

МЕНЮ

1-4 класс (74,77)

Утверждено
Директор
Валеев Ильяс Ирекович

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 150
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК 100	ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ 190/10/2	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ 60/40	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 150/40/10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ЯБЛОКО 120			ЯБЛОКО 120		

Утверждаю

Директор
Валеев Ильяс Ирекович



МЕНЮ

1-4 класс (74,77)

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 160/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150
СОСИСКИ МУСУЛЬМАНСКИЕ (КАЛЯЛЬ) ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ 75/25	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ 60/40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/30	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 50/50	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ 50/50
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ 150/40/10	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ЯБЛОКО 120			ЯБЛОКО 120		



МЕНЮ

1-4 класс (74,77)

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	60		0,82	5,86	3,89	72,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	33,6	0,58	0,03	1,53	9,13
МОРКОВЬ	25,73	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 С МАСЛОМ	150/5		5,90	4,71	37,66	216,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,87	0,70	37,62	180,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	100		16,93	9,70	3,54	166,19
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	82	79,8	16,46	3,85	1,03	101,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,16	0,00	0,65	3,46
МОРКОВЬ	8,67	6,5	0,08	0,01	0,44	2,21
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,07	0,01	0,40	1,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/10		1,23	0,97	11,74	60,85
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,13	0,97	1,86	20,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЯБЛОКО	120		0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40
			28,97	22,09	92,12	684,15
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,97	22,09	92,12	684,15

**МЕНЮ****1-4 класс (74,77)****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,84	3,66	4,97	56,07
СВЕКЛА	77,6	58,2	0,84	0,06	4,97	23,71
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,60	0,00	32,36
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200		18,45	13,74	44,46	373,23
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	71	68	14,03	3,28	0,87	86,36
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10,2	10,2	0,00	9,88	0,00	88,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,45	11,3	0,16	0,02	0,90	4,49
МОРКОВЬ	18,27	13,7	0,17	0,01	0,92	4,66
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,22	0,00	0,86	4,65
КРУПА РИСОВАЯ	57,2	57	3,87	0,55	40,91	184,12
ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ	190/10/2		0,11	0,01	10,28	41,77
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
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	146,3	146,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ШИПОВНИК	2	2	0,03	0,01	0,44	2,11
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			23,01	17,78	83,24	582,91
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,01	17,78	83,24	582,91



Утверждаю
Директор
Валеев Ильдус Ирекович

МЕНЮ

1-4 класс (74,77)

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,75	0,06	5,94	28,04
МОРКОВЬ	77,33	58	0,75	0,06	4,00	20,30
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		5,90	4,71	37,66	216,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,87	0,70	37,62	180,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100		13,42	15,77	3,97	211,67
ГОВЯДИНА Б/К	70,5	70	12,63	10,86	0,00	148,02
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,13	0,02	0,72	3,58
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7	7	0,33	0,00	1,29	6,93
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	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 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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			23,83	20,92	81,13	609,70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,83	20,92	81,13	609,70



МЕНЮ

1-4 класс (74,77)

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,84	3,66	4,97	56,07
СВЕКЛА	77,6	58,2	0,84	0,06	4,97	23,71
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,60	0,00	32,36
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		4,55	5,19	20,54	146,82
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	37,2	37	4,52	1,18	20,50	110,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	118	118	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
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 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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЯБЛОКО	120		0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40
			20,58	18,74	76,70	558,50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,58	18,74	76,70	558,50



МЕНЮ

1-4 класс (74,77)

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	60		0,93	3,05	3,93	47,46
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	66,8	53,4	0,93	0,05	2,43	14,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,50	5,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,15	4,25	21,38	136,87
КАРТОФЕЛЬ	160,25	128,2	2,48	0,49	20,27	95,75
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,1	23,1	0,65	0,56	1,08	12,10
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	89,8	89,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40		9,58	8,96	11,91	166,71
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	44,4	44,4	7,66	3,92	0,00	65,94
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,40	1,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,63	0,08	4,06	19,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10,8	10,8	0,80	0,07	5,26	24,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,78	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42	42	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
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		1,06	1,81	21,89	107,97
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17	17	1,06	1,81	8,34	53,79
САХАР ПЕСОК	14	14	0,00	0,00	13,55	54,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			18,33	18,44	82,64	570,85
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,33	18,44	82,64	570,85



МЕНЮ

1-4 класс (74,77)

