



## МЕНЮ

1-4 класс (69,43)

| 1 день                                           | 2 день                                       | 3 день                                             | 4 день                                              | 5 день                             | 6 день                                              |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Обед                                             |                                              |                                                    |                                                     |                                    |                                                     |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ<br>60                           | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>ОТВАРНОЙ( С<br>МАСЛОМ) 60 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ<br>60                             | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>ОТВАРНОЙ( С<br>МАСЛОМ) 60        | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ<br>КАПУСТЫ 60   | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С<br>ЯБЛОКАМИ 60                   |
| МАКАРОННЫЕ<br>ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>С МАСЛОМ 150/5 | ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 200                           | КАША ГРЕЧЕВАЯ<br>ВЯЗАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ 150/5 | МАКАРОННЫЕ<br>ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>С МАСЛОМ 150/5    | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200                  | КАША ПШЕННАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ С<br>МАСЛОМ 150/5       |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ<br>В СОУСЕ 50/40                | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА 200           | БИФШТЕКС<br>РУБЛЕННЫЙ С<br>СОУСОМ 60/30            | КОТЛЕТЫ<br>РУБЛЕННЫЕ ИЗ<br>КУРИЦЫ С СОУСОМ<br>60/40 | КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ 200 | КОТЛЕТЫ<br>РУБЛЕННЫЕ ИЗ<br>КУРИЦЫ С СОУСОМ<br>60/40 |
| ЧАЙ С САХАРОМ С<br>ЛИМОНОМ 185/10/5              | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20                               | ЧАЙ С САХАРОМ С<br>ЛИМОНОМ 185/10/5                | ЧАЙ С САХАРОМ 200/5                                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20                     | КАКАО С МОЛОКОМ<br>200                              |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 20                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20                                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20                                      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20                                | ЯБЛОКО 120                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20                                   |                                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20                                   |
|                                                  |                                              |                                                    | ЯБЛОКО 120                                          |                                    |                                                     |



# МЕНЮ

1-4 класс (69,43)

| 7 день                                           | 8 день                                       | 9 день                            | 10 день                                             | 11 день                                      | 12 день                                             |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Обед                                             |                                              |                                   |                                                     |                                              |                                                     |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ<br>60                           | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>ОТВАРНОЙ( С<br>МАСЛОМ) 60 | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ<br>КАПУСТЫ 60  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С<br>ЯБЛОКАМИ 60                   | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>ОТВАРНОЙ( С<br>МАСЛОМ) 60 | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ<br>КАПУСТЫ 60                    |
| МАКАРОННЫЕ<br>ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>С МАСЛОМ 150/5 | ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 200                           | ПЮРЕ<br>КАРТОФЕЛЬНОЕ 150          | КАША ПШЕНИЧНАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ С<br>МАСЛОМ 150/5     | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200                            | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>ВЯЗАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ 150/5 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ<br>90                          | ЧАЙ С САХАРОМ С<br>ЛИМОНОМ 185/10/5          | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ<br>В СОУСЕ 60/40 | КОТЛЕТЫ<br>РУБЛЕННЫЕ ИЗ<br>КУРИЦЫ С СОУСОМ<br>60/40 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ 200           | БИФШТЕКС<br>РУБЛЕННЫЙ С<br>СОУСОМ 60/30             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ 200               | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20                               | КАКАО С МОЛОКОМ<br>200            | ЧАЙ С САХАРОМ 200/5                                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20                               | ЧАЙ С САХАРОМ С<br>ЛИМОНОМ 185/10/5                 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 20                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20                                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20                                      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20                                | ЯБЛОКО 120                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20                                   |                                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20                                   |



**МЕНЮ****1-4 класс (69,43)****ДЕНЬ 1**

| Наименование блюда                             | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Обед                                           |           |          |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                               | 60        |          | 0,67              | 4,05    | 6,54        | 65,92                               |
| МОРКОВЬ                                        | 70,67     | 53       | 0,67              | 0,05    | 3,55        | 17,99                               |
| САХАР ПЕСОК                                    | 3         | 3        | 0,00              | 0,00    | 2,99        | 11,97                               |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ              | 4         | 4        | 0,00              | 4,00    | 0,00        | 35,96                               |
| 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 В СОУСЕ                       | 60/40     |          | 10,46             | 4,49    | 1,76        | 89,44                               |
| РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ                      | 85        | 66       | 10,18             | 0,57    | 0,00        | 46,09                               |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                   | 5,9       | 5        | 0,07              | 0,01    | 0,40        | 1,99                                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 2         | 2        | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ              | 2         | 2        | 0,00              | 1,94    | 0,00        | 17,44                               |
| 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                                  | 58,4      | 58,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| САХАР ПЕСОК                                    | 10        | 10       | 0,00              | 0,00    | 9,68        | 38,70                               |
| ЛИМОН                                          | 5,4       | 5        | 0,05              | 0,01    | 0,15        | 1,65                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 138,75    | 138,75   | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 20        |          | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20        | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20        |          | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20        | 20       | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                               |
|                                                |           |          | 19,74             | 14,36   | 72,75       | 500,79                              |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                 |           |          | 19,74             | 14,36   | 72,75       | 500,79                              |

**МЕНЮ****1-4 класс (69,43)****ДЕНЬ 2**

| Наименование блюда                          | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                             | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Обед                                        |           |          |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ( С МАСЛОМ)         | 60        |          | 0,84              | 3,66    | 4,95        | 55,99                         |
| СВЕКЛА                                      | 77,33     | 58       | 0,84              | 0,06    | 4,95        | 23,63                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ           | 3,6       | 3,6      | 0,00              | 3,60    | 0,00        | 32,36                         |
| ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ                              | 200       |          | 18,12             | 13,51   | 41,29       | 356,97                        |
| КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)                    | 70        | 68       | 14,03             | 3,28    | 0,87        | 86,36                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 1         | 1        | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ           | 10        | 10       | 0,00              | 9,89    | 0,00        | 87,20                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                | 12,5      | 10,5     | 0,15              | 0,02    | 0,83        | 4,18                          |
| МОРКОВЬ                                     | 18        | 12       | 0,16              | 0,01    | 0,81        | 4,07                          |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                              | 4         | 4        | 0,18              | 0,00    | 0,74        | 3,96                          |
| КРУПА РИСОВАЯ                               | 53,3      | 53       | 3,60              | 0,51    | 38,04       | 171,20                        |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                 | 200       |          | 0,49              | 0,20    | 21,55       | 99,37                         |
| ШИПОВНИК СУХОЙ                              | 15        | 15       | 0,49              | 0,20    | 7,03        | 41,32                         |
| САХАР ПЕСОК                                 | 15        | 15       | 0,00              | 0,00    | 14,52       | 58,05                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 200       | 200      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20        |          | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20        | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20        |          | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20        | 20       | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                         |
| ЯБЛОКО                                      | 120       |          | 0,48              | 0,48    | 11,76       | 56,40                         |
| ЯБЛОКИ                                      | 120       | 120      | 0,48              | 0,48    | 11,76       | 56,40                         |
|                                             |           |          | 22,78             | 18,15   | 98,07       | 656,88                        |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                              |           |          | 22,78             | 18,15   | 98,07       | 656,88                        |





## МЕНЮ

1-4 класс (69,43)

