдар Илсевич

МЕНЮ

Питание 45,30 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	90,53	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	195/10		0,10	0,00	9,88	39,90
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,2	47,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
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
			16,98	19,22	66,13	504,80
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,98	19,22	66,13	504,80



МЕНЮ

Питание 45,30 руб.

ДЕНЬ 3

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	90,53	67,9	0,85	0,07	4,55	23,06
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0,00	0,00	2,23	8,90
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 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	57,5	57,5	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
			21,31	13,93	85,67	552,94
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,31	13,93	85,67	552,94



МЕНЮ
Питание 45,30 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	90,53	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 ГОРОХОМ НА МК/Б	200/12		7,30	6,34	15,05	146,49
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	8,8	8,8	0,52	0,16	0,00	3,52
ГОВЯДИНА Б/К	12	12	2,16	1,86	0,00	25,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	241,7	241,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	50,5	40,4	0,79	0,16	6,39	30,18
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,2	16,2	3,62	0,25	7,56	46,99
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,93	7,5	0,11	0,02	0,60	2,99
МОРКОВЬ	10	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	195/10		0,10	0,00	9,88	39,90
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47	47	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
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
			11,24	10,91	49,25	339,96
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			11,24	10,91	49,25	339,96

Утверждаю

Директор

Батеев Ильяс Ирекович



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	
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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170		3,51	4,34	24,16	150,22
КАРТОФЕЛЬ	181,88	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	195/10		0,10	0,00	9,88	39,90
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47	47	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
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
			15,79	26,84	58,77	541,17
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,79	26,84	58,77	541,17



МЕНЮ

Питание 45,30 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	68,4	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	11,33	8,5	0,11	0,01	0,57	2,89
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
КАРТОФЕЛЬ	23,75	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	56,9	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
			7,60	9,25	46,26	300,41
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			7,60	9,25	46,26	300,41

**МЕНЮ****Питание 45,30 руб.****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		70	0,56	0,07	1,75	9,80
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	70,1	70	0,56	0,07	1,75	9,80
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		195/10	0,10	0,00	9,88	39,90
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47	47	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
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
			19,78	8,52	75,89	457,39
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,78	8,52	75,89	457,39



МЕНЮ

Питание 45,30 руб.

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70		0,77	0,14	2,66	16,80
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	70,1	70	0,77	0,14	2,66	16,80
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	11,33	8,5	0,11	0,01	0,57	2,89
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
КАРТОФЕЛЬ	23,75	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	195/10		0,10	0,00	9,88	39,90
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47	47	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
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
			7,61	5,77	42,57	254,50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			7,61	5,77	42,57	254,50



МЕНЮ

Питание 45,30 руб.

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70		0,68	4,21	2,53	51,55
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	33,7	33,6	0,37	0,07	1,28	8,06
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	24,6	24,5	0,20	0,02	0,61	3,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,8	0,11	0,02	0,64	3,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0,00	4,10	0,00	36,86
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
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 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	57,2	57,2	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
			29,19	19,86	76,58	603,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,19	19,86	76,58	603,20



МЕНЮ

Питание 45,30 руб.

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70		0,88	0,07	6,90	32,60
МОРКОВЬ	90,27	67,7	0,88	0,07	4,67	23,70
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0,00	0,00	2,23	8,90
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	114,25	91,4	1,78	0,36	14,45	68,27
МОРКОВЬ	25,87	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	195/10		0,10	0,00	9,88	39,90
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,8	46,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
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
			22,74	11,29	54,74	409,93
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,74	11,29	54,74	409,93



МЕНЮ

Питание 45,30 руб.

