

МЕНЮ

1-4 класс

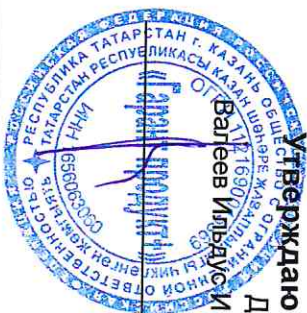
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	КАША ТРЕХНЕВАЯ ВЯЗАКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 150
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	МЯСО ТУШЕННОЕ 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		



Директор
Валеев Ильдус
Иреклович

МЕНЮ

1-4 класс



Директор

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 КВАШЕНОЙ 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	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150
СОСИСКИ МУСУЛЬМАНСКИЕ (ХАЛГЯЛЪ) ОТВАРНЫЕ 100	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	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		

Утверждено

Директор
Валерий Николаевич Иреквич



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	60	0,8	0,1	5,9	28,0	
МОРКОВЬ	72,5	58	0,8	0,1	4	20,3	
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	150/5	5,9	4,7	37,7	216,6	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,9	0,7	37,6	180,3	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0	0	0	0,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0	0	0	0,0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
ГУЛЯШ ИЗ КУРНИХ ГРУДОК	100	100	16,9	10,2	3,5	170,6	
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	82	79,8	16,5	3,9	1,1	101,4	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0	0	0	56,6	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,2	0	0,7	3,5	
МОРКОВЬ	8,13	6,5	0,1	0	0,4	2,2	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/10	150/40/10	1,2	1,0	11,7	60,9	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,1	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
РЯЛКО	120	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
РЯЛКИ	120	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,9	16,9	94,2	644,4	

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 2



Утверждаю
 Директор
 Валерий Николаевич Ирекшин

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	60	0,8	3,7	5,0	56,1
СВЕКЛА	72,75	58,2	0,9	0,1	4,9	23,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	18,5	13,7	44,5	373,2	
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	71	68	14,1	3,3	0,9	86,3
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	10,2	10,2	0	9,9	0	88,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,45	11,3	0,2	0,9	0,9	4,5
МОРКОВЬ	17,13	13,7	0,2	0,9	0,9	4,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,2	0,9	0,9	4,7
КУРПА РИСОВАЯ	57,2	57	3,9	40,9	184,1	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,2	2,1	23,4	117,5	
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	1,3	9,8	63,2	
САХАР ПЕСОК	14	14	0	13,6	54,2	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,1	19,9	96,5	658,7

Утверждено

Директор
Бареев Ильяс Ирекович

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	60	0,9	3,1	3,9	47,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	66,8	53,4	1	0,1	2,4	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	150/5	5,9	4,7	37,7	216,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,9	0,7	37,6	180,3
СОЛЬ ПОДСОЛНЕЧНАЯ	2,6	2,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСО ТУШЕНОЕ	76	75	13,6	11,6	4,0	222,3
ГОВДИНА Б/К	11,25	9	0,1	0	0,6	3,1
МОРКОВЬ	10,71	9	0,1	0	0,7	3,6
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	5	5	0	4,9	0	43,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7	7	0,3	0	1,3	6,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ПОДСОЛНЕЧНАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	185/10/5	0,2		10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,5	54,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,5	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОУПРЕТЯЖАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,9	24,8	79,2	639,9

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 4



Утверждено

Директор

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ						
	60	0,8	3,7	5,0	56,1	
СВЕКЛА	72,75	58,2	0,9	0,1	4,9	23,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,6	0	3,6	0	32,4	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,6	5,2	20,5	146,8	
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРЦА	37,37	37	4,6	1,2	20,5	110,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	118	118	0	0	0	0,0
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОСОМ	60/40	11,0	9,0	10,9	166,8	
КУРИЦА (РУДКА НА КОСТИ)	47,6	9,2	2,1	0,6	56,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	11	0,8	0,1	25,3	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0,0	
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	3,6	17,4	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	43,7	
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0	0	0,0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	2	0	1,9	17,5	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	1,4	6,5	
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0,0	
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0,1		5,0	20,6	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	1,2	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,8	48,8	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	19,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
РЯЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
РЯЛОКИ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
		20,6	18,8	76,8	558,6	