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	60		0,60	3,09	5,33	52,34
МОРКОВЬ	58,67	44	0,55	0,04	2,95	14,94
ЯБЛОКИ	13,6	12	0,05	0,05	1,18	5,64
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	1,20	4,79
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150		15,50	4,28	32,41	230,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	69,5	69,4	15,48	1,08	32,38	201,28
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
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
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,40	2,80	14,59	98,09
КАКАО-ПОРОШОК	2,5	2,5	0,59	0,37	0,25	7,01
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			34,11	19,58	86,72	659,39
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,11	19,58	86,72	659,39



МЕНЮ

1-4 класс (74,77)

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,48	0,06	1,50	8,40
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,1	60	0,48	0,06	1,50	8,40
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		5,90	4,71	37,66	216,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,87	0,70	37,62	180,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
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 МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/10		1,23	0,97	11,74	60,85
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,13	0,97	1,86	20,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЯБЛОКО	120		0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40
			19,94	25,23	87,76	661,42
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,94	25,23	87,76	661,42

**МЕНЮ****1-4 класс (74,77)****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60		0,66	0,12	2,28	14,40
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60,1	60	0,66	0,12	2,28	14,40
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,44	4,21	38,24	224,28
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,43	2,21	38,22	206,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40		9,58	8,96	11,91	166,71
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42	42	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
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	44,4	44,4	7,66	3,92	0,00	65,94
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,40	1,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,63	0,08	4,06	19,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10,8	10,8	0,80	0,07	5,26	24,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,78	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
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 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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			22,44	13,67	85,99	558,78
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,44	13,67	85,99	558,78

**МЕНЮ****1-4 класс (74,77)****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	60		0,58	3,59	2,17	44,08
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	28,9	28,8	0,32	0,06	1,09	6,91
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	21,1	21	0,17	0,02	0,53	2,94
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,55	2,76
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,50	0,00	31,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
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
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,40	2,80	14,59	98,09
КАКАО-ПОРОШОК	2,5	2,5	0,59	0,37	0,25	7,01
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			26,50	17,68	59,73	503,29
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,50	17,68	59,73	503,29



МЕНЮ

1-4 класс (74,77)

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,75	0,06	5,94	28,04
МОРКОВЬ	77,33	58	0,75	0,06	4,00	20,30
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160/5		5,90	4,71	37,66	216,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,87	0,70	37,62	180,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	317,9	317,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/30		6,80	5,68	4,02	93,21
РЫБА ТРЕСКА ФАРШ	34,5	34,5	5,66	0,34	0,00	24,43
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	4,9	4,9	0,31	0,04	2,02	9,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,1	7,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	3,68	0,46	0,41	0,03	5,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,02	5,9	0,08	0,01	0,47	2,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	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	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	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	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 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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЯБЛОКО	120		0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	136,3	120	0,48	0,48	11,76	56,40
			17,64	11,30	87,95	526,64
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,64	11,30	87,95	526,64

**МЕНЮ****1-4 класс (74,77)****ДЕНЬ 11**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,84	3,66	4,97	56,07
СВЕКЛА	77,6	58,2	0,84	0,06	4,97	23,71
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,60	0,00	32,36
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,15	4,25	21,38	136,87
КАРТОФЕЛЬ	160,25	128,2	2,48	0,49	20,27	95,75
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,1	23,1	0,65	0,56	1,08	12,10
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	89,8	89,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50		14,38	20,62	1,70	249,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56	56	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,26	0,03	1,70	8,10
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90	80	14,12	14,28	0,00	184,69
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200		0,49	0,20	21,55	99,37
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,49	0,20	7,03	41,32
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			22,47	29,10	73,13	653,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,47	29,10	73,13	653,63



МЕНЮ

1-4 класс (74,77)

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	60		0,60	3,09	5,33	52,34
МОРКОВЬ	58,67	44	0,55	0,04	2,95	14,94
ЯБЛОКИ	13,6	12	0,05	0,05	1,18	5,64
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	1,20	4,79
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,01	4,05	10,78	93,50
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	179,1	143,2	2,50	0,14	6,53	38,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
МОРКОВЬ	3,33	2,5	0,03	0,00	0,16	0,85
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	5	0,07	0,01	0,40	1,99
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,5	5,5	0,25	0,00	1,02	5,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,6	3,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0,00	0,00	1,65	6,58
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	50/50		7,92	10,30	8,83	159,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0,00	2,13	0,00	19,19
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,23	0,03	1,49	7,13
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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		1,06	1,81	21,89	107,97
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17	17	1,06	1,81	8,34	53,79
САХАР ПЕСОК	14	14	0,00	0,00	13,55	54,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			16,20	19,62	70,36	525,18
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,20	19,62	70,36	525,18