ДЕНЬ 3

| Наименование блюда                             | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Обед                                           |           |          |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                               |           | 60       | 0,67              | 4,05    | 6,55        | 65,99                               |
| МОРКОВЬ                                        | 70,93     | 53,2     | 0,67              | 0,05    | 3,56        | 18,06                               |
| САХАР ПЕСОК                                    | 3         | 3        | 0,00              | 0,00    | 2,99        | 11,97                               |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ              | 4         | 4        | 0,00              | 4,00    | 0,00        | 35,96                               |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ    |           | 150/5    | 4,43              | 5,16    | 19,98       | 143,83                              |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА                         | 38        | 38       | 4,40              | 1,15    | 19,94       | 107,55                              |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 120       | 120      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 1         | 1        | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ              | 5         | 5        | 0,03              | 4,01    | 0,04        | 36,28                               |
| БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ                    |           | 60/30    | 9,60              | 6,94    | 10,68       | 143,67                              |
| ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО                    | 44,5      | 44,5     | 7,88              | 3,93    | 0,00        | 66,09                               |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                   | 5,12      | 4,3      | 0,06              | 0,01    | 0,34        | 1,71                                |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                            | 6         | 6        | 0,77              | 0,00    | 3,58        | 17,39                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 10,8      | 10,8     | 0,80              | 0,07    | 5,26        | 24,81                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 14,4      | 14,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ              | 2         | 2        | 0,00              | 1,94    | 0,00        | 17,44                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 35        | 35       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ              | 1         | 1        | 0,00              | 0,97    | 0,00        | 8,72                                |
| 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       | 41,60                               |
| 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                                          | 5,4       | 5        | 0,05              | 0,01    | 0,15        | 1,70                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 138,75    | 138,75   | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    |           | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20        | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 |           | 20       | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20        | 20       | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                               |
|                                                |           |          | 17,70             | 16,46   | 65,76       | 483,24                              |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                 |           |          | 17,70             | 16,46   | 65,76       | 483,24                              |

**МЕНЮ****1-4 класс (69,43)****ДЕНЬ 4**

| Наименование блюда                          | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                             | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Обед                                        |           |          |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ( С МАСЛОМ)         | 60        |          | 0,84              | 3,66    | 4,95        | 55,99                         |
| СВЕКЛА                                      | 77,33     | 58       | 0,84              | 0,08    | 4,95        | 23,63                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ           | 3,6       | 3,6      | 0,00              | 3,60    | 0,00        | 32,36                         |
| 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                         |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ        | 60/40     |          | 9,56              | 6,90    | 10,30       | 139,72                        |
| КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)                    | 41        | 39       | 8,05              | 1,88    | 0,50        | 48,53                         |
| 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           | 3         | 3        | 0,00              | 2,91    | 0,00        | 26,16                         |
| 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                               | 200/5     |          | 0,10              | 0,00    | 5,19        | 21,15                         |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                         | 0,5       | 0,5      | 0,10              | 0,00    | 0,20        | 1,20                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 48,2      | 48,2     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                                 | 5         | 5        | 0,00              | 0,00    | 4,99        | 19,95                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 149,9     | 149,9    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20        |          | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20        | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20        |          | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20        | 20       | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                         |
| ЯБЛОКО                                      | 120       |          | 0,48              | 0,48    | 11,76       | 56,40                         |
| ЯБЛОКИ                                      | 120       | 120      | 0,48              | 0,48    | 11,76       | 56,40                         |
|                                             |           |          | 19,44             | 16,85   | 86,62       | 577,14                        |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                              |           |          | 19,44             | 16,85   | 86,62       | 577,14                        |





# МЕНЮ

1-4 класс (69,43)

ДЕНЬ 5

| Наименование блюда                          | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                             | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Обед                                        |           |          |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                   |           | 60       | 0,99              | 2,06    | 2,94        | 35,73                         |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ                            | 51        | 51       | 0,92              | 0,05    | 1,53        | 11,73                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ           | 2         | 2        | 0,00              | 2,00    | 0,00        | 17,98                         |
| САХАР ПЕСОК                                 | 1         | 1        | 0,00              | 0,00    | 1,00        | 3,99                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                | 6,1       | 5,1      | 0,07              | 0,01    | 0,41        | 2,03                          |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                               |           | 200      | 17,70             | 6,40    | 21,39       | 211,70                        |
| КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)                    | 73        | 72,5     | 14,86             | 3,49    | 0,93        | 92,07                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ           | 2,5       | 2,5      | 0,00              | 2,43    | 0,00        | 21,81                         |
| КАРТОФЕЛЬ                                   | 165,38    | 107,5    | 2,09              | 0,42    | 16,99       | 80,30                         |
| МОРКОВЬ                                     | 21,73     | 16,3     | 0,20              | 0,02    | 1,09        | 5,54                          |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                              | 3,8       | 3,8      | 0,17              | 0,00    | 0,70        | 3,76                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                | 14,88     | 12,5     | 0,17              | 0,03    | 1,00        | 4,98                          |
| 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                          |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 |           | 200      | 1,24              | 2,13    | 23,37       | 117,45                        |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                          | 20        | 20       | 1,24              | 2,13    | 9,82        | 63,27                         |
| САХАР ПЕСОК                                 | 14        | 14       | 0,00              | 0,00    | 13,55       | 54,18                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 200       | 200      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 |           | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20        | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              |           | 20       | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20        | 20       | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                         |
|                                             |           |          | 22,78             | 10,89   | 66,22       | 453,03                        |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                              |           |          | 22,78             | 10,89   | 66,22       | 453,03                        |



Утверждаю

Директор

Валеев Ильдус Ирекович

**МЕНЮ****1-4 класс (69,43)****ДЕНЬ 6**

| Наименование блюда                             | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Обед                                           |           |          |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ                    | 60        |          | 0,60              | 2,09    | 5,13        | 42,55                               |
| МОРКОВЬ                                        | 58,67     | 44       | 0,55              | 0,04    | 2,95        | 14,94                               |
| ЯБЛОКИ                                         | 13,6      | 12       | 0,05              | 0,05    | 1,18        | 5,64                                |
| САХАР ПЕСОК                                    | 1         | 1        | 0,00              | 0,00    | 1,00        | 3,99                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ              | 2         | 2        | 0,00              | 2,00    | 0,00        | 17,98                               |
| КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ              | 150/5     |          | 4,02              | 4,95    | 24,42       | 158,17                              |
| ПШЕНО                                          | 35,8      | 35,7     | 3,99              | 0,94    | 24,38       | 121,89                              |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 154,1     | 154,1    | 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              | 5         | 5        | 0,03              | 4,01    | 0,04        | 36,28                               |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ           | 60/40     |          | 9,56              | 6,90    | 10,30       | 139,72                              |
| 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                       | 8         | 6        | 0,63              | 0,08    | 4,08        | 19,44                               |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ              | 3         | 3        | 0,00              | 2,91    | 0,00        | 26,16                               |
| 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                                |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                | 200       |          | 3,40              | 2,80    | 14,59       | 98,09                               |
| КАКАО-ПОРОШОК                                  | 2,5       | 2,5      | 0,59              | 0,37    | 0,25        | 7,01                                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                   | 100       | 100      | 2,81              | 2,43    | 4,66        | 52,38                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 110       | 110      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| САХАР ПЕСОК                                    | 10        | 10       | 0,00              | 0,00    | 9,88        | 38,70                               |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 20        |          | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20        | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20        |          | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20        | 20       | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                               |
|                                                |           |          | 20,43             | 17,04   | 72,96       | 526,68                              |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                 |           |          | 20,43             | 17,04   | 72,96       | 526,68                              |



**МЕНЮ****1-4 класс (69,43)****ДЕНЬ 7**

| Наименование блюда                             | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Обед                                           |           |          |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                               | 60        |          | 0,67              | 4,05    | 5,56        | 62,00                               |
| МОРКОВЬ                                        | 70,93     | 53,2     | 0,67              | 0,05    | 3,56        | 18,06                               |
| САХАР ПЕСОК                                    | 2         | 2        | 0,00              | 0,00    | 2,00        | 7,98                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ              | 4         | 4        | 0,00              | 4,00    | 0,00        | 35,96                               |
| 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                              | 2,8       | 2,8      | 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 ГОВЯДИНЫ                              | 90        |          | 13,42             | 15,45   | 3,08        | 205,14                              |
| ГОВЯДИНА БК                                    | 72,1      | 71,1     | 12,82             | 11,04   | 0,00        | 150,35                              |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ              | 4,5       | 4,5      | 0,00              | 4,37    | 0,00        | 39,25                               |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                   | 10,7      | 9        | 0,13              | 0,02    | 0,72        | 3,58                                |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                 | 6,2       | 6,2      | 0,29              | 0,00    | 1,14        | 6,13                                |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                       | 1,8       | 1,8      | 0,18              | 0,02    | 1,22        | 5,83                                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 2,5       | 2,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                    | 200       |          | 1,24              | 2,13    | 23,37       | 117,45                              |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                             | 20        | 20       | 1,24              | 2,13    | 9,82        | 63,27                               |
| САХАР ПЕСОК                                    | 14        | 14       | 0,00              | 0,00    | 13,55       | 54,18                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 200       | 200      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 20        |          | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20        | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20        |          | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20        | 20       | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                               |
|                                                |           |          | 23,79             | 27,44   | 86,43       | 688,47                              |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                 |           |          | 23,79             | 27,44   | 86,43       | 688,47                              |