ДЕНЬ 11

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	90,53	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
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	5,2	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	195/10		0,10	0,00	9,88	39,90
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,8	46,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
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
			20,57	14,81	75,80	516,82
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,57	14,81	75,80	516,82



МЕНЮ

Питание 45,30 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	68,4	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	112,5	90	1,75	0,35	14,23	67,22
МОРКОВЬ	10,67	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	57,2	57,2	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

Сотласовано

Руководитель учреждения _____

МЕНЮ (45,30)

1 день

Директор ООО "Тара" _____



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								Сборник рецептур	
		Жиры, г	Белки, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		Турп.
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКУЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	70	6,84	0,97	4,54	84,36	0,02	7,51	0,45	3,10	0,00	0,04	13,34	22,21	0,56	27,30	117,56	2,31	0,01	0,00	39	2008
КАРТОФЕЛЬ ПУШЕНЬИ С ФАРШЕМ	200	12,06	9,07	25,00	245,73	0,17	12,71	0,42	4,04	0,00	0,15	47,69	142,64	1,99	37,60	987,15	11,32	0,07	0,00	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	195/10	0,00	0,10	9,88	39,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,72	3,71	0,37	10,26	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:	615	19,20	12,99	57,94	458,14	0,26	20,24	0,87	7,97	0,00	0,23	75,15	202,76	4,12	83,36	1170,99	14,75	0,08	0,00		
Всего за день:		19,20	12,99	57,94	458,14	0,26	20,24	0,87	7,97	0,00	0,23	75,15	202,76	4,12	83,36	1170,99	14,75	0,08	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	4,27	0,99	5,80	65,42	0,01	2,72	0,00	1,86	0,00	0,03	13,45	26,36	0,86	22,61	195,55	4,75	0,01	0,00	33	2012			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	4,54	5,14	23,23	154,20	0,14	0,00	0,02	2,88	0,06	0,07	76,96	114,13	2,70	19,00	160,37	1,61	0,01	0,00	324	2008			
МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	100	10,11	7,90	8,70	157,13	0,04	0,19	0,00	3,02	0,00	0,05	13,56	69,73	0,61	12,01	148,39	3,05	0,02	0,00	280	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	195/10	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	10,25	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	19,22	16,96	66,13	504,80	0,26	2,93	0,02	8,59	0,06	0,19	118,08	248,13	5,74	72,07	570,59	10,53	0,04	0,00					
Всего за день:		19,22	16,96	66,13	504,80	0,26	2,93	0,02	8,59	0,06	0,19	118,08	248,13	5,74	72,07	570,59	10,53	0,04	0,00					

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0,07	0,85	6,78	31,96	0,03	1,36	1,35	0,43	0,00	0,04	23,22	33,62	0,61	31,22	135,87	3,40	0,04	0,00	41	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	4,51	6,46	39,48	224,46	0,11	0,00	0,00	1,55	0,00	0,04	27,90	64,21	1,15	37,79	107,25	0,40	0,01	0,02	202,1	2011
КОТЛЕТЫ РУБЕЖЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9,04	11,00	10,86	166,82	0,07	0,00	6,42	3,29	0,18	0,05	16,37	88,99	1,26	18,57	123,28	2,89	0,00	0,01	295	2011
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,01	0,15	10,03	41,55	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	4,70	0,42	12,14	21,44	0,00	0,00	0,00	377	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:	580	13,93	21,31	85,67	552,94	0,28	2,18	7,77	6,10	0,18	0,17	82,17	225,72	4,64	107,92	440,84	7,81	0,05	0,03		
Всего за день:		13,93	21,31	85,67	552,94	0,28	2,18	7,77	6,10	0,18	0,17	82,17	225,72	4,64	107,92	440,84	7,81	0,05	0,03		