Согласовано
Руководитель учреждения _____

МЕНЮ
Для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций РТ
1 День

Директор ООО "Гарант-продукт" _____
И.И. Валеев



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. в, 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 И МОРКОВЬЮ	60	5,86	0,82	3,89	72,27	0,02	6,44	0,38	2,66	0,00	0,02	11,44	19,05	0,48	23,40	100,79	1,98	0,01	0,00	39	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4,71	5,90	37,66	216,60	0,07	0,00	0,02	1,27	0,08	0,03	11,27	45,59	1,07	31,29	69,58	1,18	0,01	0,01	203	2011		
ГУЛЫШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	100	9,70	16,93	3,54	166,19	0,06	0,96	11,63	2,85	0,32	0,07	16,47	115,73	1,27	21,74	209,17	5,84	0,00	0,02	280	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/1 0	0,97	1,23	11,74	60,85	0,01	0,23	0,01	0,00	0,00	0,05	7,85	32,51	0,40	49,45	71,56	3,60	0,00	0,00	378	2011		
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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	2,29	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
РЫБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	9,60	13,20	2,64	19,20	333,60	2,40	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	685	22,09	28,97	92,12	684,15	0,29	19,63	12,05	8,57	0,40	0,23	70,33	289,68	7,26	155,58	850,60	16,12	0,03	0,03				
Всего за день:		22,09	28,97	92,12	684,15	0,29	19,63	12,05	8,57	0,40	0,23	70,33	289,68	7,26	155,58	850,60	16,12	0,03	0,03				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
					Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, 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 СВЕКЛЫ	60	3,66	0,84	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	11,52	22,60	0,73	19,38	167,62	4,07	0,01	0,00	33		2012		
ПЮФ ИЗ КУРИЦЫ	200	13,74	18,45	44,46	373,23	0,12	1,58	10,08	4,90	0,27	0,09	43,77	182,80	1,72	25,30	277,28	6,40	0,04	0,02	291		2011		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЦИТОВНИКОМ	190/10/2	0,01	0,11	10,28	41,77	0,00	5,22	0,01	0,03	0,00	0,00	3,45	3,11	0,33	10,29	11,26	0,00	0,00	0,00	376		2011		
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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	2,29	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00			2008		
Итого за прием пищи:		17,78	23,01	83,24	582,91	0,22	9,13	10,09	7,55	0,27	0,15	72,44	251,11	4,18	65,47	522,06	11,59	0,05	0,02			2008		
Всего за день:		17,78	23,01	83,24	582,91	0,22	9,13	10,09	7,55	0,27	0,15	72,44	251,11	4,18	65,47	522,06	11,59	0,05	0,02					

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	60	0,06	0,75	5,94	28,04	0,03	2,90	1,44	0,37	0,00	0,04	22,04	31,90	0,56	29,62	116,06	2,90	0,03	0,00	41	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4,71	5,90	37,66	216,60	0,07	0,00	0,02	1,27	0,08	0,03	11,27	45,59	1,07	31,29	69,56	1,18	0,01	0,01	203	2011		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,77	13,42	3,97	211,67	0,05	1,80	0,20	2,65	0,00	0,10	20,37	121,71	1,88	20,20	325,82	6,69	0,03	0,00	256	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 РЖАНОМ	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	2,29	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	565	20,92	23,83	81,13	609,70	0,24	5,52	1,66	5,32	0,06	0,22	71,66	246,50	5,35	103,74	598,80	11,89	0,07	0,01				
Всего за день:		20,92	23,83	81,13	609,70	0,24	5,52	1,66	5,32	0,08	0,22	71,66	246,50	5,35	103,74	598,80	11,89	0,07	0,01				

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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	60	3.66	0.84	4.97	56.07	0.01	2.33	0.00	1.59	0.00	0.02	11.52	22.60	0.73	19.38	167.62	4.07	0.01	0.01	0.01	33	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5.19	4.55	20.54	146.82	0.12	0.00	0.02	2.57	0.08	0.07	67.96	101.01	2.38	16.92	141.84	1.42	0.01	0.01	0.01	324	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 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	0.01	295	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0.00	0.10	5.04	20.55	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.72	3.71	0.37	10.18	13.13	0.00	0.00	0.00	0.01	376	2011
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	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.19	2.29	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00	0.01		2008
РЫБНОКО	120	0.48	0.48	11.76	56.40	0.04	12.00	0.01	0.76	0.00	0.02	9.60	13.20	2.64	19.20	333.60	2.40	0.01	0.01	0.01		2008
Итого за прием пищи:	685	18.74	20.58	76.70	558.50	0.33	14.35	6.45	9.24	0.26	0.21	122.87	272.11	8.78	94.75	845.37	11.90	0.03	0.03	0.03		2008
Всего за день:		18.74	20.58	76.70	558.50	0.33	14.35	6.45	9.24	0.26	0.21	122.87	272.11	8.78	94.75	845.37	11.90	0.03	0.03	0.01		