## МЕНЮ

1-4 класс (69,43)

ДЕНЬ 8

| Наименование блюда                             | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Обед                                           |           |          |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ( С<br>МАСЛОМ)         | 60        |          | 0,84              | 3,66    | 4,95        | 55,99                               |
| СВЕКЛА                                         | 77,33     | 58       | 0,84              | 0,06    | 4,95        | 23,63                               |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ              | 3,6       | 3,6      | 0,00              | 3,60    | 0,00        | 32,36                               |
| ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ                                 | 200       |          | 18,12             | 13,51   | 41,29       | 356,97                              |
| КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)                       | 70        | 68       | 14,03             | 3,28    | 0,87        | 86,36                               |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 1         | 1        | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ              | 10        | 10       | 0,00              | 9,69    | 0,00        | 87,20                               |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                   | 12,5      | 10,5     | 0,15              | 0,02    | 0,83        | 4,18                                |
| МОРКОВЬ                                        | 16        | 12       | 0,16              | 0,01    | 0,81        | 4,07                                |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                                 | 4         | 4        | 0,18              | 0,00    | 0,74        | 3,98                                |
| КРУПА РИСОВАЯ                                  | 53,5      | 53       | 3,60              | 0,51    | 38,04       | 171,20                              |
| ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ                        | 185/10/5  |          | 0,15              | 0,01    | 10,03       | 41,60                               |
| 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                                          | 5,4       | 5        | 0,05              | 0,01    | 0,15        | 1,70                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 138,75    | 138,75   | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 20        |          | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20        | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20        |          | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20        | 20       | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                               |
| ЯБЛОКО                                         | 120       |          | 0,48              | 0,48    | 11,76       | 56,40                               |
| ЯБЛОКИ                                         | 120       | 120      | 0,48              | 0,48    | 11,76       | 56,40                               |
|                                                |           |          | 22,44             | 17,96   | 86,55       | 599,11                              |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                 |           |          | 22,44             | 17,96   | 86,55       | 599,11                              |



**МЕНЮ****1-4 класс (69,43)****ДЕНЬ 9**

| Наименование блюда                             | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Обед                                           |           |          |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                      | 60        |          | 0,99              | 2,06    | 2,94        | 35,73                               |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ                               | 51        | 51       | 0,92              | 0,05    | 1,53        | 11,73                               |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ              | 2         | 2        | 0,00              | 2,00    | 0,00        | 17,98                               |
| САХАР ПЕСОК                                    | 1         | 1        | 0,00              | 0,00    | 1,00        | 3,99                                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                   | 5,1       | 5,1      | 0,07              | 0,01    | 0,41        | 2,03                                |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 150       |          | 3,15              | 4,25    | 21,37       | 136,82                              |
| КАРТОФЕЛЬ                                      | 197,23    | 128,2    | 2,48              | 0,49    | 20,27       | 95,75                               |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                   | 23        | 23       | 0,85              | 0,56    | 1,07        | 12,05                               |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ              | 4         | 4        | 0,02              | 3,20    | 0,03        | 29,02                               |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 1,2       | 1,2      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 91        | 91       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В СОУСЕ                       | 60/40     |          | 10,46             | 4,49    | 1,76        | 89,44                               |
| РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ                      | 85        | 66       | 10,18             | 0,57    | 0,00        | 46,09                               |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                   | 5,9       | 5        | 0,07              | 0,01    | 0,40        | 1,99                                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 2         | 2        | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ              | 2         | 2        | 0,00              | 1,94    | 0,00        | 17,44                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 51        | 51       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ              | 2         | 2        | 0,00              | 1,94    | 0,00        | 17,44                               |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                       | 2         | 2        | 0,21              | 0,03    | 1,36        | 6,48                                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                              | 0,4       | 0,4      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                | 200       |          | 3,40              | 2,80    | 14,59       | 98,09                               |
| КАКАО-ПОРОШОК                                  | 2,5       | 2,5      | 0,59              | 0,37    | 0,25        | 7,01                                |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                   | 100       | 100      | 2,81              | 2,43    | 4,56        | 52,38                               |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 110       | 110      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| САХАР ПЕСОК                                    | 10        | 10       | 0,00              | 0,00    | 9,68        | 38,70                               |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 20        |          | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20        | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20        |          | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20        | 20       | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                               |
|                                                |           |          | 20,85             | 13,90   | 59,18       | 448,23                              |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                 |           |          | 20,85             | 13,90   | 59,18       | 448,23                              |

**МЕНЮ****1-4 класс (69,43)****ДЕНЬ 10**

| Наименование блюда                          | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                             | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Обед                                        |           |          |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ                 | 60        |          | 0,60              | 2,09    | 5,13        | 42,55                         |
| МОРКОВЬ                                     | 58,67     | 44       | 0,55              | 0,04    | 2,95        | 14,94                         |
| ЯБЛОКИ                                      | 13,6      | 12       | 0,05              | 0,05    | 1,18        | 5,64                          |
| САХАР ПЕСОК                                 | 1         | 1        | 0,00              | 0,00    | 1,00        | 3,99                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ           | 2         | 2        | 0,00              | 2,00    | 0,00        | 17,98                         |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ         | 150/5     |          | 2,66              | 4,31    | 15,58       | 111,59                        |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ                             | 23,6      | 23,6     | 2,63              | 0,30    | 15,54       | 75,31                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 105,8     | 105,8    | 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           | 5         | 5        | 0,03              | 4,01    | 0,04        | 36,28                         |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ        | 60/40     |          | 9,56              | 6,90    | 10,30       | 139,72                        |
| КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)                    | 41        | 39       | 8,05              | 1,88    | 0,50        | 49,53                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 9         | 9        | 0,67              | 0,08    | 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           | 3         | 3        | 0,00              | 2,91    | 0,00        | 26,16                         |
| 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                               | 200/5     |          | 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                               | 48,6      | 48,6     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                                 | 5         | 5        | 0,00              | 0,00    | 4,84        | 19,35                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 149,9     | 149,9    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20        |          | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20        | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20        |          | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20        | 20       | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                         |
|                                             |           |          | 15,77             | 13,60   | 54,57       | 402,56                        |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                              |           |          | 15,77             | 13,60   | 54,57       | 402,56                        |



**МЕНЮ****1-4 класс (69,43)****ДЕНЬ 11**

| Наименование блюда                          | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                             | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Обед                                        |           |          |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ( С МАСЛОМ)         |           | 60       | 0,84              | 3,66    | 4,95        | 55,99                         |
| СВЕКЛА                                      | 77,33     | 58       | 0,84              | 0,06    | 4,95        | 23,63                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ           | 3,6       | 3,6      | 0,00              | 3,60    | 0,00        | 32,36                         |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                               |           | 200      | 17,70             | 6,40    | 21,39       | 211,70                        |
| КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)                    | 74        | 72,5     | 14,96             | 3,49    | 0,93        | 92,07                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ           | 2,5       | 2,5      | 0,00              | 2,43    | 0,00        | 21,81                         |
| КАРТОФЕЛЬ                                   | 165,38    | 107,5    | 2,09              | 0,42    | 16,99       | 80,30                         |
| МОРКОВЬ                                     | 21,73     | 16,3     | 0,20              | 0,02    | 1,09        | 5,54                          |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                              | 3,8       | 3,8      | 0,17              | 0,00    | 0,70        | 3,76                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                | 14,88     | 12,5     | 0,17              | 0,03    | 1,00        | 4,98                          |
| 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                          |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 |           | 200      | 1,24              | 2,13    | 23,37       | 117,45                        |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                          | 20        | 20       | 1,24              | 2,13    | 9,82        | 63,27                         |
| САХАР ПЕСОК                                 | 14        | 14       | 0,00              | 0,00    | 13,55       | 54,18                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 200       | 200      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 |           | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20        | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              |           | 20       | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20        | 20       | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                         |
|                                             |           |          | 22,63             | 12,49   | 68,23       | 473,29                        |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                              |           |          | 22,63             | 12,49   | 68,23       | 473,29                        |

