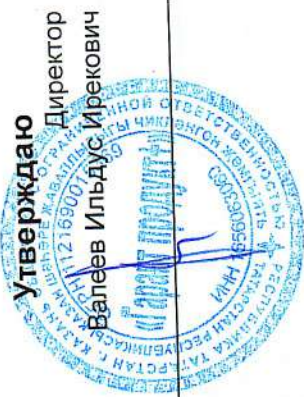


МЕНЮ

Питание 55,16 руб.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПНОЙ НА МК/Б 250/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ 250/15	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МК/Б 250/10	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С КУРИЦЕЙ 250/15	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК/Б 250/10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ 250/15
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 155	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 155	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 190	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 155	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 155
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ 60/40	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК 60	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 60	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20





МЕНЮ

Питание 55,16 руб.

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МКБ 250/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ 250/15	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МКБ БУЛЬОНЕ 250/10	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С КУРИЦЕЙ 250/15	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА МКБ 250/10	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С КУРИЦЕЙ 250/15
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ФАРШЕМ 190	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 190	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 155
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК 60	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ 60/40	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 60	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20



МЕНЮ

Питание 55,16 руб.

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА МК/Б	250/10		6,32	4,78	20,95	152,43
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,89	0,27	0,00	5,99
ГОВЯДИНА Б/К	11	10	1,80	1,55	0,00	21,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	92,31	60	1,16	0,23	9,49	44,81
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	18,1	18	2,20	0,57	9,97	53,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	13,6	10,2	0,13	0,01	0,68	3,46
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,14	10,2	0,14	0,02	0,81	4,05
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0,00	2,13	0,00	19,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	155		4,15	4,17	25,30	155,35
ПШЕНО	37,1	37	4,13	0,97	25,27	126,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	159,6	159,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		9,56	7,87	10,30	148,44
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	41	39	8,05	1,88	0,50	49,53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	9	0,67	0,06	4,38	20,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,63	0,08	4,06	19,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	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	200		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	46,6	46,6	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
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
			22,98	17,12	80,11	564,92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,98	17,12	80,11	564,92

**МЕНЮ****Питание 55,16 руб.****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ С КУРИЦЕЙ	250/15		5,37	5,25	18,57	143,17
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЕРМИШЕЛЬ)	13	13	1,42	0,20	8,62	41,99
КАРТОФЕЛЬ	84,62	55	1,07	0,21	8,70	41,08
МОРКОВЬ	11,33	8,5	0,11	0,01	0,57	2,89
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,12	8,5	0,12	0,02	0,68	3,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0,00	2,13	0,00	19,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	15	2,65	2,68	0,00	34,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	286,7	286,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	155		2,35	6,87	13,81	127,73
КАРТОФЕЛЬ	81,08	52,7	1,02	0,20	8,33	39,36
МОРКОВЬ	33,07	24,8	0,31	0,02	1,66	8,42
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,8	12,4	0,16	0,02	0,99	4,93
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43,6	34,9	0,61	0,03	1,59	9,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0,00	5,33	0,00	47,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,5	27,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0,00	1,26	0,00	11,34
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,13	0,00	0,49	2,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	60/40		6,51	7,80	6,30	121,33
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	32	32	5,53	2,82	0,00	47,52
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	4,8	4,8	0,31	0,04	1,97	9,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,8	8,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,81	3,2	0,04	0,01	0,25	1,27
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	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 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	58,7	58,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	5,3	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0,00	0,00	0,00	0,00

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
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
			17,23	20,23	67,23	521,93
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,23	20,23	67,23	521,93



МЕНЮ

Питание 55,16 руб.