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 ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В9, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЦАННОЙ КАПУСТЫ	60	3,05	0,93	3,93	47,46	0,02	9,61	0,00	1,29	0,00	0,02	7,75	14,96	0,48	23,37	98,86	1,60	0,01	0,00	35	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,25	3,15	21,38	136,87	0,12	10,38	0,04	0,22	0,06	0,10	30,23	85,18	1,22	44,12	762,92	8,69	0,04	0,00	312	2011	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40	8,96	9,58	11,91	166,71	0,06	1,01	0,02	2,37	0,00	0,08	18,14	85,73	0,84	15,52	214,18	4,03	0,03	0,00	270	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,81	1,06	21,89	107,97	0,20	0,00	0,00	2,55	1,70	0,26	7,92	0,00	0,00	8,35	1,02	0,00	1,22	1,53	349	2011	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	2,29	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	36,70	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	560	18,44	18,33	82,64	570,85	0,49	21,00	0,06	7,46	1,76	0,50	77,74	228,47	3,94	101,86	1 142,88	15,44	1,30	1,53			
Всего за день:		18,44	18,33	82,64	570,85	0,49	21,00	0,06	7,46	1,76	0,50	77,74	228,47	3,94	101,86	1 142,88	15,44	1,30	1,53			

6 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, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	3,09	0,60	5,33	52,34	0,02	2,08	0,98	1,62	0,00	0,03	16,01	23,16	0,66	22,14	121,40	2,44	0,02	0,00	71	1997
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	4,28	15,50	32,41	230,30	0,42	0,00	0,02	6,41	0,06	0,09	56,96	142,45	4,41	67,41	508,60	3,67	0,02	0,00	199	2011
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ 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	86,99	1,26	18,57	123,28	2,89	0,00	0,00	295	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,80	3,40	14,59	98,09	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	21,76	86,74	0,58	109,52	184,36	9,00	0,00	0,00	382	2011
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	2,29	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	19,58	34,11	86,72	659,39	0,63	2,60	7,34	12,35	0,24	0,33	124,80	383,94	8,31	228,14	1 003,54	19,12	0,04	0,04		
Всего за день:		19,58	34,11	86,72	659,39	0,63	2,60	7,34	12,35	0,24	0,33	124,80	383,94	8,31	228,14	1 003,54	19,12	0,04	0,04		

7 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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,06	0,48	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	8,40	25,20	0,60	13,80	84,60	1,80	0,01	0,00	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4,71	5,90	37,66	216,60	0,07	0,00	0,02	1,27	0,08	0,03	11,27	45,59	1,07	31,29	69,58	1,18	0,01	0,01	203	
СОСИСКИ ИМУСЪЛЫМАНСКИЕ (ХАЛПЫЛ) 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	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/10	0,97	1,23	11,74	60,85	0,01	0,23	0,01	0,00	0,00	0,05	7,85	32,51	0,40	49,45	71,56	3,60	0,00	0,00	378	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	2,29	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	
РЯПОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	9,60	13,20	2,64	19,20	333,60	2,40	0,01	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	685	25,23	19,94	87,76	661,42	0,34	18,68	0,06	3,70	0,08	0,25	65,89	268,98	7,40	150,50	813,47	10,39	0,03	0,01		
Всего за день:		25,23	19,94	87,76	661,42	0,34	18,68	0,06	3,70	0,08	0,25	65,89	268,98	7,40	150,50	813,47	10,39	0,03	0,01		