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 5

Энергетическая ценность, ккал	Наименование блюда		Выход			Химический состав		
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г

43,0	60	60	1,0	2,7	3,4	43,0	1,0	2,7	3,4
11,6	50,6	50,6	0,9	0,1	1,5	11,6	0,9	0,1	1,5
23,4	2,6	2,6	0	2,6	0	23,4	0	2,6	0
6,0	1,5	1,5	0	0	1,5	6,0	0	0	1,5
2,0	6,1	5,1	0,1	0	0,4	2,0	0,1	0	0,4
140,5	150	150	3,2	4,7	21,4	140,5	3,2	4,7	21,4
95,7	183,14	128,2	2,5	0,5	20,3	95,7	2,5	0,5	20,3
12,1	23,1	23,1	0,7	0,6	1,1	12,1	0,7	0,6	1,1
32,7	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7	0	3,6	0
0,0	1,5	1,5	0	0	0	0,0	0	0	0
0,0	89,8	89,8	0	0	0	0,0	0	0	0
164,7	60/40	60/40	9,7	8,9	11,4	164,7	9,7	8,9	11,4
66,0	44,4	44,4	7,7	3,9	0	66,0	7,7	3,9	0
5,95	5	5	0,1	0	0,4	5,95	0,1	0	0,4
6	6	6	0,8	0	3,6	6	0,8	0	3,6
17,4	10,8	10,8	0,8	0,1	5,2	17,4	0,8	0,1	5,2
24,8	14,4	14,4	0	0	0	24,8	0	0	0
0,0	0,78	0,78	0	0	0	0,0	0	0	0
26,2	3	3	0	2,9	0	26,2	0	2,9	0
0,0	42	42	0	0	0	0,0	0	0	0
17,5	2	2	0	1,9	0	17,5	0	1,9	0
6,5	2	2	0,2	0	1,4	6,5	0,2	0	1,4
4,5	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5	0,2	0	0,9
0,0	0,4	0,4	0	0	0	0,0	0	0	0
117,5	200	200	1,2	2,1	23,4	117,5	1,2	2,1	23,4
63,2	20	20	1,3	2,1	9,8	63,2	1,3	2,1	9,8
54,2	14	14	0	0	13,6	54,2	0	0	13,6
0,0	200	200	0	0	0	0,0	0	0	0
40,8	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8	1,3	0,2	8,5
71,1	30	30	2,3	0,2	15,1	71,1	2,3	0,2	15,1
577,6	30	30	18,7	18,8	83,2	577,6	18,7	18,8	83,2
577,6	30	30	18,7	18,8	83,2	577,6	18,7	18,8	83,2

Обед

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

Утверждено

Директор
Бабеев Ильдус Иреквич



МЕНЮ

1-4 класс

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	60	0,6	3,1	5,3	52,3
МОРКОВЬ	55	44	0,6	0	2,9	14,9
ЯБЛОКИ	13,6	12	0	0	1,2	5,6
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	150	150	15,7	5,1	32,9	240,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	70,5	70,4	15,7	1,1	32,9	204,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОСОМ	60/40	11,0	9,0	10,9	166,8	
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	47,6	44,6	9,2	2,1	0,6	56,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	11	0,8	0,1	5,3	25,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	14,6	98,1	
КАКАО-ПОРОШОК	2,5	2,5	0,6	0,4	0,3	7,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОЛ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,3	20,4	87,3	669,6

Утверждено

Директор
Валеев Ильяс Иреквич

МЕНЮ
1-4 класс
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, г	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	60	60	0,8	5,9	3,9	72,3	
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	33,6	0,6	0	1,6	9,1	
МОРКОВЬ	24,13	19,3	0,3	0	1,3	6,6	
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	150,5	5,9	4,7	37,7	216,6	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,9	0,7	37,6	180,3	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0	0	0	0,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0	0	0	0,0	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
СОСИСКИ МУСЛЫМАНСКИЕ	100	100	11,2	24,5	0,4	266,5	
(ХАЛЯП) ОТВАРНЫЕ	100	100	10,7	23,2	0,4	252,9	
СОСИСКИ МУСЛЫМАНСКИЕ (ХАЛЯП)	100	99,9	10,7	23,2	0,4	252,9	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/10	150/40/10	1,2	1,0	11,7	60,9	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОЛ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,1	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	23,2	23,2	37,0	89,1	784,6	784,6	