ДЕНЬ 3

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	250/10		8,39	6,42	18,73	166,64
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,89	0,27	0,00	5,99
ГОВЯДИНА Б/К	11	10	1,80	1,55	0,00	21,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	76,92	50	0,97	0,19	7,91	37,35
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20,1	20	4,46	0,31	9,33	58,01
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,14	10,2	0,14	0,02	0,81	4,05
МОРКОВЬ	13,6	10,2	0,13	0,01	0,68	3,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,07	0,00	36,63
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		5,61	5,51	35,90	215,73
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,61	0,66	35,90	172,13
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 ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	60		10,05	6,28	2,15	103,47
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	49,25	47,25	9,75	2,28	0,61	60,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0,00	3,98	0,00	35,75
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,11	0,00	0,43	2,28
МОРКОВЬ	5,2	3,9	0,05	0,00	0,26	1,33
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0,04	0,01	0,24	1,19
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,10	0,01	0,61	2,92
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200		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	46,8	46,8	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
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
			27,00	18,51	80,34	594,54
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,00	18,51	80,34	594,54

**МЕНЮ****Питание 55,16 руб.****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С КУРИЦЕЙ	250/15		4,56	6,05	10,32	114,60
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	15	2,65	2,68	0,00	34,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СВЕКЛА	56	42	0,61	0,04	3,59	17,11
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	26,25	21	0,37	0,02	0,96	5,70
КАРТОФЕЛЬ	32,31	21	0,41	0,08	3,32	15,68
МОРКОВЬ	14	10,5	0,14	0,01	0,70	3,57
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,15	0,02	0,83	4,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	190		17,21	12,35	39,28	334,93
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	66,5	64,6	13,33	3,11	0,83	82,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0,00	8,72	0,00	78,48
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МОРКОВЬ	15,2	11,4	0,15	0,01	0,77	3,87
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0,17	0,00	0,70	3,76
КРУПА РИСОВАЯ	50,6	50,4	3,42	0,49	36,18	162,80
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	58,1	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	5,3	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
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
			24,77	18,71	78,15	579,23
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,77	18,71	78,15	579,23

**МЕНЮ****Питание 55,16 руб.****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	250/10		4,96	5,31	16,82	135,36
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,89	0,27	0,00	5,99
ГОВЯДИНА Б/К	11	10	1,80	1,55	0,00	21,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	115,38	75	1,46	0,29	11,86	56,02
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,06	6	0,54	0,07	3,89	18,33
МОРКОВЬ	10,93	8,2	0,11	0,01	0,55	2,78
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,10	0,01	0,19	1,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155		3,14	3,41	21,77	130,64
КАРТОФЕЛЬ	202,46	131,6	2,55	0,51	20,81	98,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,2	20,2	0,57	0,49	0,94	10,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	93,7	93,7	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60		10,25	2,69	0,38	66,97
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	85	66	10,18	0,57	0,00	46,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,7	0,07	0,01	0,38	1,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,18	2,18	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,18	2,18	0,00	2,11	0,00	19,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200		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	46,6	46,6	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
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
			21,30	11,71	62,53	441,67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,30	11,71	62,53	441,67



МЕНЮ

Питание 55,16 руб.

ДЕНЬ 6

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	250/15		3,80	5,92	5,57	91,05
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	15	2,65	2,68	0,00	34,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43,75	35	0,61	0,04	1,60	9,51
КАРТОФЕЛЬ	30,77	20	0,39	0,08	3,16	14,94
МОРКОВЬ	7,33	5,5	0,07	0,01	0,37	1,87
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,55	5,5	0,08	0,01	0,44	2,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	155		5,49	5,47	27,03	179,69
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	34,5	34,4	3,34	0,44	21,83	104,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,7	75,7	2,13	1,83	3,52	39,65
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0,00	0,00	1,65	6,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		9,56	7,87	10,30	148,44
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	41	39	8,05	1,88	0,50	49,53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	9	0,67	0,06	4,38	20,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,63	0,08	4,06	19,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	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 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	58,1	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	5,3	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
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
			21,85	19,57	71,45	548,88
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,85	19,57	71,45	548,88



Утверждаю
Директор
Валеев Ильдус Ирекович

МЕНЮ

Питание 55,16 руб.