**МЕНЮ****1-4 класс (69,43)****ДЕНЬ 12**

| Наименование блюда                          | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                             | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Обед                                        |           |          |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                   |           | 60       | 0,99              | 2,06    | 2,94        | 35,73                         |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ                            | 51        | 51       | 0,92              | 0,05    | 1,53        | 11,73                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ           | 2         | 2        | 0,00              | 2,00    | 0,00        | 17,98                         |
| САХАР ПЕСОК                                 | 1         | 1        | 0,00              | 0,00    | 1,00        | 3,99                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                | 6,1       | 5,1      | 0,07              | 0,01    | 0,41        | 2,03                          |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ    |           | 150/5    | 4,48              | 5,26    | 20,15       | 148,83                        |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА                      | 36        | 36       | 4,40              | 1,15    | 19,94       | 107,55                        |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 120       | 120      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 1         | 1        | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ           | 5         | 5        | 0,03              | 4,01    | 0,04        | 36,28                         |
| БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ                 |           | 60/30    | 9,60              | 6,94    | 10,68       | 143,67                        |
| ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО                 | 44,5      | 44,5     | 7,68              | 3,93    | 0,00        | 66,09                         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                | 5,12      | 4,3      | 0,06              | 0,01    | 0,34        | 1,71                          |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                         | 6         | 6        | 0,77              | 0,00    | 3,58        | 17,39                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 10,8      | 10,8     | 0,80              | 0,07    | 5,26        | 24,81                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 14,4      | 14,4     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 0,5       | 0,5      | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ           | 2         | 2        | 0,00              | 1,94    | 0,00        | 17,44                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 35        | 35       | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ           | 1         | 1        | 0,00              | 0,97    | 0,00        | 8,72                          |
| 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       | 41,60                         |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                         | 0,5       | 0,5      | 0,10              | 0,00    | 0,20        | 1,20                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 58,9      | 58,9     | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| САХАР ПЕСОК                                 | 10        | 10       | 0,00              | 0,00    | 9,68        | 38,70                         |
| ЛИМОН                                       | 5,4       | 5        | 0,05              | 0,01    | 0,15        | 1,70                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 138,75    | 138,75   | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 |           | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20        | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48        | 40,79                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              |           | 20       | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20        | 20       | 1,53              | 0,12    | 10,04       | 47,36                         |
|                                             |           |          | 18,07             | 14,57   | 62,32       | 457,98                        |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                              |           |          | 18,07             | 14,57   | 62,32       | 457,98                        |



Сотласовано

Руководитель учреждения \_\_\_\_\_

МЕННО  
Для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций РТ

1 день

| Примеры пищи, наименования блюд      | Масса порции | Пищевые вещества |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины       |        |       |       |       | Минеральные вещества |         |        |       |        |        |        |        |       |        | № рецептур | Сборная рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|----------|-------------------------------|----------------|--------|-------|-------|-------|----------------------|---------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|------------|------------------|
|                                      |              | Жиры, г          | Белки, г |                               | Углевод, мг, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | D, мкг               | B12, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Ca, мг | K, мг  | Na, мг | F, мг | Se, мг |            |                  |
|                                      |              |                  |          |                               |                |        |       |       |       |                      |         |        |       |        |        |        |        |       |        |            |                  |
| Обед                                 |              |                  |          |                               |                |        |       |       |       |                      |         |        |       |        |        |        |        |       |        |            |                  |
|                                      | 80           | 4,25             | 0,67     | 6,54                          | 0,02           | 1,06   | 1,06  | 2,01  | 0,00  | 0,02                 | 18,13   | 20,32  | 0,48  | 24,39  | 108,09 | 2,85   | 0,03   | 0,03  | 4198   | 2012       |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРОЗОВ                     | 150/5        | 5,51             | 5,61     | 35,80                         | 0,07           | 0,00   | 0,02  | 3,20  | 0,00  | 0,02                 | 10,91   | 42,96  | 1,32  | 30,35  | 65,76  | 1,14   | 0,01   | 0,01  | 203    | 2011       |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 60/40        | 4,49             | 10,46    | 1,76                          | 0,06           | 0,33   | 0,01  | 1,86  | 0,00  | 0,06                 | 34,53   | 148,42 | 0,60  | 56,49  | 298,76 | 99,50  | 0,42   | 0,01  | 227 ГП | 2011       |                  |
| РЫБА ТРИПТАРЕН-НАВ В СОУСЕ           | 183/105      | 0,00             | 0,14     | 10,03                         | 0,00           | 0,02   | 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       |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОН                | 20           | 0,18             | 1,30     | 8,49                          | 0,04           | 0,00   | 0,00  | 0,44  | 0,00  | 0,02                 | 3,60    | 17,40  | 0,60  | 3,69   | 27,29  | 1,13   | 0,00   | 0,00  | 444    | 2008       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20           | 0,12             | 1,53     | 10,04                         | 0,03           | 0,00   | 0,00  | 0,39  | 0,00  | 0,01                 | 6,60    | 16,60  | 0,40  | 4,60   | 25,60  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 443    | 2008       |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 555          | 14,35            | 18,73    | 72,75                         | 0,22           | 2,21   | 1,07  | 7,90  | 0,02  | 0,15                 | 78,28   | 256,80 | 3,72  | 110,61 | 535,05 | 104,41 | 0,48   | 0,02  |        |            |                  |
| Итого за прием пищи                  |              |                  |          |                               | 0,22           | 2,21   | 1,07  | 7,90  | 0,02  | 0,15                 | 78,28   | 256,80 | 3,72  | 110,61 | 535,05 | 104,41 | 0,48   | 0,02  |        |            |                  |