Утверждаю
Директор
Ванев Лидия Ирекович

Директор
Ватиев Ильяс Иреквич



МЕНЮ
1-4 класс
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,7	5,0	56,1
СВЕКЛА	72,75	58,2	0,9	0,1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	32,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	4,2	38,2	224,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,4	2,2	38,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,5	2,5	0	2	18,1
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	42	60/40	9,8	8,9	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42	42	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4
МОРКОВЬ	3	2,4	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0,0
ПОЛУФАБРИКАТ ГОТОВ. КОТЛЕТН. МАСО	44,4	44,4	7,7	3,9	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10,8	10,8	0,8	0,1	5,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,78	0,78	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	26,2
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,2	0	10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,8	54,8	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7
ЛИМОН	5,5	5	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СЛОТ	20	20	1,3	0,2	8,5
МИКРОУПРЯМЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		22,8	17,2	88,4	599,4

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	0,1	5,9	28,0
МОРКОВЬ	72,5	58	0,8	0,1	4
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,3	11,0	19,6	252,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0,0
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	83,3	81,3	16,8	3,9	1,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0
КАРТОФЕЛЬ	132	92,4	1,7	0,4	14,6
МОРКОВЬ	24,25	19,4	0,3	0	1,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,5	5,5	0,3	0	1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4	0,2	0	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,5	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	14,6	98,1
КАКАО-ПОРОШОК	2,5	2,5	0,6	0,4	0,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		27,1	14,3	63,7	490,6

Обед



Утверждено
 Директор
 Батеев Ильяс Ирекович

Утверждено

Директор
Ванев Ильяс Иреквич



МЕНЮ
1-4 класс
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г				

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,7	5,0	56,1
СВЕКЛА	72,75	58,2	0,9	0,1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,6	3,6	0	3,6	32,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160/5	6,0	4,7	38,1	218,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55,6	55,6	5,9	0,7	38
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	320,3	320,3	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	36,3
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/30	6,8	5,7	4,0	93,2
РЫБА ТРЕСКА ФАРШ	34,5	34,5	5,6	0,3	24,4
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	4,9	4,9	0,3	0	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,1	7,1	0	0	0,0
РЫЦА КУРНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	3,68	0,5	0,4	5,6
ЛЮК ПЕЧАТЫЙ	7,02	5,9	0,1	0	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,5	3,5	0	3,4	30,6
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	1,5	1,5	0	1,5	13,1
МЯКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	4,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	3,0
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,8	48,8	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
РЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4
РЯБЛОКИ	136,3	120	0,5	11,8	56,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		17,8	15,0	87,5	556,8

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 11



Утверждено
Директор
Валиев Ильяс Иреквич

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	60	1,0	2,7	3,4	43,0
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50,6	50,6	0,9	0,1	1,5	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,6	2,6	0	2,6	0	23,4
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	6,0
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	6,1	5,1	0,1	0	0,4	2,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	150	3,2	4,7	21,4	140,5
КАРТОФЕЛЬ	183,14	128,2	2,5	0,5	20,3	95,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,1	23,1	0,7	0,6	1,1	12,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,8	89,8	0	0	0	0,0
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	14,4	20,6	1,7	249,5	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56	56	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90	80	14,2	14,3	0	184,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	21,6	99,4	0,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,7	28,6	71,7	644,3

Утверждено

Директор

Валеев Ильяс Ирекович



МЕНЮ

1-4 класс

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 0,6 3,1 5,3 52,3

МОРКОВЬ 55 44 0,6 14,9

ЯБЛОКИ 13,6 12 0 5,6

САХАР ПЕСОК 1,2 1,2 0 4,8

МАСЛО ПОДГОТОВЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ 3 3 0 27,0

КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150 3,0 3,4 10,8 87,6

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ 179,1 143,2 2,5 0,1 6,5 38,9