ДЕНЬ 7

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	250/10		8,39	6,42	18,73	166,64
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,89	0,27	0,00	5,99
ГОВЯДИНА Б/К	11	10	1,80	1,55	0,00	21,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	76,92	50	0,97	0,19	7,91	37,35
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20,1	20	4,46	0,31	9,33	58,01
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,14	10,2	0,14	0,02	0,81	4,05
МОРКОВЬ	13,6	10,2	0,13	0,01	0,68	3,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,07	0,00	36,63
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		5,61	5,51	35,90	215,73
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,61	0,66	35,90	172,13
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 ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	60		10,05	6,28	2,15	103,47
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	49,25	47,25	9,75	2,28	0,61	60,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0,00	3,98	0,00	35,75
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,11	0,00	0,43	2,28
МОРКОВЬ	5,2	3,9	0,05	0,00	0,26	1,33
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0,04	0,01	0,24	1,19
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,10	0,01	0,61	2,92
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200		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	46,8	46,8	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
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
			27,00	18,51	80,34	594,54
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,00	18,51	80,34	594,54



Утверждаю
Директор
Валеев Ильдус Ирекович

МЕНЮ

Питание 55,16 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	250/15		5,37	5,25	18,57	143,17
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЕРМИШЕЛЬ)	13	13	1,42	0,20	8,62	41,99
КАРТОФЕЛЬ	84,62	55	1,07	0,21	8,70	41,08
МОРКОВЬ	11,33	8,5	0,11	0,01	0,57	2,89
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,12	8,5	0,12	0,02	0,68	3,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0,00	2,13	0,00	19,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	15	2,65	2,68	0,00	34,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	286,7	286,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ФАРШЕМ	190		8,59	9,15	23,69	212,47
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	23,87	17,9	0,22	0,02	1,20	6,08
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	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57	57	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	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	58,1	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	5,3	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
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
			16,96	14,71	70,81	485,34
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,96	14,71	70,81	485,34



МЕНЮ

Питание 55,16 руб.

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	250/10		4,96	5,31	16,82	135,36
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,89	0,27	0,00	5,99
ГОВЯДИНА Б/К	11	10	1,80	1,55	0,00	21,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	115,38	75	1,46	0,29	11,86	56,02
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,06	6	0,54	0,07	3,89	18,33
МОРКОВЬ	10,93	8,2	0,11	0,01	0,55	2,78
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,10	0,01	0,19	1,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155		4,57	4,39	20,63	140,16
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	37,2	37,2	4,55	1,19	20,60	111,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	123,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	60/40		8,91	4,00	6,15	94,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0,00	2,04	0,00	18,31
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	40,8	39	8,05	1,88	0,50	49,53
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,7	2,3	0,03	0,00	0,18	0,91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	8,3	8,3	0,61	0,05	4,04	19,07
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,7	5,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200		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	46,4	46,4	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
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
			21,39	14,00	67,16	478,84
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,39	14,00	67,16	478,84

**МЕНЮ****Питание 55,16 руб.****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С КУРИЦЕЙ	250/15		4,56	6,05	10,32	114,60
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	15	2,65	2,68	0,00	34,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СВЕКЛА	56	42	0,61	0,04	3,59	17,11
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	26,25	21	0,37	0,02	0,96	5,70
КАРТОФЕЛЬ	32,31	21	0,41	0,08	3,32	15,68
МОРКОВЬ	14	10,5	0,14	0,01	0,70	3,57
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,15	0,02	0,83	4,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		5,61	5,51	35,90	215,73
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,61	0,66	35,90	172,13
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 ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60		10,25	2,69	0,38	66,97
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	85	66	10,18	0,57	0,00	46,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,7	0,07	0,01	0,38	1,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,18	2,18	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,18	2,18	0,00	2,11	0,00	19,01
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,15	0,01	10,03	41,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,8	57,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	5,3	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
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
			23,42	14,56	75,15	527,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,42	14,56	75,15	527,00



МЕНЮ

Питание 55,16 руб.