4 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, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	70	4,27	0,99	5,80	65,42	0,01	2,72	0,00	1,86	0,00	0,03	13,45	26,36	0,86	22,61	195,55	4,75	0,01	0,00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МКБ	200/12	6,34	7,30	15,05	146,49	0,15	3,70	0,15	3,33	0,00	0,07	29,48	81,42	1,85	40,83	416,08	4,64	0,02	0,00	102	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	195/10	0,00	0,10	9,86	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:	527	10,91	11,24	49,25	339,96	0,23	6,44	0,15	6,02	0,00	0,14	57,04	145,69	4,28	81,88	677,91	10,51	0,03	0,00		
Всего за день:		10,91	11,24	49,25	339,96	0,23	6,44	0,15	6,02	0,00	0,14	57,04	145,69	4,28	81,88	677,91	10,51	0,03	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Жиры, г	Белки, г		Углевод г, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, 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
ПЮРЕ 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
СОСИСКИ МУСУЛЬМАНСКИЕ (ХАЛВЛЫ) ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	75/25	18,64	8,24	1,57	207,33	0,11	0,45	0,01	0,58	0,00	0,09	15,07	109,88	1,29	26,26	188,23	0,29	0,00	0,00	254	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	195/10	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	26,84	15,79	58,77	541,17	0,34	23,45	0,05	3,16	0,06	0,27	72,24	260,03	4,80	118,95	1 232,22	12,91	0,05	0,00		
Всего за день:		26,84	15,79	58,77	541,17	0,34	23,45	0,05	3,16	0,06	0,27	72,24	260,03	4,80	118,95	1 232,22	12,91	0,05	0,00		

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	70	3,61	0,71	6,20	61,06	0,02	2,43	1,02	1,88	0,00	0,03	18,66	27,01	0,77	25,81	141,56	2,85	0,03	0,00	71	1997		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	200/12	5,33	3,89	11,51	109,65	0,06	2,10	0,18	1,37	0,00	0,05	16,79	49,15	0,76	28,79	182,67	2,63	0,03	0,00	112	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,01	0,15	10,03	41,55	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	4,70	0,42	12,13	21,44	0,00	0,00	0,00	377	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:	522	9,25	7,60	46,26	300,41	0,15	5,35	1,20	4,08	0,00	0,12	50,13	115,06	3,15	74,93	398,67	6,60	0,06	0,00				
Всего за день:		9,25	7,60	46,26	300,41	0,15	5,35	1,20	4,08	0,00	0,12	50,13	115,06	3,15	74,93	398,67	6,60	0,06	0,00				

Принем 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
Обед																										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,07	0,56	1,75	9,80	0,02	7,00	0,01	0,07	0,00	0,03	9,80	29,40	0,70	16,10	98,70	2,10	0,01	0,00		2008					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	4,51	6,46	39,48	224,46	0,11	0,00	0,00	1,55	0,00	0,04	27,90	64,21	1,15	37,79	107,25	0,40	0,01	0,02		2011					
КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	70/30	3,64	9,81	6,26	95,08	0,04	0,10	6,23	0,95	0,17	0,03	10,13	67,17	0,78	13,47	102,32	2,81	0,00	0,01	297	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:	685	8,52	19,78	75,89	457,39	0,24	7,12	6,24	3,40	0,17	0,14	61,94	198,69	4,20	85,80	374,55	6,43	0,02	0,03							
Всего за день:		8,52	19,78	75,89	457,39	0,24	7,12	6,24	3,40	0,17	0,14	61,94	198,69	4,20	85,80	374,55	6,43	0,02	0,03							