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 4 4 0 3,2 29,0

МОРКОВЬ 3,13 2,5 0 0,2 0,9

ЛЮК ПЕЧАТЫЙ 5,9 5 0,1 0,4 2,0

ТОМАТНАЯ ПАСТА 5,5 5,5 0,3 0 5,4

ВОДА ПИТЬЕВАЯ 3,6 3,6 0 0 0,0

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ 1,5 1,5 0,2 0 4,9

САХАР ПЕСОК 1,7 1,7 0 0 6,6

СОЛЬ ИДИРОВАННАЯ 1,3 1,3 0 0 0,0

ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ 50/50 7,9 10,3 8,8 159,5

ВОДА ПИТЬЕВАЯ 51 51 0 0 0,0

МАСЛО ПОДГОТОВЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ 2,2 2,2 0 2,1 19,2

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ 2,2 2,2 0,2 0 7,1

СОЛЬ ИДИРОВАННАЯ 0,5 0,5 0 0 0,0

ПОЛФАР, ГОВЯД, КОТЛЕТН, МЯСО 38 38 6,6 3,4 56,5

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 7,6 7,6 0,6 3,7 17,5

ВОДА ПИТЬЕВАЯ 10,5 10,5 0 0 0,0

ЛЮК ПЕЧАТЫЙ 5,71 4,8 0,1 0 1,9

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ 4,8 4,8 0,5 0,1 15,5

МАСЛО ПОДГОТОВЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ 4,8 4,8 0 4,7 41,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ 19 19 0 0 0,0

ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5 0,2 10,0 41,6

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ 0,5 0,5 0 0 1,2

ВОДА ПИТЬЕВАЯ 55,4 55,4 0 0 0,0

САХАР ПЕСОК 10 10 0 0 38,7

ЛИМОН 5,5 5 0 0 1,6

ВОДА ПИТЬЕВАЯ 138,75 138,75 0 0 0,0

ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 20 1,3 0,2 40,8

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20 20 1,3 0,2 40,8

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 30 2,3 0,2 71,1

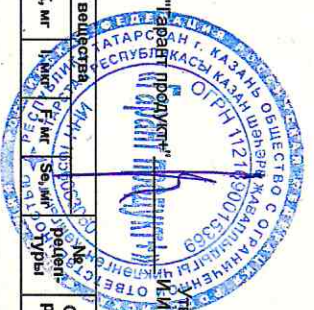
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 30 2,3 0,2 71,0

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: 15,3 17,2 58,5 452,9

МЕНЮ
Для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций РТ

1 день

Директор ООО "Торговый дом «Сладкий мир»" Валеев Утверждаю



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Сборник рецептур	
		Жиры, г	Белки, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	Fe, мкг	Se, мкг	рецепт		рецептур
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.1	0.8	5.9	28.0	0.03	2.90	1.44	0.37	0.00	0.04	22.04	31.90	0.38	28.62	116.06	2.90	0.03	0.00	41	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4.7	5.9	37.7	216.6	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
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	100	10.2	16.9	3.5	170.5	0.06	0.96	11.63	3.06	0.32	0.07	16.47	115.73	1.26	21.73	209.17	5.83	0.00	0.01	280	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/10	1.0	1.2	11.7	60.9	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	0.2	1.3	8.5	40.8	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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	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
РЫЛОКО	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.04	12.00	0.01	0.76	0.00	0.02	9.60	13.20	2.64	18.20	333.60	2.40	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	685	16.9	28.9	94.2	644.2	0.30	16.09	13.11	6.49	0.40	0.24	80.93	281.53	7.35	161.79	865.87	17.03	0.05	0.02		
Всего за день:		16.9	28.9	94.2	644.2	0.30	16.09	13.11	6.49	0.40	0.24	80.93	281.53	7.35	161.79	865.87	17.03	0.05	0.02		