8 день

Принем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Жиры, г	Белки, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,12	0,66	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	12,00	15,60	0,60	8,40	174,00	1,20	0,00	0,00	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,21	8,44	38,24	224,28	0,23	0,00	0,01	4,65	0,04	0,12	125,54	186,46	4,40	22,31	263,07	2,48	0,02	0,00	323	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40	8,96	9,58	11,91	166,71	0,06	1,01	0,02	2,37	0,00	0,08	18,14	85,73	0,84	15,52	214,18	4,03	0,03	0,00	270	
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	4,27	4,70	0,42	12,11	21,44	0,00	0,00	0,00	377	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	2,29	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	36,70	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	560	13,67	22,44	85,99	558,78	0,42	16,83	0,13	8,28	0,04	0,27	173,65	335,09	7,66	68,84	738,59	8,83	0,05	0,00		
Всего за день:		13,67	22,44	85,99	558,78	0,42	16,83	0,13	8,28	0,04	0,27	173,65	335,09	7,66	68,84	738,59	8,83	0,05	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, 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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	3,59	0,58	2,17	44,08	0,03	9,97	0,05	1,61	0,00	0,02	9,77	20,73	0,59	13,15	124,94	1,49	0,00	0,00	24	2011
РАГУ 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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,80	3,40	14,59	98,09	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	21,76	86,74	0,58	109,52	164,36	9,00	0,00	0,00	382	2011
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	2,29	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	510	17,68	26,50	59,73	503,29	0,31	19,64	11,89	6,07	0,32	0,31	86,58	323,39	4,85	170,41	1156,55	22,97	0,04	0,02		
Всего за день:		17,68	26,50	59,73	503,29	0,31	19,64	11,89	6,07	0,32	0,31	86,58	323,39	4,85	170,41	1156,55	22,97	0,04	0,02		

10 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	В9, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,06	0,75	5,94	28,04	0,03	2,90	1,44	0,37	0,00	0,04	22,04	31,90	0,58	29,82	116,06	2,90	0,03	0,00	41	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160/5	4,71	5,91	37,72	216,93	0,07	0,00	0,02	1,27	0,08	0,03	11,33	45,74	1,07	31,77	69,71	1,19	0,01	0,01	203	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/30	5,68	6,80	4,02	93,21	0,04	1,03	0,02	2,41	0,08	0,06	19,44	83,68	0,65	24,10	195,29	53,46	0,19	0,01	240	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,72	3,71	0,37	10,18	13,13	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОИ	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	2,29	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
БЕЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	9,60	13,20	2,64	19,20	333,60	2,40	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	685	11,30	17,65	88,01	526,97	0,27	15,95	1,49	5,84	0,16	0,20	79,83	220,83	6,71	125,37	793,69	61,07	0,24	0,02		
Всего за день:		11,30	17,65	88,01	526,97	0,27	15,95	1,49	5,84	0,16	0,20	79,83	220,83	6,71	125,37	793,69	61,07	0,24	0,02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В9, мг	Р, мг	Fe, мг	Са, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	3,66	0,64	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	11,52	22,60	0,73	19,38	167,62	4,07	0,01	0,00	33	2012						
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,25	3,15	21,38	136,67	0,12	10,38	0,04	0,22	0,06	0,10	30,23	85,18	1,22	44,12	762,92	8,69	0,04	0,00	312	2011						
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	20,62	14,38	1,70	249,48	0,05	0,58	0,06	2,89	0,00	0,10	14,02	121,54	1,20	17,52	158,52	4,98	0,09	0,02	312	2008						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,20	0,49	21,55	99,37	0,01	66,00	0,12	0,00	0,00	0,04	4,10	2,30	0,41	16,47	8,55	0,00	0,00	0,00	388	2011						
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						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	2,29	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	560	29,10	22,47	73,13	653,63	0,28	79,29	0,22	5,73	0,06	0,30	73,57	274,22	4,96	107,99	1 163,51	18,86	0,14	0,02								
Всего за день:		29,10	22,47	73,13	653,63	0,28	79,29	0,22	5,73	0,06	0,30	73,57	274,22	4,96	107,99	1 163,51	18,86	0,14	0,02								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г		Углевода, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	3,09	0,60	5,33	52,34	0,02	2,08	0,88	1,62	0,00	0,03	16,01	23,16	0,66	22,14	121,40	2,44	0,02	0,00	71	1997		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4,05	3,01	10,76	93,50	0,04	27,02	0,08	1,86	0,00	0,06	25,11	49,28	1,55	70,12	328,81	5,27	0,01	0,00	321	2011		
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	50/50	10,30	7,92	8,83	159,53	0,04	0,19	0,00	3,10	0,00	0,05	13,59	69,88	0,61	12,05	148,63	3,05	0,02	0,00	280	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,81	1,06	21,89	107,97	0,20	0,00	0,00	2,55	1,70	0,26	7,92	0,00	0,00	8,35	1,02	0,00	1,22	1,53	349	2011		
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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	2,29	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	560	19,62	16,20	70,36	525,18	0,39	29,29	0,96	10,16	1,70	0,44	76,33	184,92	4,22	123,16	665,76	11,88	1,27	1,53				
Всего за день:		19,62	16,20	70,36	525,18	0,39	29,29	0,96	10,16	1,70	0,44	76,33	184,92	4,22	123,16	665,76	11,88	1,27	1,53				