

ООО "Гарант продукт"



**МЕНЮ**  
Питание 8,30 руб.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 130	ПЕЧЕНЬЕ 30
ЧАЙ 180	ЧАЙ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/5	ЧАЙ 180	ЧАЙ 180	ЧАЙ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	

Утверждаю

Директор

Валеев Ильдус Ирекович



**МЕНЮ**  
Питание 8,30 руб.

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Обед					
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 100	ПЕЧЕНЬЕ 30
ЧАЙ 180	ЧАЙ 180	ЧАЙ 180	ЧАЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 180/5	



**МЕНЮ**

Питание 8,30 руб.

**ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	4,1	4,6	27,1	166,8
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	42	42	4,1	0,5	26,7	127,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ		180	0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>5,5</b>	<b>4,8</b>	<b>35,8</b>	<b>208,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>5,5</b>	<b>4,8</b>	<b>35,8</b>	<b>208,8</b>





## МЕНЮ

Питание 8,30 руб.

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	5,7	4,7	33,1	196,9
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	50,1	50,1	5,6	0,7	33	159,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ		180	0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>7,1</b>	<b>4,9</b>	<b>41,8</b>	<b>238,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>7,1</b>	<b>4,9</b>	<b>41,8</b>	<b>238,9</b>



**МЕНЮ**

Питание 8,30 руб.

**ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		100	1,3	0,1	11,4	52,4
МОРКОВЬ	129,4	97	1,3	0,1	6,5	33,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ С САХАРОМ		180/5	0,1		5,1	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>2,7</b>	<b>0,3</b>	<b>25,0</b>	<b>113,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2,7</b>	<b>0,3</b>	<b>25,0</b>	<b>113,8</b>



**МЕНЮ**

Питание 8,30 руб.

**ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,7	4,6	18,6	127,2
КАРТОФЕЛЬ	138,8	111,2	2,1	0,4	17,6	83,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,5	20,5	0,6	0,5	1	10,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,9	77,9	0	0	0	0,0
ЧАЙ		180	0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>4,1</b>	<b>4,8</b>	<b>27,3</b>	<b>169,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>4,1</b>	<b>4,8</b>	<b>27,3</b>	<b>169,2</b>



**МЕНЮ**

Питание 8,30 руб.

**ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		130	4,7	5,3	20,7	149,5
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	25,2	25,2	2,8	0,3	16,6	80,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42	42	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	63,7	63,7	1,7	1,6	3	33,4
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
ЧАЙ		180	0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>6,1</b>	<b>5,5</b>	<b>29,4</b>	<b>191,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>6,1</b>	<b>5,5</b>	<b>29,4</b>	<b>191,5</b>



**МЕНЮ**

Питание 8,30 руб.

**ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ЧАЙ		180	0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
			2,4	2,9	22,5	126,3
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			2,4	2,9	22,5	126,3



**МЕНЮ**

Питание 8,30 руб.

**ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	4,1	4,6	27,1	166,8
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	42	42	4,1	0,5	26,7	127,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ		180	0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>5,5</b>	<b>4,8</b>	<b>35,8</b>	<b>208,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>5,5</b>	<b>4,8</b>	<b>35,8</b>	<b>208,8</b>





## МЕНЮ

Питание 8,30 руб.

### ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		5,7	4,7	33,1	196,9
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	50,1	50,1	5,6	0,7	33	159,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ	180		0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>7,1</b>	<b>4,9</b>	<b>41,8</b>	<b>238,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>7,1</b>	<b>4,9</b>	<b>41,8</b>	<b>238,9</b>





## МЕНЮ

Питание 8,30 руб.

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		130	3,3	5,2	15,2	119,8
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,5	0,2	10,3	47,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	64	64	1,8	1,6	3	33,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
ЧАЙ		180	0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>4,7</b>	<b>5,4</b>	<b>23,9</b>	<b>161,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>4,7</b>	<b>5,4</b>	<b>23,9</b>	<b>161,8</b>





**МЕНЮ**  
 Питание 8,30 руб.

**ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,9	4,7	30,2	183,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	45,5	45,5	4,9	0,7	30,2	147,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,2	2,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	273	273	0	0	0	0,0
ЧАЙ		180	0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>6,3</b>	<b>4,9</b>	<b>38,9</b>	<b>225,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>6,3</b>	<b>4,9</b>	<b>38,9</b>	<b>225,3</b>





## МЕНЮ

Питание 8,30 руб.

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ		100	1,6	5,6	9,5	95,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	109,5	87,6	1,6	0,1	4	23,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,8	10,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,5	21,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0	5,5	0	49,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ЧАЙ С САХАРОМ		180/5	0,1		5,1	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
			3,0	5,8	23,1	156,5
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3,0</b>	<b>5,8</b>	<b>23,1</b>	<b>156,5</b>



**МЕНЮ**

Питание 8,30 руб.

**ДЕНЬ 12**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ЧАЙ		180	0,1		0,2	1,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
			<b>2,4</b>	<b>2,9</b>	<b>22,5</b>	<b>126,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2,4</b>	<b>2,9</b>	<b>22,5</b>	<b>126,3</b>