Директор ООО Татарское агентство М.В. Валеева

## 2 день

| Приним пища, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |        |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |       |        | № рецептур | Сборник рецептов |       |        |      |
|-----------------------------------|--------------|------------------|----------|-------------------------------|------------|--------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|------------|------------------|-------|--------|------|
|                                   |              | Жиры, г          | Белки, г |                               | Углевод, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | D, мкг               | B2, мг | W3, мг | P, мг  | Ca, мг | K, мг | I, мг  |            |                  | F, мг | So, мг |      |
|                                   |              |                  |          |                               |            |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |       |        |            |                  |       |        |      |
| Обед                              |              |                  |          |                               |            |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |       |        |            |                  |       |        |      |
| Салат из свеклы отварной с маслом | 60           | 3,85             | 0,84     | 4,95                          | 55,90      | 0,01   | 2,32  | 0,50  | 1,59  | 0,03                 | 0,02   | 11,48  | 22,32  | 0,75   | 19,31 | 167,04 | 4,08       | 0,01             | 0,00  | 52     | 2011 |
| Плов из курицы                    | 200          | 13,51            | 16,11    | 41,30                         | 359,97     | 0,09   | 1,38  | 10,04 | 4,70  | 0,27                 | 0,08   | 41,07  | 179,03 | 1,68   | 25,53 | 262,29 | 6,23       | 0,00             | 0,02  | 291-м  | 2011 |
| Напиток из плодов шиповника       | 200          | 0,30             | 0,49     | 21,55                         | 99,38      | 0,01   | 69,00 | 0,12  | 0,00  | 0,00                 | 0,04   | 4,10   | 2,30   | 0,41   | 16,47 | 8,55   | 0,30       | 0,00             | 0,00  | 369    | 2011 |
| Хлеб ржаной                       | 20           | 0,18             | 1,52     | 6,48                          | 45,79      | 0,04   | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 0,00                 | 0,00   | 3,85   | 17,40  | 0,03   | 3,90  | 27,20  | 1,12       | 0,00             | 0,00  | 444    | 2006 |
| Хлеб пшеничный                    | 20           | 0,12             | 1,53     | 10,04                         | 47,38      | 0,03   | 0,00  | 0,00  | 0,38  | 0,00                 | 0,01   | 6,60   | 16,80  | 0,40   | 4,62  | 25,80  | 0,00       | 0,00             | 0,00  | 443    | 2006 |
| Рисовый суп                       | 120          | 0,49             | 0,45     | 11,76                         | 56,40      | 0,04   | 12,90 | 0,01  | 0,76  | 0,00                 | 0,00   | 9,60   | 13,20  | 2,64   | 19,20 | 353,60 | 2,40       | 0,01             | 0,00  | 338    | 2006 |
| Итого за горячее питание:         | 620          | 18,54            | 22,77    | 98,08                         | 866,86     | 0,22   | 81,70 | 10,17 | 7,96  | 0,27                 | 0,19   | 70,65  | 248,25 | 6,04   | 80,71 | 824,58 | 13,81      | 0,05             | 0,02  |        |      |
| Всего за день:                    |              |                  |          |                               |            |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |       |        |            |                  |       |        |      |



| Примен. пище., наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       |        |      | № рецептур | Сборник рецептов |
|----------------------------------------|--------------|------------------|----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------------|------------------|
|                                        |              | Жиры, г          | Углевод, мг, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг             | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Ca, мг | K, мг  | I, мкг | F, мг | Na, мг |      |            |                  |
|                                        |              |                  |                |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |        |      |            |                  |
| Обед                                   |              |                  |                |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |        |      |            |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРОЖЕНОГО                    | 60           | 4,25             | 0,67           | 5,55                          | 0,02     | 1,06  | 1,06  | 2,02  | 0,02   | 0,02                 | 18,19  | 26,41  | 0,49   | 24,48  | 106,49 | 2,86   | 0,03  | 0,03   | 0,03 | 41мг       | 2012             |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ ВОДЯН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150г         | 5,15             | 4,42           | 18,88                         | 0,11     | 0,02  | 0,02  | 2,50  | 0,06   | 0,06                 | 68,08  | 87,88  | 2,31   | 15,15  | 126,00 | 1,32   | 0,01  | 0,01   | 0,01 | 324        | 2018             |
| ВАНИЛЬНЫЙ РУЛЕТЧИК С СОУСОМ            | 60(80)       | 5,00             | 9,60           | 10,88                         | 0,05     | 0,71  | 0,01  | 1,51  | 0,00   | 0,00                 | 27,03  | 98,38  | 1,90   | 15,05  | 211,65 | 3,75   | 0,03  | 0,03   | 0,03 | 270 мг     | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ                | 185(100)     | 0,01             | 0,15           | 10,03                         | 0,00     | 2,02  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01                 | 4,34   | 4,01   | 0,42   | 12,33  | 21,44  | 0,00   | 0,02  | 0,02   | 0,02 | 377        | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20           | 0,10             | 1,32           | 8,48                          | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 0,00   | 0,02                 | 3,00   | 17,40  | 0,80   | 3,60   | 27,20  | 1,12   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 444        | 2006             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30           | 0,12             | 1,53           | 10,04                         | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,39  | 0,00   | 0,01                 | 5,09   | 16,90  | 0,40   | 4,60   | 25,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 443        | 2006             |
| Итого за обед:                         | 545          | 16,44            | 17,89          | 65,76                         | 0,25     | 3,79  | 1,08  | 6,86  | 0,08   | 0,21                 | 120,84 | 361,78 | 5,57   | 75,22  | 530,78 | 8,93   | 0,07  | 0,07   | 0,07 |            |                  |
| Всего за день:                         |              |                  |                |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |        |      |            |                  |

| Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |        |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |       |        |        |       |       |        |     | № рецептур | Сборная рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|----------|-------------------------------|------------|--------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-----|------------|------------------|
|                                     |              | Хлеб, г          | Болон, г |                               | Углевод, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг               | В2, мг | В6, мг | Р, мг | Са, мг | К, мг  | I, мг | F, мг | So, мг |     |            |                  |
|                                     |              |                  |          |                               |            |        |       |       |       |                      |        |        |       |        |        |       |       |        |     |            |                  |
| Обед                                |              |                  |          |                               |            |        |       |       |       |                      |        |        |       |        |        |       |       |        |     |            |                  |
|                                     | 50           | 3,55             | 0,64     | 4,95                          | 0,01       | 0,02   | 0,00  | 1,50  | 0,00  | 0,00                 | 11,49  | 22,32  | 0,75  | 19,31  | 167,04 | 4,26  | 0,01  | 0,00   | 52  | 2011       |                  |
|                                     | 150/5        | 5,51             | 5,61     | 35,90                         | 0,07       | 0,00   | 0,00  | 3,20  | 0,00  | 0,00                 | 10,01  | 42,96  | 1,00  | 20,35  | 65,76  | 1,14  | 0,01  | 0,01   | 205 | 2011       |                  |
|                                     | 60/40        | 6,69             | 8,55     | 10,31                         | 0,04       | 0,00   | 0,00  | 2,89  | 0,16  | 0,03                 | 10,38  | 65,42  | 0,77  | 16,05  | 97,38  | 2,64  | 0,00  | 0,01   | 266 | 2011       |                  |
|                                     | 20/65        | 0,00             | 0,10     | 5,19                          | 0,00       | 0,02   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,01                 | 3,76   | 3,71   | 0,37  | 10,39  | 13,14  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 376 | 2011       |                  |
|                                     | 20           | 0,16             | 1,32     | 8,46                          | 0,04       | 0,00   | 0,00  | 0,44  | 0,00  | 0,02                 | 5,80   | 17,40  | 0,60  | 3,69   | 27,20  | 1,12  | 0,00  | 0,00   | 444 | 2006       |                  |
|                                     | 20           | 0,12             | 1,55     | 10,06                         | 0,03       | 0,00   | 0,00  | 0,38  | 0,00  | 0,01                 | 6,00   | 16,80  | 0,40  | 4,60   | 25,60  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 443 | 2006       |                  |
|                                     | 120          | 0,48             | 0,48     | 11,76                         | 0,04       | 12,00  | 0,01  | 0,76  | 0,00  | 0,02                 | 9,60   | 93,20  | 2,64  | 16,20  | 553,60 | 2,40  | 0,01  | 0,00   | 338 | 2008       |                  |
|                                     | 680          | 16,83            | 19,43    | 66,63                         | 0,28       | 14,34  | 0,01  | 5,63  | 0,16  | 0,19                 | 56,53  | 182,11 | 6,73  | 103,46 | 728,92 | 11,26 | 0,03  | 0,02   |     |            |                  |
| Итого за прием пищи:                |              |                  |          |                               | 0,28       | 14,34  |       | 5,63  | 0,16  | 0,19                 | 56,53  | 182,11 | 6,73  | 103,46 | 728,92 | 11,26 | 0,03  | 0,02   |     |            |                  |
| Всего за день:                      |              |                  |          |                               | 0,28       | 14,34  |       | 5,63  | 0,16  | 0,19                 | 56,53  | 182,11 | 6,73  | 103,46 | 728,92 | 11,26 | 0,03  | 0,02   |     |            |                  |