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА МК/Б	250/10		6,32	4,78	20,95	152,43
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,89	0,27	0,00	5,99
ГОВЯДИНА Б/К	11	10	1,80	1,55	0,00	21,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	92,31	60	1,16	0,23	9,49	44,81
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	18,1	18	2,20	0,57	9,97	53,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	13,6	10,2	0,13	0,01	0,68	3,46
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,14	10,2	0,14	0,02	0,81	4,05
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0,00	2,13	0,00	19,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190		16,82	6,10	20,36	201,49
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	70,1	68,9	14,22	3,32	0,89	87,50
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0,00	2,33	0,00	20,93
КАРТОФЕЛЬ	157,08	102,1	1,98	0,40	16,14	76,26
МОРКОВЬ	20,67	15,5	0,19	0,02	1,04	5,27
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,16	0,00	0,66	3,56
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,1	11,9	0,16	0,02	0,95	4,73
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,68	3,24
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200		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	46,2	46,2	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
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
			26,09	11,18	64,87	462,62
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,09	11,18	64,87	462,62

**МЕНЮ****Питание 55,16 руб.****ДЕНЬ 12**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С КУРИЦЕЙ	250/15		4,40	7,04	9,78	120,37
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,75	27	0,48	0,03	1,23	7,33
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	15	2,65	2,68	0,00	34,63
КАРТОФЕЛЬ	36,46	23,7	0,46	0,09	3,74	17,70
ПШЕНО	5,05	5	0,56	0,14	3,41	17,07
МОРКОВЬ	12,67	9,5	0,12	0,01	0,64	3,23
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	9,5	0,13	0,02	0,76	3,78
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,07	0,00	36,63
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	155		2,75	3,51	16,10	106,89
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	24,5	24,4	2,73	0,31	16,07	77,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,3	109,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		9,56	7,87	10,30	148,44
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	41	39	8,05	1,88	0,50	49,53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	9	0,67	0,06	4,38	20,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,63	0,08	4,06	19,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	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 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	58,4	58,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	5,3	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
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
			19,71	18,73	64,73	505,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,71	18,73	64,73	505,40



Согласовано

Руководитель учреждения _____

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

МЕНЮ 55,16

1 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																						
250/10		4,79	6,32	20,95	152,43	0,13	5,45	0,21	2,33	0,00	0,08	55,35	106,40	2,13	39,76	481,43	5,39	0,04	0,00	93	2008	
		155	4,17	4,15	25,30	155,35	0,12	0,00	0,02	1,05	0,06	29,31	79,01	1,04	19,84	79,26	1,82	0,01	0,00	323	2008	
		60/40	7,86	9,55	10,31	148,45	0,04	0,00	5,62	2,81	0,16	0,03	10,38	65,54	0,77	16,05	97,38	2,64	0,00	0,01	295 м	2011
		200	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,72	3,71	0,37	10,14	13,13	0,00	0,00	0,00	376	2011
		20	0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	
		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		
		755	17,12	22,97	80,12	564,93	0,36	5,47	5,85	7,02	0,22	0,17	109,16	288,86	5,51	93,99	724,20	10,97	0,05	0,01		
Итого за прием пищи:			17,12	22,97	80,12	564,93	0,36	5,47	5,85	7,02	0,22	0,17	109,16	288,86	5,51	93,99	724,20	10,97	0,05	0,01		
Всего за день:																						

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Жиры, г	Белки, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																							
	250/15	5,25	5,35	18,57	143,15	0,09	5,02	0,18	1,08	0,00	0,07	26,17	75,08	1,17	36,86	397,62	4,69	0,04	0,00	112	2011		
	155	6,89	2,36	13,81	127,72	0,07	11,98	0,51	3,14	0,00	0,06	27,99	59,93	1,23	42,74	460,43	5,81	0,03	0,00	143 ГП	2012		
	60/40	7,80	6,51	6,30	121,33	0,03	0,13	0,00	2,21	0,00	0,05	10,40	57,59	0,56	10,62	122,14	2,85	0,02	0,00	280 м	2011		
	185/10/5	0,00	0,14	10,03	41,55	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,29	4,70	0,42	12,20	21,45	0,00	0,00	0,00	377	2011		
		0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,90	0,00	0,00	0,00	2008			
	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			
	760	20,24	17,21	67,23	521,90	0,26	17,95	0,69	7,26	0,00	0,22	79,25	231,50	4,58	110,62	1 054,64	14,47	0,09	0,00				
	Итого за прием пищи:	20,24	17,21	67,23	521,90	0,26	17,95	0,69	7,26	0,00	0,22	79,25	231,50	4,58	110,62	1 054,64	14,47	0,09	0,00				
	Всего за день:																						