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г		Углевода, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0.14	0.77	2.66	16.80	0.04	17.50	0.12	0.27	0.00	0.03	14.00	18.20	0.70	9.80	203.00	1.40	0.00	0.00	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	200/12	5.33	3.89	11.51	109.65	0.06	2.10	0.18	1.37	0.00	0.05	16.79	49.15	0.76	28.79	182.67	2.63	0.03	0.00	112 2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	195/10	0.00	0.10	9.88	39.50	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:	527	5.77	7.61	42.57	254.50	0.17	19.62	0.30	2.47	0.00	0.12	44.90	105.26	3.03	57.03	451.95	5.15	0.03	0.00			
Всего за день:		5.77	7.61	42.57	254.50	0.17	19.62	0.30	2.47	0.00	0.12	44.90	105.26	3.03	57.03	451.95	5.15	0.03	0.00			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Жиры, г	Белки, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70	4,21	0,68	2,53	51,55	0,03	11,63	0,06	1,89	0,00	0,02	11,39	24,16	0,69	15,34	145,70	1,73	0,00	0,00	24	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	170	5,23	17,61	36,80	264,82	0,48	0,00	0,02	7,28	0,08	0,11	64,68	161,85	5,01	76,79	577,57	4,18	0,02	0,00	199	2011
МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	100	10,11	7,90	8,70	157,13	0,04	0,19	0,00	3,02	0,00	0,05	13,56	69,73	0,61	12,01	148,39	3,05	0,02	0,00	280	2011
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,01	0,15	10,03	41,55	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	4,70	0,42	12,13	21,44	0,00	0,00	0,00	377	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:	580	19,86	29,19	76,58	603,20	0,62	12,64	0,08	13,02	0,08	0,22	104,31	294,64	7,93	124,47	946,10	10,08	0,04	0,00		
Всего за день:		19,86	29,19	76,58	603,20	0,62	12,64	0,08	13,02	0,08	0,22	104,31	294,64	7,93	124,47	946,10	10,08	0,04	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0,07	0,88	6,90	32,60	0,04	3,39	1,69	0,43	0,00	0,05	25,73	37,24	0,68	34,58	135,47	3,39	0,04	0,00	41	2012
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,92	18,91	19,44	249,28	0,16	9,15	11,82	3,43	0,32	0,13	41,35	173,32	2,28	37,24	781,35	11,36	0,04	0,02	289	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	195/10	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:	615	11,29	22,74	54,74	409,93	0,27	12,56	13,51	4,69	0,32	0,22	81,19	248,47	4,53	90,26	983,10	15,87	0,08	0,02		
Всего за день:		11,29	22,74	54,74	409,93	0,27	12,56	13,51	4,69	0,32	0,22	81,19	248,47	4,53	90,26	983,10	15,87	0,08	0,02		

11 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевода, г																			
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	4,27	0,99	5,80	65,42	0,01	2,72	0,00	1,86	0,00	0,03	13,45	26,36	0,86	22,61	195,55	4,75	0,01	0,00	33	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	4,51	6,46	39,48	224,46	0,11	0,00	0,00	1,55	0,00	0,04	27,80	64,21	1,15	37,79	107,25	0,40	0,01	0,02	202,1	2011		
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	60	5,73	10,17	2,12	98,89	0,03	0,58	6,99	1,86	0,19	0,04	9,89	69,46	0,78	12,97	125,55	3,49	0,00	0,01	280	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	195/10	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:	545	14,81	20,57	75,80	616,82	0,22	3,32	6,99	5,90	0,19	0,15	65,35	197,94	4,36	91,81	494,63	9,76	0,02	0,03				
Всего за день:		14,81	20,57	75,80	616,82	0,22	3,32	6,99	5,90	0,19	0,15	65,35	197,94	4,36	91,81	494,63	9,76	0,02	0,03				

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г		Углевод, г, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг					
Обед																								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	70	3,61	0,71	6,20	61,06	0,02	2,43	1,02	1,88	0,00	0,03	18,66	27,01	0,77	25,81	141,56	2,85	0,03	0,00	71	1997			
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12	2,91	4,60	16,72	111,31	0,09	7,68	1,89	1,09	0,05	0,07	26,62	73,97	1,20	26,34	568,22	6,08	0,03	0,00	77	2012			
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,01	0,15	10,03	41,55	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	4,70	0,42	12,13	21,44	0,00	0,00	0,00	377	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:	622	6,83	8,31	51,47	302,07	0,18	10,93	2,91	3,80	0,05	0,14	59,96	139,88	3,59	74,48	784,22	10,05	0,06	0,00					
Всего за день:		6,83	8,31	51,47	302,07	0,18	10,93	2,91	3,80	0,05	0,14	59,96	139,88	3,59	74,48	784,22	10,05	0,06	0,00					