5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |       |        |        |       |        |       |         | № рецептур |      |
|--------------------------------|--------------|------------------|----------|-------------------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|---------|------------|------|
|                                |              | Жиры, г          | Белки, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | D, мкг               | B2, мг | B6, мг | Р, мг | Fe, мг | Ca, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мкг |            |      |
|                                |              |                  |          |                               |             |        |       |       |       |                      |        |        |       |        |        |       |        |       |         |            |      |
| Обед                           |              |                  |          |                               |             |        |       |       |       |                      |        |        |       |        |        |       |        |       |         |            |      |
|                                | 60           | 2,80             | 0,90     | 2,50                          | 0,01        | 15,30  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,01                 | 0,00   | 18,51  | 0,35  | 25,00  | 161,96 | 1,85  | 0,01   | 0,00  | 0,00    | 47         | 3011 |
|                                | 200          | 6,28             | 17,70    | 21,40                         | 0,16        | 10,11  | 10,78 | 1,54  | 0,29  | 0,13                 | 41,69  | 170,23 | 2,27  | 34,66  | 840,20 | 11,41 | 0,04   | 0,01  | 0,00    | 2011       | 2011 |
|                                | 200          | 2,13             | 1,24     | 23,37                         | 0,23        | 0,00   | 0,00  | 3,00  | 0,00  | 0,31                 | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,35   | 1,02   | 0,00  | 1,44   | 1,80  | 0,00    | 2011       | 2011 |
|                                | 20           | 0,16             | 1,32     | 40,79                         | 0,04        | 0,00   | 0,00  | 0,44  | 0,00  | 0,02                 | 3,86   | 17,40  | 0,80  | 3,60   | 27,20  | 1,12  | 0,00   | 0,00  | 0,00    | 644        | 2008 |
|                                | 20           | 0,12             | 1,53     | 10,04                         | 0,03        | 0,00   | 0,00  | 0,29  | 0,00  | 0,01                 | 0,00   | 16,80  | 0,40  | 4,00   | 25,60  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00    | 443        | 2008 |
|                                | 500          | 10,00            | 22,78    | 66,22                         | 0,47        | 25,61  | 10,78 | 6,23  | 2,29  | 0,49                 | 70,09  | 222,94 | 3,82  | 77,13  | 1096   | 14,21 | 1,49   | 1,81  | 1,81    |            |      |
| Итого за прием пищи:           |              |                  |          | 483,61                        | 0,47        | 25,61  | 10,78 | 6,23  | 2,29  | 0,49                 | 70,09  | 222,94 | 3,82  | 77,13  | 1096   | 14,21 | 1,49   | 1,81  | 1,81    |            |      |
| Всего за день:                 |              | 10,83            | 22,78    | 66,22                         | 0,47        | 25,61  | 10,78 | 6,23  | 2,29  | 0,49                 | 70,09  | 222,94 | 3,82  | 77,13  | 1096   | 14,21 | 1,49   | 1,81  | 1,81    |            |      |

6 день

| Прием пищи, наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |        | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|----------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|------------|------------------|
|                                |              | Жиры, г          | Белок, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг               | В6, мг | Р, мг  | Ca, мг | K, мг  | I, мкг | F, мг | Ba, мг |            |                  |
|                                |              |                  |          |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |            |                  |
|                                |              |                  |          |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |            |                  |
| Обед                           |              |                  |          |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |            |                  |
|                                | 60           | 2,69             | 0,60     | 6,12                          | 0,02     | 2,06  | 0,00  | 1,10  | 0,00   | 0,03                 | 16,01  | 33,14  | 0,56   | 22,14  | 121,39 | 2,44  | 0,02   | 71         | 1507             |
|                                | 1500         | 4,94             | 4,01     | 24,42                         | 0,11     | 0,00  | 0,02  | 1,04  | 0,08   | 0,02                 | 28,29  | 76,43  | 1,00   | 19,40  | 70,65  | 1,77  | 0,01   | 323        | 2039             |
|                                | 6000         | 6,89             | 9,25     | 10,31                         | 0,04     | 0,00  | 5,62  | 2,89  | 0,16   | 0,03                 | 10,38  | 65,52  | 0,77   | 16,06  | 97,38  | 2,64  | 0,01   | 285 m      | 2011             |
|                                | 200          | 2,70             | 3,40     | 14,29                         | 0,03     | 0,02  | 0,00  | 0,11  | 0,00   | 0,00                 | 21,75  | 66,74  | 0,58   | 109,52 | 184,36 | 9,00  | 0,00   | 382        | 2011             |
|                                | 30           | 0,16             | 1,23     | 6,48                          | 0,04     | 0,03  | 0,00  | 0,44  | 0,00   | 0,02                 | 3,80   | 17,40  | 0,80   | 3,60   | 27,20  | 1,12  | 0,00   | 444        | 2058             |
|                                | 30           | 0,12             | 1,55     | 10,04                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,36  | 0,00   | 0,01                 | 6,60   | 16,80  | 0,40   | 4,60   | 35,80  | 0,00  | 0,00   | 443        | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 565          | 17,31            | 20,41    | 72,86                         | 0,27     | 2,60  | 6,54  | 5,45  | 0,24   | 0,22                 | 66,03  | 285,03 | 4,21   | 175,31 | 552,78 | 19,97 | 0,03   | 0,01       |                  |
| Итого за день:                 |              | 17,31            | 20,41    | 72,86                         | 0,27     | 2,60  | 6,54  | 5,45  | 0,24   | 0,22                 | 66,03  | 285,03 | 4,21   | 175,31 | 552,78 | 19,97 | 0,03   | 0,01       |                  |



| Примы пищи, наименованиями блюда     | Масса порция | 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 | В12, мкг | Мg, мг | Р, мг                | Fe, мг | Ca, мг | К, мг | I, мг  | P, мг | S, мг |      |            |                  |
|                                      |              |                  |          |            |                               |          |       |       |       |          |        |                      |        |        |       |        |       |       |      |            |                  |
| Обед                                 |              |                  |          |            |                               |          |       |       |       |          |        |                      |        |        |       |        |       |       |      |            |                  |
|                                      | 80           | 4,85             | 0,67     | 9,50       | 62,00                         | 0,02     | 1,06  | 1,09  | 2,02  | 0,00     | 0,03   | 18,12                | 28,41  | 0,48   | 24,46 | 106,98 | 2,86  | 0,03  | 0,00 | 41m        | 2012             |
| САЛАТ ИЗ МОРОЖИ                      |              |                  |          |            |                               |          |       |       |       |          |        |                      |        |        |       |        |       |       |      |            |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 100,5        | 5,51             | 5,81     | 35,90      | 213,73                        | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 3,20  | 0,00     | 0,02   | 10,91                | 42,86  | 1,02   | 30,35 | 85,76  | 1,54  | 0,01  | 0,01 | 203        | 2011             |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ                    | 90           | 15,44            | 13,45    | 3,08       | 306,13                        | 0,04     | 1,69  | 0,03  | 2,38  | 0,00     | 0,09   | 17,19                | 118,99 | 1,83   | 17,64 | 304,21 | 0,31  | 0,04  | 0,00 | 290        | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 200          | 2,15             | 1,24     | 25,37      | 117,46                        | 0,23     | 0,00  | 0,00  | 3,00  | 2,00     | 0,31   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,35  | 1,02   | 0,00  | 1,44  | 349  | 2011       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20           | 0,10             | 1,32     | 0,40       | 40,76                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 0,00     | 0,02   | 3,80                 | 17,40  | 0,00   | 3,60  | 27,20  | 1,12  | 0,00  | 0,00 | 444        | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30           | 0,12             | 1,33     | 10,04      | 40,76                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,30  | 0,00     | 0,01   | 6,80                 | 16,80  | 0,40   | 4,50  | 25,80  | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 443        | 2008             |
| Итого за горячее питание:            | 543          | 27,43            | 23,80    | 98,43      | 688,67                        | 0,43     | 2,54  | 1,08  | 11,43 | 2,00     | 0,48   | 65,69                | 222,16 | 4,53   | 89,00 | 530,45 | 11,23 | 1,52  | 1,81 |            |                  |
| Всего за день:                       |              | 27,43            | 23,80    | 98,43      | 688,67                        | 0,43     | 2,54  | 1,08  | 11,43 | 2,00     | 0,48   | 65,69                | 222,16 | 4,53   | 89,00 | 530,45 | 11,23 | 1,52  | 1,81 |            |                  |