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Жиры, г	Белки, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																							
250/10	6,42	8,39	18,73	166,64	0,18	4,65	0,20	3,78	0,00	0,07	36,02	94,30	2,20	50,90	502,22	5,45	0,04	0,00		102		2011	
150/5	5,51	5,61	35,90	215,73	0,07	0,00	0,00	3,20	0,00	0,02	10,91	42,96	1,02	30,35	65,76	1,14	0,01	0,01		203		2011	
60	6,27	10,04	2,14	103,47	0,04	0,61	6,89	1,92	0,19	0,04	9,88	68,72	0,75	12,92	126,03	3,47	0,00	0,01		280		2008	
200	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,72	3,71	0,37	10,15	13,13	0,00	0,00	0,00		376		2011	
20	0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00				2008	
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	
715	18,50	26,99	80,33	594,54	0,36	5,28	7,09	9,73	0,19	0,17	70,93	243,89	5,54	112,52	760,14	11,18	0,05	0,02					
Итого за прием пищи:		18,50	26,99	80,33	594,54	0,36	5,28	7,09	9,73	0,19	0,17	70,93	243,89	5,54	112,52	760,14	11,18	0,05	0,02				
Всего за день:																							

4 день

4 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры		Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
	250/15	6,05	4,54	10,32	114,59	0,05	8,78	0,24	1,65	0,07	27,93	70,51	1,48	52,51	392,25	7,07	0,04	0,00	62	2011	
	190	12,35	17,21	39,27	334,93	0,09	1,31	9,54	4,33	0,26	39,15	167,68	1,59	26,09	249,41	5,99	0,03	0,02	291m	2011	
	185/10/5	0,00	0,14	10,03	41,55	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,29	4,70	0,42	12,17	21,44	0,00	0,00	377	2011	
	20	0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00		2008	
	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			
	695	18,70	24,74	78,14	579,22	0,21	10,91	9,78	6,81	0,26	81,77	277,09	4,69	98,97	716,10	14,18	0,07	0,02			
Итого за прием пищи:		18,70	24,74	78,14	579,22	0,21	10,91	9,78	6,81	0,26	81,77	277,09	4,69	98,97	716,10	14,18	0,07	0,02			
Всего за день:																					

5 день

5 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Жиры, г	Белки, г		Углевод Ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
	250/10	5,30	4,94	16,83	0,09	6,61	0,17	1,76	0,00	0,07	27,39	81,89	1,24	35,76	510,67	5,27	0,04	0,00	96	2011	
	155	3,40	3,14	21,77	0,12	10,63	0,02	0,20	0,05	0,10	30,64	84,71	1,24	41,52	777,85	8,60	0,04	0,00	312	2011	
	60	2,70	10,24	0,37	0,06	0,32	0,01	1,10	0,00	0,06	33,69	146,52	0,57	32,29	285,62	99,43	0,42	0,01	227 ГП	2011	
	200	0,00	0,10	5,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,72	3,71	0,37	10,14	13,13	0,00	0,00	0,00	376	2011	
	200	0,00	0,10	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008	
	20	0,12	1,53	10,04	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	
	20	0,18	1,32	8,48	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			
	715	11,70	21,27	62,53	0,34	17,58	0,20	3,89	0,05	0,27	105,84	351,03	4,62	127,91	1 640,27	114,42	0,50	0,01			
		11,70	21,27	62,53	0,34	17,58	0,20	3,89	0,05	0,27	105,84	351,03	4,62	127,91	1 640,27	114,42	0,50	0,01			
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					