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 рт, 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг			
																														В12, мкг	В6, мг	В9, мкг
Обед																																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	60	3,7	0,8	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,00	0,02	11,52	22,60	0,73	19,38	167,62	4,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2012	
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	13,8	18,4	44,5	373,2	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,1	1,2	23,4	117,5	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	2,3	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	510	20,0	24,0	96,5	658,6	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:	20,0	24,0	96,5	658,6	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур		
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. Эл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																							
САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧУДНОЙ КАПУСТЫ	60	3.0	0.9	3.9	47.5	0.01	9.61	0.00	1.29	0.00	0.02	0.00	0.02	7.75	14.96	0.48	23.37	98.95	1.60	0.00	0.00	35	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4.7	5.9	37.7	216.6	0.07	0.00	0.02	1.27	0.08	0.02	0.02	0.02	11.27	45.59	1.07	31.29	69.58	1.18	0.01	0.01	203	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	16.5	14.3	4.0	222.2	0.05	1.80	0.20	2.67	0.00	0.10	0.00	0.01	21.25	129.23	2.00	20.59	342.12	7.05	0.04	0.00	256	2011
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.26	4.70	0.42	12.03	21.43	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ РУКАНОМ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	0.02	3.80	17.40	0.60	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	0.19	58.23	237.08	5.37	97.78	597.88	10.95	0.05	0.00		2008
Итого за прием пищи:	565	24.6	24.8	79.2	639.7	0.22	12.23	0.22	6.26	0.08	0.19	0.08	0.19	58.23	237.08	5.37	97.78	597.88	10.95	0.05	0.01		
Всего за день:		24.6	24.8	79.2	639.7	0.22	12.23	0.22	6.26	0.08	0.19	0.08	0.19	58.23	237.08	5.37	97.78	597.88	10.95	0.05	0.01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. бл, 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								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ КЛУБНИК	60	3,7	0,8	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	0,02	1,59	0,00	0,02	0,06	0,02	11,52	22,60	0,73	19,38	167,62	4,07	0,01	0,00	0,00	33	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАЛОМ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	5,2	4,5	20,5	146,8	0,12	0,00	0,02	2,57	0,08	0,06	0,06	0,06	67,96	101,01	2,38	16,92	141,84	1,42	0,01	0,00	0,00	0,00	324	2008		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9,0	11,0	10,9	166,8	0,06	0,00	6,42	3,29	0,18	0,04	0,01	0,04	16,36	88,98	1,26	18,56	123,28	2,89	0,00	0,01	0,01	0,01	295	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0,0	0,1	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,74	3,71	0,37	10,23	13,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011		
ХЛЕБ РУЖАНОМ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛОКО	30	0,2	2,3	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	0,19	122,88	272,10	8,78	19,20	333,60	2,40	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
Всего за День:	685	18,8	20,5	76,8	558,5	0,32	14,35	6,45	9,24	0,26	0,19	122,88	272,10	8,78	19,20	333,60	2,40	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
		18,8	20,5	76,8	558,5	0,32	14,35	6,45	9,24	0,26	0,19	122,88	272,10	8,78	19,20	333,60	2,40	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			

5 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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2.7	1.0	3.4	43.0	0.01	15.38	0.00	1.10	0.00	0.01	8.74	18.40	0.35	25.74	160.77	1.67	0.01	0.00	47	2011						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.7	3.2	21.4	140.5	0.12	10.38	0.03	0.23	0.07	0.10	30.23	85.25	1.22	44.16	762.88	8.69	0.03	0.00	312	2011						
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40	8.9	9.7	11.4	164.7	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	2.1	1.2	23.4	117.5	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	2011						
ХЛЕБ РЖАНОИ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	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	0.2	2.3	15.1	71.0	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:	660	18.8	18.7	83.2	577.5	0.51	26.77	0.05	7.73	2.07	0.54	84.47	246.52	4.18	105.89	1 217.34	15.42	1.51	1.80								
Всего за день:		18.8	18.7	83.2	577.5	0.51	26.77	0.05	7.73	2.07	0.54	84.47	246.52	4.18	105.89	1 217.34	15.42	1.51	1.80								