| Пример 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 | В12, мкг | Р, мг                | Fe, мг | Ca, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |      |            |                  |
|                                   |              |                  |          |       |             |                               |          |       |       |       |        |          |                      |        |        |       |        |       |        |      |            |                  |
|                                   |              |                  |          |       |             |                               |          |       |       |       |        |          |                      |        |        |       |        |       |        |      |            |                  |
| Обед                              |              |                  |          |       |             |                               |          |       |       |       |        |          |                      |        |        |       |        |       |        |      |            |                  |
| САЛАТ ИЗ СЫВКИ ОТВАРИНОЙ С МАСЛОМ | 60           | 3,65             | 0,84     | 4,93  | 0,01        | 2,32                          | 0,00     | 1,50  | 0,00  | 0,02  | 13,48  | 23,52    | 0,73                 | 10,31  | 157,04 | 4,06  | 0,01   | 0,00  | 52     | 2011 |            |                  |
| Пюре из курицы                    | 200          | 13,51            | 18,11    | 41,30 | 0,09        | 1,30                          | 10,04    | 4,78  | 0,27  | 0,08  | 41,07  | 175,03   | 1,89                 | 25,53  | 262,39 | 6,29  | 0,03   | 0,02  | 2011   |      |            |                  |
| Чай с сахаром с лимонным          | 105/105      | 0,01             | 0,35     | 10,03 | 0,00        | 2,02                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,01  | 4,35   | 4,81     | 0,42                 | 12,36  | 21,44  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 377    | 2011 |            |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 20           | 0,10             | 1,32     | 8,48  | 0,04        | 0,03                          | 0,00     | 0,44  | 0,00  | 0,02  | 3,86   | 17,40    | 0,89                 | 9,60   | 27,20  | 1,12  | 0,03   | 0,02  | 444    | 2008 |            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 20           | 0,12             | 1,33     | 10,04 | 0,03        | 0,03                          | 0,00     | 0,30  | 0,00  | 0,01  | 6,50   | 16,80    | 0,40                 | 4,60   | 26,80  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 445    | 2008 |            |                  |
| РЕЗОЛО                            | 120          | 0,88             | 0,48     | 11,76 | 0,04        | 12,00                         | 0,01     | 0,76  | 0,00  | 0,00  | 13,30  | 2,64     | 10,20                | 303,60 | 2,40   | 0,01  | 0,00   | 0,00  | 338    | 2008 |            |                  |
| Итого за прием пищи:              | 600          | 17,96            | 22,43    | 86,86 | 0,21        | 17,32                         | 10,05    | 7,96  | 0,27  | 0,16  | 76,90  | 293,76   | 6,05                 | 84,80  | 837,47 | 13,61 | 0,05   | 0,02  |        |      |            |                  |
| Всего за день:                    |              | 17,96            | 22,43    | 86,86 | 0,21        | 17,32                         | 10,05    | 7,96  | 0,27  | 0,16  | 76,90  | 293,76   | 6,05                 | 84,80  | 837,47 | 13,61 | 0,05   | 0,02  |        |      |            |                  |



| Применение, наименование блнда | Масса порции | Подкормочные вещества |          |            | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |      | № рец-турны | Скорость рецептур |
|--------------------------------|--------------|-----------------------|----------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|------|-------------|-------------------|
|                                |              | Жир, г                | Белок, г | Углевод, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В6, мг               | Р, мг  | Са, мг | К, мг  | I, мг    | F, мг  | So, мг |      |             |                   |
|                                |              |                       |          |            |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |        |      |             |                   |
|                                |              |                       |          |            |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |        |      |             |                   |
| Обед                           |              |                       |          |            |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |        |      |             |                   |
|                                | 50           | 2,05                  | 0,90     | 2,93       | 35,73                         | 0,01     | 13,00 | 0,02  | 0,85  | 0,00   | 0,01   | 0,80                 | 18,51  | 0,35   | 25,52  | 161,06   | 1,68   | 0,01   | 0,00 | 47          | 2011              |
|                                | 150          | 4,25                  | 3,15     | 21,37      | 136,02                        | 0,12     | 10,38 | 0,03  | 0,22  | 0,00   | 0,10   | 30,17                | 84,90  | 1,21   | 43,07  | 782,74   | 8,64   | 0,03   | 0,00 | 312         | 2011              |
|                                | 60,00        | 4,45                  | 10,46    | 1,76       | 89,44                         | 0,06     | 0,33  | 0,01  | 1,86  | 0,00   | 0,06   | 34,53                | 145,42 | 0,00   | 35,49  | 268,76   | 99,30  | 0,42   | 0,01 | 227 (1)     | 2011              |
|                                | 200          | 2,70                  | 3,40     | 14,58      | 99,09                         | 0,03     | 0,32  | 0,02  | 0,00  | 0,02   | 0,11   | 21,75                | 86,74  | 0,59   | 105,53 | 184,36   | 9,00   | 0,00   | 0,00 | 302         | 2011              |
|                                | 20           | 0,18                  | 1,32     | 8,46       | 40,79                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 0,00   | 0,02   | 3,00                 | 17,40  | 0,00   | 3,00   | 27,20    | 1,12   | 0,00   | 0,00 | 444         | 2008              |
|                                | 20           | 0,12                  | 1,53     | 10,04      | 47,35                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,39  | 0,00   | 0,01   | 0,60                 | 16,80  | 0,40   | 4,60   | 29,80    | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 443         | 2008              |
|                                | 600          | 13,00                 | 20,85    | 59,16      | 448,23                        | 0,29     | 26,73 | 0,08  | 3,76  | 0,06   | 0,31   | 105,65               | 372,77 | 3,94   | 222,20 | 1 450,02 | 119,94 | 0,46   | 0,01 |             |                   |
| Итого за прием пищи:           |              |                       |          |            | 448,23                        | 0,29     | 26,73 | 0,08  | 3,76  | 0,06   | 0,31   | 105,65               | 372,77 | 3,94   | 222,20 | 1 450,02 | 119,94 | 0,46   | 0,01 |             |                   |
| Всего за день:                 |              |                       |          |            | 448,23                        | 0,28     | 26,73 | 0,06  | 3,76  | 0,06   | 0,31   | 102,65               | 372,77 | 3,94   | 222,20 | 1 450,02 | 119,94 | 0,46   | 0,01 |             |                   |