6 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
	250/15	5,91	3,79	5,56	91,03	0,04	8,34	0,12	1,46	0,00	0,05	16,83	49,49	0,87	39,89	229,01	3,65	0,03	0,00	88	2011
	155	5,47	5,49	27,02	179,70	0,09	0,39	0,03	0,09	0,06	0,11	24,87	161,84	0,71	108,47	182,02	6,92	0,03	0,01	184	2008
	60/40	7,86	9,55	10,31	148,45	0,04	0,00	5,62	2,81	0,16	0,03	10,38	65,54	0,77	16,05	97,38	2,64	0,00	0,01	295 m	2011
	185/10/5	0,00	0,14	10,03	41,55	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,29	4,70	0,42	12,17	21,44	0,00	0,00	0,00	377	2011
	20	0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,80	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
	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		
	760	19,54	21,82	71,44	548,88	0,24	9,55	5,77	5,19	0,22	0,23	66,77	315,77	3,97	184,78	582,85	14,33	0,06	0,02		
Итого за прием пищи:		19,54	21,82	71,44	548,88	0,24	9,55	5,77	5,19	0,22	0,23	66,77	315,77	3,97	184,78	582,85	14,33	0,06	0,02		
Всего за день:																					

7 день

7 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Жиры, г	Белки, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
250/10		6,42	8,39	18,73	166,64	0,18	4,65	0,20	3,78	0,00	0,07	36,02	94,30	2,20	50,90	502,22	5,45	0,04	0,00	102	2011
150/5		5,51	5,61	35,90	215,73	0,07	0,00	0,00	3,20	0,00	0,02	10,91	42,96	1,02	30,35	65,76	1,14	0,01	0,01	203	2011
60		6,27	10,04	2,14	103,47	0,04	0,61	6,89	1,92	0,19	0,04	9,88	68,72	0,75	12,92	126,03	3,47	0,00	0,01	280	2008
200		0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,72	3,71	0,37	10,15	13,13	0,00	0,00	0,00	376	2011
20		0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008
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	2008
715		18,50	26,99	80,33	594,54	0,36	5,28	7,09	9,73	0,19	0,17	70,93	243,89	5,54	112,52	760,14	11,18	0,05	0,02		
Итого за прием пищи:		18,50	26,99	80,33	594,54	0,36	5,28	7,09	9,73	0,19	0,17	70,93	243,89	5,54	112,52	760,14	11,18	0,05	0,02		
Всего за день:																					

8 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
				Жиры, г	Белки, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																							
250/15		5,25	5,35	18,57	143,15	0,09	5,02	0,18	1,08	0,00	0,07	26,17	75,08	1,17	36,86	397,62	4,69	0,04	0,00	112	2011		
190		9,16	8,61	23,68	212,47	0,15	12,06	0,37	2,83	0,00	0,14	44,98	135,02	1,88	35,83	935,74	10,72	0,07	0,00	133	2008		
185/10/5		0,00	0,14	10,03	41,55	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,29	4,70	0,42	12,17	21,44	0,00	0,00	377	2011		
20		0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008		
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				
695		14,71	16,95	70,80	485,32	0,31	17,90	0,55	4,74	0,00	0,25	85,84	249,00	4,67	93,06	1 407,80	16,53	0,11	0,00				
Итого за прием пищи:																							
Всего за день:		14,71	16,95	70,80	485,32	0,31	17,90	0,55	4,74	0,00	0,25	85,84	249,00	4,67	93,06	1 407,80	16,53	0,11	0,00				

9 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры		Сборник рецептов			
				Жиры, г	Белки, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг				I, мкг	F, мг	Se, мг
Обед																								
250/10		5,30	4,94	16,83	135,36	0,09	6,61	0,17	1,76	0,00	0,07	27,39	81,89	1,24	35,76	510,67	5,27	0,04	0,00	96	2011			
155		4,39	4,57	20,63	140,16	0,12	0,00	0,02	2,56	0,06	0,06	68,28	101,06	2,38	15,42	142,42	1,36	0,01	0,00	324	2008			
60/40		4,00	8,91	6,16	94,62	0,04	0,09	5,62	1,16	0,16	0,03	9,45	61,23	0,71	13,64	93,23	2,56	0,00	0,01	297	2011			
200		0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,72	3,71	0,37	10,13	13,13	0,00	0,00	0,00	376	2008			
20		0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,02	3,80	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008			
20		0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00					
755		13,99	21,37	67,18	478,84	0,32	6,72	5,81	6,31	0,22	0,20	119,24	282,09	5,90	83,15	812,45	10,31	0,05	0,01					
Итого за прием пищи:		13,99	21,37	67,18	478,84	0,32	6,72	5,81	6,31	0,22	0,20	119,24	282,09	5,90	83,15	812,45	10,31	0,05	0,01					
Всего за день:																								

