

МЕНЮ

1-4 класс (66,76)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 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 ВЯЗАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 150
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	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 С 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 РЖАНОЙ 20	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 Ильдос Иреклович

МЕНЮ

1-4 класс (66,76)



Директор

Дилов Ильяс Ирекович

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 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	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 160/5	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150
СОСИСКИ МУСУЛЫМАНСКИЕ (ХАЛЯЛЬ) ОТВАРНЫЕ 100	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ 60/40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/30	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 50/50	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ 60/50
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	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5
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 (66,76)****ДЕНЬ 1**

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 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
			28,90	16,29	94,17	639,92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,90	16,29	94,17	639,92

**МЕНЮ****1-4 класс (66,76)****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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	1,24	2,13	23,37	117,45
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	1,24	2,13	9,82	63,27
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
			24,14	19,90	96,33	658,59
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,14	19,90	96,33	658,59



МЕНЮ

1-4 класс (66,76)

ДЕНЬ 3

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
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	56,3	56,3	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
			23,56	20,92	76,69	590,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,56	20,92	76,69	590,06

**МЕНЮ****1-4 класс (66,76)****ДЕНЬ 4**

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 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	48,4	48,4	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 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
			20,40	15,20	74,01	516,83
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,40	15,20	74,01	516,83

**МЕНЮ****1-4 класс (66,76)****ДЕНЬ 5**

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
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		9,72	8,88	11,43	164,66
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
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
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		1,24	2,13	23,37	117,45
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	1,24	2,13	9,82	63,27
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
			18,30	19,22	81,88	574,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,30	19,22	81,88	574,90

**МЕНЮ****1-4 класс (66,76)****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 (66,76)****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	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
СОСИСКИ МУСУЛЬМАНСКИЕ (ХАЛЯЛЬ) ОТВАРНЫЕ		100	10,66	23,16	0,39	252,92
СОСИСКИ МУСУЛЬМАНСКИЕ (ХАЛЯЛЬ)	100	99,9	10,66	23,16	0,39	252,92
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
			22,70	35,55	88,97	770,88
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,70	35,55	88,97	770,88

**МЕНЮ****1-4 класс (66,76)****ДЕНЬ 8**

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 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		9,72	8,88	11,43	164,66
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
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
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	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 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
			22,76	17,13	88,20	598,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,76	17,13	88,20	598,40

**МЕНЮ****1-4 класс (66,76)****ДЕНЬ 9**

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
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
			26,67	14,15	63,50	487,25
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,67	14,15	63,50	487,25



МЕНЮ

1-4 класс (66,76)

ДЕНЬ 10

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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160/5		5,93	4,71	37,86	217,58
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55,3	55,3	5,90	0,70	37,82	181,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	319,1	319,1	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	48,4	48,4	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 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
			17,76	14,90	87,18	555,65
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,76	14,90	87,18	555,65

**МЕНЮ****1-4 класс (66,76)****ДЕНЬ 11**

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
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
			22,56	28,49	72,09	645,02
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,56	28,49	72,09	645,02

**МЕНЮ****1-4 класс (66,76)****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
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	56,3	56,3	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
			15,29	17,82	58,50	458,76
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,29	17,82	58,50	458,76

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 Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	1, мкг	Г, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	3,65	0,85	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						
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	13,75	18,45	44,47	373,22	0,09	1,57	10,08	4,90	0,27	0,08	43,77	182,79	1,72	25,30	277,27	6,39	0,04	0,02	291	2011						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,13	1,24	23,37	117,46	0,23	0,00	0,00	3,00	2,00	0,31	9,00	0,00	0,00	8,35	1,02	0,00	1,44	1,80	349	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								
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								
Итого за прием пищи:	510	19,90	24,15	96,34	658,59	0,42	3,90	10,08	10,52	2,27	0,45	77,99	247,99	3,85	63,53	511,81	11,58	1,49	1,82								
Всего за день:	19,90	24,15	96,34	658,59	0,42	3,90	10,08	10,52	2,27	0,45	77,99	247,99	3,85	63,53	511,81	11,58	1,49	1,82									