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мг	Н, мг	Na, мг							
Обед																										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	3.1	0.6	5.3	52.3	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					
ТОРОХОВОЕ ПИОРЕ	150	5.1	15.7	32.9	240.5	0.43	0.00	0.02	6.52	0.08	0.09	57.75	144.63	4.47	66.31	516.06	3.72	0.02	0.00	199	2011					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9.0	11.0	10.9	166.8	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	0.01	295	2011					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.8	3.4	14.6	98.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	21.75	86.74	0.58	108.52	184.36	9.00	0.00	0.00	382	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	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	0.2	2.3	15.1	71.0	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:	660	20.4	34.3	87.3	669.5	0.63	2.60	7.34	12.45	0.26	0.31	125.57	386.11	8.37	229.03	1 011.00	19.17	0.04	0.01							
Всего за день:		20.4	34.3	87.3	669.5	0.63	2.60	7.34	12.45	0.26	0.31	125.57	386.11	8.37	229.03	1 011.00	19.17	0.04	0.01							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. Σ , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	В12, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	60	5.9	0.8	3.9	72.3	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						
МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4.7	5.9	37.7	216.6	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 (ХАЛПЛЬ) ОТВАРНЫЕ	100	24.5	11.2	0.4	266.5	0.20	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	20.04	162.32	2.00	36.07	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008						
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/1 0	1.0	1.2	11.7	60.9	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	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	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						
РЫЛОКО	120	0.5	0.5	11.8	56.4	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	37.0	23.2	89.1	784.5	0.43	18.66	0.43	6.12	0.08	0.15	73.90	315.26	7.99	169.90	641.43	10.27	0.03	0.01								
Всего за день:		37.0	23.2	89.1	784.5	0.43	18.66	0.43	6.12	0.08	0.15	73.90	315.26	7.99	169.90	641.43	10.27	0.03	0.01								

8 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод б ₁ , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	3,7	0,8	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,04	0,02	11,52	22,60	0,73	19,38	167,62	4,07	0,01	0,00	33	2012					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛЧУТАЯ	150	4,2	8,4	38,2	224,3	0,22	0,00	0,01	4,64	0,00	0,08	0,12	126,53	186,46	4,39	22,30	263,06	2,48	0,01	0,00	323	2008					
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40	8,9	9,8	11,6	165,5	0,06	1,06	0,07	2,39	0,00	0,00	0,08	23,62	101,46	1,23	18,24	231,47	4,06	0,03	0,00	270	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,0	0,1	10,0	41,6	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,27	4,70	0,42	12,04	21,43	0,00	0,00	0,00	377	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	2,3	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	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	17,2	22,7	88,4	699,3	0,38	4,21	0,08	9,65	0,04	0,27	178,64	357,81	8,17	82,46	749,48	11,73	0,05	0,00								
Всего за день:		17,2	22,7	88,4	699,3	0,38	4,21	0,08	9,65	0,04	0,27	178,64	357,81	8,17	82,46	749,48	11,73	0,05	0,00								

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. эл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мкг	Г, мг	So, мг						
Обед																									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,1	0,8	5,9	28,0	0,03	2,90	1,44	0,37	0,00	0,04	22,04	31,90	0,58	28,62	116,06	2,90	0,03	0,00	41	2012				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	11,0	19,3	19,6	252,6	0,16	9,23	12,11	3,43	0,33	0,13	41,84	176,46	2,31	37,59	790,91	11,52	0,04	0,01	289	2011				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,8	3,4	14,6	98,1	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	0,2	1,3	8,5	40,8	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	0,2	2,3	15,1	71,0	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:	610	14,3	27,1	63,7	490,5	0,31	12,65	13,57	4,83	0,33	0,32	98,33	337,70	4,87	187,23	1157,23	24,54	0,07	0,01						
Всего за день:		14,3	27,1	63,7	490,5	0,31	12,65	13,57	4,83	0,33	0,32	98,33	337,70	4,87	187,23	1157,23	24,54	0,07	0,01						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	Н, мг	Na, мг	Se, мг								
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	3,7	0,8	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,00	0,00	0,02	11,52	22,60	0,73	19,38	167,62	4,07	0,01	0,00	33	2012					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160/5	4,7	6,0	38,1	218,9	0,07	0,00	0,02	1,28	0,08	0,02	0,08	0,02	11,44	46,20	1,08	31,97	70,46	1,20	0,01	0,01	203	2011					
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/30	5,7	6,8	4,0	93,2	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	240	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0,0	0,1	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	3,74	3,71	0,37	10,23	13,14	0,00	0,00	0,00	376	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	2,3	15,1	71,0	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		2008					
РБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	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	15,0	17,8	87,5	557,0	0,25	15,37	0,05	7,07	0,16	0,16	0,16	0,16	69,43	211,99	6,87	115,38	846,01	62,24	0,23	0,02							
Всего за день:	15,0	17,8	87,5	557,0	0,25	15,37	0,05	7,07	0,16	0,16	0,16	0,16	69,43	211,99	6,87	115,38	846,01	62,24	0,23	0,02								