10 день

10 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	«борник рецептур			
		Жиры, г	Белки, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Обед																					
250/15		6,05	4,54	10,32	114,59	0,05	8,78	0,24	1,65	0,00	0,07	27,93	70,51	1,48	52,51	392,25	7,07	0,04	0,00	62	2011
150/5		5,51	5,61	35,90	215,73	0,07	0,00	0,00	3,20	0,00	0,02	10,91	42,96	1,02	30,35	65,76	1,14	0,01	0,01	203	2011
60		2,70	10,24	0,37	66,97	0,06	0,32	0,01	1,10	0,00	0,06	33,69	146,52	0,57	32,29	285,62	99,43	0,42	0,01	227 ПП	2011
185/10/5		0,00	0,14	10,03	41,55	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,29	4,70	0,42	12,16	21,44	0,00	0,00	0,00	377	2011
20		0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
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
720		14,56	23,38	75,14	526,99	0,25	9,92	0,25	6,78	0,00	0,19	87,22	298,89	4,69	135,51	818,07	108,76	0,47	0,02		
Итого за прием пищи:		14,56	23,38	75,14	526,99	0,25	9,92	0,25	6,78	0,00	0,19	87,22	298,89	4,69	135,51	818,07	108,76	0,47	0,02		
Всего за день:																					

11 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Жиры, г	Белки, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
				Углевод ы, г	Жиры, г																		
																							Углевод ы, г
Обед																							
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА МЯСЕ		250/10	4,79	6,32	20,95	152,43	0,13	5,45	0,21	2,33	0,00	0,08	55,35	106,40	2,13	39,76	481,43	5,39	0,04	0,00	93	2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		190	6,09	16,83	20,36	201,49	0,15	9,60	10,24	1,47	0,28	0,13	39,82	161,82	2,16	33,12	798,23	10,84	0,04	0,01	289 м	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,71	3,71	0,37	10,12	13,13	0,00	0,00	0,00	376	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00			
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			
Итого за прием пищи:		690	11,18	26,10	64,87	462,62	0,35	15,07	10,45	4,63	0,28	0,25	109,28	306,13	5,86	91,20	1 345,79	17,35	0,08	0,01			
Всего за день:			11,18	26,10	64,87	462,62	0,35	15,07	10,45	4,63	0,28	0,25	109,28	306,13	5,86	91,20	1 345,79	17,35	0,08	0,01			

12 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Жиры, г	Белки, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
	250/15	7,02	4,39	9,78	120,36	0,06	7,43	0,20	2,04	0,00	0,05	21,69	63,75	1,03	39,31	260,65	4,15	0,03	0,00	98	2011
	155	3,51	2,74	16,10	106,89	0,05	0,00	0,02	0,09	0,06	0,02	14,32	58,46	0,99	16,27	57,12	0,11	0,00	0,02	181	2008
	60/40	7,86	9,55	10,31	148,45	0,04	0,00	5,62	2,81	0,16	0,03	10,38	65,54	0,77	16,05	97,38	2,64	0,00	0,01	295 m	2011
	185/10/5	0,00	0,14	10,03	41,55	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,29	4,70	0,42	12,18	21,44	0,00	0,00	0,00	377	2011
	20	0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
	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
	760	18,69	19,67	64,74	505,40	0,22	8,25	5,84	5,77	0,22	0,14	61,08	226,65	4,41	92,01	489,59	8,02	0,03	0,03		
Итого за прием пищи:		18,69	19,67	64,74	505,40	0,22	8,25	5,84	5,77	0,22	0,14	61,08	226,65	4,41	92,01	489,59	8,02	0,03	0,03		
Всего за день:																					