3 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-тур	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	60	0,06	0,48	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	1,27	0,08	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	4,70	5,89	37,66	216,60	0,07	0,00	0,02	1,27	0,08	0,02	11,27	45,59	1,07	31,29	69,58	1,18	0,01	0,01	0,00	0,00	203	2011	
ГУЛЫШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,76	13,40	3,96	211,66	0,05	1,80	0,20	2,64	0,00	0,09	20,37	121,71	1,89	20,21	325,82	6,69	0,04	0,00	0,00	0,00	256	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,00	0,14	10,03	41,55	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,27	4,70	0,42	12,10	21,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	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	0,90	3,60	27,20	1,12	0,00	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	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	565	20,89	23,52	76,68	590,05	0,23	8,62	0,23	5,00	0,08	0,18	58,01	239,80	5,38	87,90	567,34	10,79	0,06	0,01	0,00	0,01			
Всего за день:		20,89	23,52	76,68	590,05	0,23	8,62	0,23	5,00	0,08	0,18	58,01	239,80	5,38	87,90	567,34	10,79	0,06	0,01	0,00	0,01			

4 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																											
ТОМИНОР 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 ВЯЗАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,18	4,54	20,54	146,82	0,12	0,00	0,02	2,57	0,08	0,06	67,96	101,01	2,38	16,92	141,84	1,42	0,01	0,00	2008							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9,03	10,99	10,67	166,82	0,06	0,00	6,42	3,29	0,18	0,04	16,36	88,98	1,26	18,56	123,28	2,89	0,00	0,00	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	196/5	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,74	3,71	0,37	10,21	13,14	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							
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	2008								
РЕПЛОКО	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	33,60	2,40	0,01	0,00	2008							
Итого за прием пищи:	685	15,18	20,38	74,02	516,83	0,35	27,02	6,55	7,88	0,26	0,19	123,36	285,10	8,65	83,79	851,76	9,03	0,02	0,01								
Всего за день:		15,18	20,38	74,02	516,83	0,35	27,02	6,55	7,88	0,26	0,19	123,36	285,10	8,65	83,79	851,76	9,03	0,02	0,01								

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	3,59	0,58	2,17	44,07	0,03	9,97	0,05	1,62	0,00	0,02	9,77	20,73	0,58	13,15	124,94	1,49	0,01	0,00	24	2011						
ПОРЕ КАРПОВЕЛЬНОЕ	150	4,26	3,16	21,38	136,87	0,12	10,38	0,03	0,22	0,06	0,10	30,23	85,17	1,22	44,11	762,91	8,69	0,03	0,00	312	2011						
КОЛЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40	8,87	9,72	11,42	164,66	0,06	1,01	0,02	2,37	0,00	0,08	22,80	100,27	1,21	17,14	226,67	3,94	0,03	0,00	270	2011						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,13	1,24	23,37	117,46	0,23	0,00	0,00	3,00	2,00	0,31	9,00	0,00	0,00	8,35	1,02	0,00	1,44	1,80	349	2008						
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								
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	19,22	18,31	81,87	574,90	0,53	21,36	0,10	8,24	2,06	0,55	85,50	248,77	4,41	93,25	1181,44	15,24	1,51	1,80								
Всего за день:		19,22	18,31	81,87	574,90	0,53	21,36	0,10	8,24	2,06	0,55	85,50	248,77	4,41	93,25	1181,44	15,24	1,51	1,80								

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Оборудование рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	3,09	0,60	5,32	52,34	0,02	2,08	0,88	1,61	0,00	0,03	16,01	23,16	0,66	22,14	121,40	2,44	0,02	0,00	71	1997						
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	150	4,28	15,50	32,41	230,30	0,42	0,00	0,02	6,40	0,06	0,09	56,96	142,44	4,40	67,41	508,60	3,67	0,02	0,00	199	2011						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9,03	10,99	10,87	166,82	0,06	0,00	6,42	3,29	0,18	0,04	16,36	88,98	1,26	18,56	123,28	2,99	0,00	0,01	295	2011						
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,79	3,40	14,58	98,09	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	21,75	86,74	0,58	109,52	184,36	9,00	0,00	0,00	382	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:	560	19,56	34,10	86,71	659,39	0,62	2,60	7,34	12,33	0,24	0,31	124,78	383,92	8,30	228,13	1 003,54	19,12	0,04	0,01								
Всего за день:		19,56	34,10	86,71	659,39	0,62	2,60	7,34	12,33	0,24	0,31	124,78	383,92	8,30	228,13	1 003,54	19,12	0,04	0,01								

