

Директор
Ильдус Ирекович

МЕНЮ

Питание 35,00 руб.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ФАРШЕМ 190	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ 200/12	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МК/Б 200/12	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 170	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 170	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ 200/12
ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ 60	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/30	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
			ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	



МЕНЮ

Питание 35,00 руб.

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Обед					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 190	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ 200/12	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 170	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ 170	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 170	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12
ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ 60	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК 100	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ 60	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	



МЕНЮ

Питание 35,00 руб.

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ФАРШЕМ	190		8,61	11,48	23,76	233,77
КАРТОФЕЛЬ	199,69	129,8	2,52	0,50	20,53	96,95
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	31,7	31,7	5,47	2,79	0,00	47,07
МОРКОВЬ	25,33	19	0,24	0,02	1,27	6,45
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,9	15,8	0,21	0,03	1,26	6,29
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0,17	0,00	0,70	3,76
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,4	8,4	0,00	8,14	0,00	73,25
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57	57	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			10,70	11,74	41,52	315,51
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			10,70	11,74	41,52	315,51



МЕНЮ

Питание 35,00 руб.

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/12		3,02	5,34	4,46	78,52
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	15	12	2,11	2,14	0,00	27,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203,3	203,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35,5	28,4	0,49	0,03	1,29	7,71
КАРТОФЕЛЬ	24,92	16,2	0,31	0,06	2,56	12,10
МОРКОВЬ	5,6	4,2	0,05	0,00	0,28	1,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,15	0,01	10,03	41,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,6	56,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	5,5	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			5,16	5,61	27,21	181,26
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			5,16	5,61	27,21	181,26

Питание 35,00 руб.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
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	62,15	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	195/5		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	47,6	47,6	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	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			9,39	6,60	32,81	228,23
			9,39	6,60	32,81	228,23
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						



МЕНЮ

Питание 35,00 руб.

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170		3,51	4,34	24,16	150,22
КАРТОФЕЛЬ	223,85	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
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 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	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			12,45	10,29	50,93	346,17
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			12,45	10,29	50,93	346,17



МЕНЮ

Питание 35,00 руб.

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
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	29,23	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	195/5		0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			5,98	5,59	29,27	191,39
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			5,98	5,59	29,27	191,39



МЕНЮ
Питание 35,00 руб.

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190		17,96	10,42	18,43	236,95
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	77,2	75,3	15,54	3,63	0,97	95,63
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0,00	2,13	0,00	19,19
КАРТОФЕЛЬ	133,54	86,8	1,69	0,34	13,73	64,83
МОРКОВЬ	24,53	18,4	0,23	0,02	1,23	6,25
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,2	5,2	0,24	0,00	0,96	5,14
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,9	10,8	0,15	0,02	0,86	4,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0,00	4,27	0,00	38,37
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,68	3,24
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			20,05	10,68	36,19	318,69
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,05	10,68	36,19	318,69



МЕНЮ

Питание 35,00 руб.

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
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	29,23	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 РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			6,03	5,60	34,26	212,39
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			6,03	5,60	34,26	212,39



МЕНЮ

Питание 35,00 руб.

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
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	60		10,79	7,07	9,50	142,90
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	46,6	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
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			19,34	11,84	66,74	449,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,34	11,84	66,74	449,10



МЕНЮ

Питание 35,00 руб.

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	170		5,01	3,72	22,62	143,66
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40,8	40,8	4,99	1,31	22,60	121,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
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 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	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			24,03	13,68	43,92	391,59
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,03	13,68	43,92	391,59



МЕНЮ
Питание 35,00 руб.

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
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
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60		9,16	6,99	9,72	138,34
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	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			17,76	11,77	71,95	465,54
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,76	11,77	71,95	465,54



МЕНЮ

Питание 35,00 руб.

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12		4,60	2,91	16,72	111,31
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	13	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	138,46	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	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	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			6,69	3,17	34,48	193,05
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			6,69	3,17	34,48	193,05