11 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, мг	В2, мг	В9, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Se, мг									
Обед																												
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАЛУПТЫ	60	2,7	1,0	3,4	43,0	0,01	15,38	0,00	1,10	0,00	0,01	8,74	18,40	0,35	25,74	160,77	1,67	0,01	0,00	47	2011							
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,7	3,2	21,4	140,5	0,12	10,38	0,03	0,23	0,07	0,10	30,23	85,25	1,22	44,16	762,98	8,69	0,03	0,00	312	2011							
ПТИЦА, ГУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	20,6	14,4	1,7	249,5	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 ШИПОВНИКА	200	0,2	0,5	21,5	99,4	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	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,50	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	2,3	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,50	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00		2008							
Итого за прием пищи:	560	28,6	22,7	71,6	644,2	0,27	92,34	0,21	5,25	0,07	0,29	70,79	270,09	4,59	114,39	1156,72	16,46	0,13	0,02									
Всего за день:		28,6	22,7	71,6	644,2	0,27	92,34	0,21	5,25	0,07	0,29	70,79	270,09	4,59	114,39	1156,72	16,46	0,13	0,02									

12 ДЕНЬ

Применение	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	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	3.1	0.6	5.3	52.3	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	0.00	71	1987					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.4	3.0	10.8	87.6	0.04	27.02	0.09	0.25	0.06	0.06	25.09	49.81	1.52	70.53	329.40	5.25	0.02	0.00	0.00	321	2011					
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	50/50	10.3	7.9	8.8	159.5	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	0.00	280	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОННОМ	185/105	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.27	4.70	0.42	12.06	21.44	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	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	0.2	2.3	15.1	71.0	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							
Итого за прием пищи:	560	17.2	15.2	58.5	452.8	0.18	30.11	0.97	5.98	0.06	0.20	72.66	190.15	4.60	127.28	686.77	11.87	0.06	0.00	0.00							
Всего за день:		17.2	15.2	58.5	452.8	0.18	30.11	0.97	5.98	0.06	0.20	72.66	190.15	4.60	127.28	686.77	11.87	0.06	0.00	0.00							

Утверждено

Директор

Валеев Ильдус Ирекович



ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 47 САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо "САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ", вырабатываемое и реализуемое ООО "Арант продукт".

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ", должны соответствовать действующим нормативным и техническим документам, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50,6	50,6	5,06	5,06
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,6	2,6	0,26	0,26
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,15	0,15
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,1	5,1	0,61	0,51
Выход: 60				

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Морозова и В.А. Тугельяна.-М.: Делта принт, 2011.-544с.", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья. Квашеную капусту перебирают, крупные части измельчают, затем добавляют шинкованный репчатый лук и сахар и заправляют растительным маслом.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Срок хранения до реализации - не более 1 часа.
Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:
Внешний вид: салат уложен горкой. Поверхность блесит от растительного масла, лук зеленый мелко нашинкован, лук репчатый - полукольцами.
Консистенция: хрустящая, сочная.
Цвет: белый со слегка темноватым оттенком.
Вкус: квашеной капусты, приятно-кисловатый со слегка ошумитым сладостью. Умеренно соленый.
Запах: свойственный квашеной капусте в смеси с растительным маслом.

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, питательные и микроэлементы на 1 порцию:

Жиры, г	2,66
Белки, г	0,98
Углеводы, г	3,43
Энергетическая ценность, ккал	43,03

B1, мг	0,01
C, мг	15,38
A, мг	0
E, мг	1,10
D, мкг	0
B2, мг	0,01

Mg, мг	8,74
P, мг	18,40
Fe, мг	0,35
Ca, мг	25,74
K, мг	160,78
I, мкг	1,67
F, мг	0,01
Se, мг	0