7 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	В6, мг	В9, мг	В12, мкг	В15, мкг	В17, мкг	В19, мкг	В20, мкг	В21, мкг	В22, мкг	В23, мкг	В24, мкг	В25, мкг	В26, мкг	В27, мкг	В28, мкг	В29, мкг			В30, мкг	В31, мкг	В32, мкг	В33, мкг	В34, мкг	В35, мкг	В36, мкг	В37, мкг	В38, мкг	В39, мкг	В40, мкг	В41, мкг	В42, мкг	В43, мкг	В44, мкг	В45, мкг	В46, мкг	В47, мкг	В48, мкг	В49, мкг	В50, мкг	В51, мкг	В52, мкг	В53, мкг	В54, мкг	В55, мкг	В56, мкг	В57, мкг	В58, мкг	В59, мкг	В60, мкг	В61, мкг	В62, мкг	В63, мкг	В64, мкг	В65, мкг	В66, мкг	В67, мкг	В68, мкг	В69, мкг	В70, мкг	В71, мкг	В72, мкг	В73, мкг	В74, мкг	В75, мкг	В76, мкг	В77, мкг	В78, мкг	В79, мкг	В80, мкг	В81, мкг	В82, мкг	В83, мкг	В84, мкг	В85, мкг	В86, мкг	В87, мкг	В88, мкг	В89, мкг	В90, мкг	В91, мкг	В92, мкг	В93, мкг	В94, мкг	В95, мкг	В96, мкг	В97, мкг	В98, мкг	В99, мкг
Обед																																																																																																			
САЛАТ ИЗ БЕЛЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	60	5,87	0,83	3,98	72,26	0,02	6,43	0,39	2,66	0,00	0,02	11,44	19,04	0,48	23,39	100,79	1,97	0,01	0,00	39	2008																																																																														
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4,70	5,89	37,66	216,60	0,07	0,00	0,02	1,27	0,08	0,02	11,27	45,59	1,07	31,29	69,58	1,18	0,01	0,01	203	2011																																																																														
СОСИСКИ МУСЛЬМАНСКИЕ (ХАЛИБ) ОТВАРНЫЕ	100	23,16	10,66	0,39	252,92	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	17,98	142,96	1,52	31,47	219,78	0,00	0,00	0,00	254	2008																																																																														
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/1	0	1,23	11,74	60,86	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	9,60	25,20	0,60	6,90	38,70	2,40	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	33,60	2,40	0,01	0,00		2008																																																																														
Итого за прием пищи:	685	35,65	22,70	88,97	770,88	0,37	18,66	0,43	5,72	0,08	0,28	71,84	295,90	7,61	165,30	861,21	10,27	0,03	0,01																																																																																
Всего за день:		35,55	22,70	88,97	770,88	0,37	18,66	0,43	5,72	0,08	0,28	71,84	295,90	7,61	165,30	861,21	10,27	0,03	0,01																																																																																

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны														Минеральные вещества										№ рецептур	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	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В12, мкг	С, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг		
Обед																															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	60	3,65	0,85	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										
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,21	8,45	38,24	224,28	0,22	0,00	0,01	4,64	0,04	0,12	135,53	186,45	4,39	22,30	263,06	2,48	0,01	0,00	323	2008										
КОФЕ ТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40	8,87	9,72	11,42	164,66	0,06	1,01	0,02	2,37	0,00	0,08	22,80	100,27	1,21	17,14	226,67	3,94	0,03	0,00	270	2011										
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/105	0,00	0,14	10,03	41,55	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,27	4,70	0,42	12,07	21,44	0,00	0,00	0,00	377	2011										
ХЛЕБ БУЛЧОК	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	17,10	22,77	88,19	598,40	0,38	4,16	0,03	9,63	0,04	0,27	177,82	356,62	8,15	81,39	744,69	11,61	0,05	0,00												
Всего за день:		17,10	22,77	88,19	598,40	0,38	4,16	0,03	9,63	0,04	0,27	177,82	356,62	8,15	81,39	744,69	11,61	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	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг									
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	29,62	116,06	2,90	0,03	0,00	41	2012								
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,92	18,91	19,44	249,27	0,15	9,15	11,83	3,43	0,32	0,13	41,34	173,29	2,28	37,23	781,35	11,35	0,04	0,01	289	2011								
КАФЕ С МОЛОКОМ	200	2,79	3,40	14,58	98,09	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	21,75	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										
Итого за прием пищи:	510	14,14	26,67	63,49	487,24	0,30	12,57	13,29	4,83	0,32	0,32	98,83	334,53	4,84	186,87	1 147,67	24,37	0,07	0,01										
Всего за день:		14,14	26,67	63,49	487,24	0,30	12,57	13,29	4,83	0,32	0,32	98,83	334,53	4,84	186,87	1 147,67	24,37	0,07	0,01										

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	3,65	0,85	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,00	0,02	0,02	11,52	22,60	0,73	19,38	167,62	4,07	0,01	0,00	0,00	33	2012					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160/5	4,70	5,93	37,93	217,91	0,07	0,00	0,02	1,27	0,08	0,02	0,08	0,02	11,38	45,97	1,08	31,88	70,09	1,19	0,01	0,01	0,01	203	2011					
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/30	5,67	6,79	4,01	93,20	0,04	1,02	0,02	2,41	0,08	0,05	0,08	0,05	19,43	83,68	0,65	24,10	195,29	53,45	0,20	0,01	0,01	240	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	199/5	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	3,74	3,71	0,37	10,21	13,14	0,00	0,00	0,00	376	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	6,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	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	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008						
РЯДОКО	120	0,48	0,48	11,76	58,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	0,16	0,16	69,37	211,76	2,64	19,20	333,60	2,40	0,01	0,01	0,00	2008						
Итого за прием пищи:	685	14,87	17,76	87,24	555,97	0,25	15,37	0,05	7,06	0,16	0,16	0,16	0,16	69,37	211,76	6,87	115,27	845,64	62,23	0,23	0,23	0,02							
Всего за день:		14,87	17,76	87,24	555,97	0,25	15,37	0,05	7,06	0,16	0,16	0,16	0,16	69,37	211,76	6,87	115,27	845,64	62,23	0,23	0,23	0,02							

11 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										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	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЦАННОЙ КАПУСТЫ	60	3,05	0,33	3,93	47,46	0,01	9,61	0,00	1,29	0,00	0,02	7,75	14,96	0,48	23,37	96,66	1,60	0,00	0,00	35	2008						
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,26	3,16	21,38	136,87	0,12	10,36	0,03	0,22	0,06	0,10	30,23	85,17	1,22	44,11	762,91	8,69	0,03	0,00	312	2011						
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	20,61	14,38	1,70	249,48	0,04	0,58	0,06	2,89	0,00	0,10	14,02	121,54	1,21	17,52	158,52	4,98	0,09	0,02	312	2008						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА	200	0,20	0,49	21,55	99,38	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	28,49	22,57	72,09	645,03	0,27	86,57	0,21	5,43	0,06	0,30	69,80	266,57	4,72	111,97	1 094,73	16,39	0,12	0,02								
Всего за день:		28,49	22,57	72,09	645,03	0,27	86,57	0,21	5,43	0,06	0,30	69,80	266,57	4,72	111,97	1 094,73	16,39	0,12	0,02								

12 день

Применение 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	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	3,09	0,60	5,32	52,34	0,02	2,08	0,88	1,61	0,00	0,03	0,66	22,14	121,40	2,44	0,02	0,00	0,00	71	1987							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4,05	3,01	10,77	93,49	0,04	27,02	0,07	1,85	0,00	0,06	1,52	70,12	328,80	5,26	0,02	0,00	0,00	321	2011							
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	50/50	10,28	7,92	8,83	159,53	0,03	0,19	0,00	3,09	0,00	0,06	13,59	69,88	0,60	12,05	148,63	3,05	0,02	0,00	280	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,00	0,14	10,03	41,55	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,27	4,70	0,42	12,10	21,44	0,00	0,00	0,00	377	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								
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								
Итого за прием пищи:	560	17,79	15,28	58,48	458,75	0,18	30,11	0,95	7,58	0,00	0,20	72,66	189,62	4,60	126,91	686,17	11,87	0,06	0,00								
Всего за день:		17,79	15,28	58,48	458,75	0,18	30,11	0,95	7,58	0,00	0,20	72,66	189,62	4,60	126,91	686,17	11,87	0,06	0,00								