10 день

| Применяемые препараты     | Масса порции   | Пищевые вещества |                |        | Зерно-продукты, ккал | Витамины |       |       |        |        | Минеральные вещества |       |        |        |       |        |       |        |      |      | № рецептур | Сборные рецептур |
|---------------------------|----------------|------------------|----------------|--------|----------------------|----------|-------|-------|--------|--------|----------------------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|------|------|------------|------------------|
|                           |                | Жиры, г          | Углевод, мг, 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                      |                |                  |                |        |                      |          |       |       |        |        |                      |       |        |        |       |        |       |        |      |      |            |                  |
|                           | 80             | 2,09             | 0,60           | 5,12   | 42,50                | 0,02     | 2,00  | 0,06  | 1,19   | 0,00   | 0,05                 | 16,01 | 23,14  | 0,66   | 22,14 | 121,28 | 2,44  | 0,02   | 0,00 | 0,00 | 71         | 1997             |
|                           | 15005          | 4,30             | 2,66           | 15,50  | 111,09               | 0,02     | 0,00  | 0,02  | 0,11   | 0,00   | 0,02                 | 13,66 | 66,74  | 0,20   | 15,94 | 16,42  | 0,11  | 0,00   | 0,02 | 0,00 | 161        | 2006             |
|                           | 60040          | 8,89             | 8,55           | 10,31  | 138,72               | 0,04     | 0,00  | 5,62  | 2,39   | 0,16   | 0,05                 | 10,30 | 63,52  | 0,77   | 16,05 | 87,38  | 2,84  | 0,00   | 0,01 | 0,01 | 205 m      | 2011             |
|                           | 20246          | 0,00             | 0,10           | 5,04   | 20,55                | 0,00     | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,01                 | 3,77  | 9,71   | 0,27   | 10,36 | 15,15  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 376        | 2011             |
|                           | 20             | 0,16             | 1,32           | 8,48   | 40,79                | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,44   | 0,00   | 0,02                 | 3,89  | 17,40  | 0,85   | 3,60  | 27,20  | 1,12  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 444        | 2006             |
|                           | ХЛЕБ РЖАНОЙ    | 20               | 0,12           | 1,53   | 10,04                | 47,36    | 0,03  | 0,00  | 0,39   | 0,00   | 0,01                 | 6,09  | 16,80  | 0,40   | 4,80  | 25,60  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 443        | 2006             |
|                           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20               | 0,12           | 1,53   | 10,04                | 47,36    | 0,03  | 0,00  | 0,39   | 0,00   | 0,01                 | 6,09  | 16,80  | 0,40   | 4,80  | 25,60  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 443        | 2006             |
| Итого за одним пациентом: |                | 13,88            | 18,76          | 54,87  | 402,66               | 0,18     | 2,10  | 6,62  | 4,52   | 0,24   | 0,12                 | 54,41 | 163,31 | 3,96   | 72,69 | 340,34 | 6,31  | 0,02   | 0,00 | 0,00 |            |                  |
| Всего за день:            |                | 13,88            | 18,76          | 54,87  | 402,66               | 0,18     | 2,10  | 6,62  | 4,52   | 0,24   | 0,12                 | 54,41 | 163,31 | 3,96   | 72,69 | 340,34 | 6,31  | 0,02   | 0,00 | 0,00 |            |                  |

| 11 день                         |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|---------------------------------|--------------|------------------|----------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|----------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|------------|------------------|-------|--------|
| Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |          |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |       |        |          | Минеральные вещества |        |        |        |          |        | № рецептур | Сборник рецептов |       |        |
|                                 |              | Жиры, г          | Белки, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | Mg, мг               | P, мг  | Fe, мг | Ca, мг | K, мг    | Na, мг |            |                  | F, мг | Zn, мг |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
| Обед                            |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 | 60           | 5,65             | 0,84     | 4,92        | 65,69                         | 0,01     | 2,32  | 0,00   | 1,59  | 0,00   | 0,02     | 11,48                | 22,52  | 0,73   | 19,31  | 167,24   | 4,06   | 0,01       | 0,00             | 52    | 2011   |
|                                 | 200          | 6,26             | 17,76    | 21,40       | 211,67                        | 0,16     | 10,11 | 10,78  | 1,34  | 0,29   | 0,13     | 41,89                | 176,23 | 2,27   | 34,66  | 840,36   | 11,41  | 0,04       | 0,01             | 269 m | 2011   |
|                                 | 200          | 2,15             | 1,24     | 23,37       | 117,48                        | 0,23     | 0,00  | 0,00   | 3,00  | 2,03   | 0,31     | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 8,35   | 1,02     | 0,00   | 1,44       | 1,60             | 340   | 2011   |
|                                 | 20           | 0,19             | 1,32     | 8,49        | 40,79                         | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 0,44  | 0,09   | 0,02     | 3,60                 | 17,40  | 0,60   | 3,00   | 27,20    | 1,12   | 0,00       | 0,00             | 444   | 2008   |
|                                 | 20           | 0,12             | 1,53     | 10,04       | 47,36                         | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,39  | 0,00   | 0,01     | 6,92                 | 16,60  | 0,40   | 4,60   | 23,00    | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 463   | 2008   |
|                                 | 600          | 12,47            | 32,63    | 66,24       | 473,27                        | 0,47     | 12,43 | 10,78  | 5,96  | 0,46   | 0,46     | 72,77                | 226,95 | 4,20   | 70,52  | 1 061,35 | 16,59  | 1,49       | 1,81             |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
|                                 |              |                  |          |             |                               |          |       |        |       |        |          |                      |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |



| Премъ пищи, наименования блюдъ | Масса порции                              | Пищевые вещества |             |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |        |      |        | № рецептур |
|--------------------------------|-------------------------------------------|------------------|-------------|----------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|------|--------|------------|
|                                |                                           | Жиры, г          | Углевода, 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  | Na, мг | F, мг | Se, мг |      |        |            |
|                                |                                           |                  |             |          |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |      |        |            |
|                                |                                           |                  |             |          |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |      |        |            |
| Обед                           |                                           |                  |             |          |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |      |        |            |
|                                | №                                         | 2,06             | 0,99        | 2,93     | 36,73                         | 0,01     | 15,90 | 0,00  | 0,85  | 0,00   | 0,01   | 8,89                 | 10,51  | 0,26   | 25,92  | 161,96 | 1,08   | 0,01  | 0,00   | 0,00 | 47     | 2011       |
|                                | САЛАТЪ ИЗ КВАШЕНОМЪ КАПУСТЫ               | 5,28             | 4,48        | 20,15    | 149,89                        | 0,11     | 0,90  | 0,02  | 2,50  | 0,08   | 0,07   | 60,08                | 87,99  | 2,31   | 13,16  | 138,09 | 1,32   | 0,01  | 0,00   | 0,00 | 324    | 2008       |
|                                | ВАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКА СЪ МАСЛОМЪ СЛИВОЧНОМЪ | 6,00             | 9,60        | 10,65    | 143,67                        | 0,03     | 0,71  | 0,01  | 1,51  | 0,00   | 0,08   | 21,83                | 68,38  | 1,16   | 15,05  | 211,85 | 3,73   | 0,03  | 0,00   | 0,00 | 270 mg | 2011       |
|                                | БАРИШЕКСЪ РЪПЕЛЕНЪКЪ СЪ СОУСОМЪ           | 0,01             | 0,15        | 10,03    | 41,80                         | 0,06     | 2,02  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 4,34                 | 4,81   | 0,42   | 12,33  | 21,44  | 0,60   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 377    | 2011       |
|                                | ЧАЙ СЪ САХАРОМЪ СЪ ЛИМОНОМЪ               | 20               | 5,16        | 1,82     | 6,46                          | 42,79    | 0,04  | 0,00  | 0,00  | 0,44   | 0,06   | 0,02                 | 3,80   | 17,40  | 0,82   | 3,93   | 37,20  | 1,12  | 0,00   | 0,00 | 664    | 2008       |
|                                | ХЛЕБЪ РЖАНОМЪ                             | 20               | 5,12        | 10,04    | 47,30                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,39  | 0,00   | 0,01   | 6,00                 | 30,80  | 0,40   | 4,65   | 25,80  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 443    | 2008       |
|                                | ХЛЕБЪ ПШЕНИЧНОМЪ                          | 20               | 5,12        | 10,04    | 47,30                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,39  | 0,00   | 0,01   | 6,00                 | 30,80  | 0,40   | 4,65   | 25,80  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 443    | 2008       |
|                                | Итого за приемъ пищи:                     | 548              | 14,96       | 18,07    | 62,31                         | 0,24     | 18,23 | 0,03  | 5,69  | 0,06   | 0,20   | 111,45               | 253,86 | 5,44   | 76,66  | 566,25 | 7,86   | 0,05  | 0,00   | 0,00 |        |            |
|                                | Всего за день:                            |                  | 14,96       | 18,07    | 62,31                         | 0,24     | 18,23 | 0,03  | 5,69  | 0,06   | 0,20   | 111,45               | 253,86 | 5,44   | 76,66  | 566,25 | 7,86   | 0,05  | 0,00   | 0,00 |        |            |



Утверждаю

Директор

(Валеев Ильдус Ирекович)

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 295 гп КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ

### 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо " КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ", вырабатываемое и реализуемое ООО "Гарант продукт".

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда " КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (декларация соответствия 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 |
| КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)          | 41                                      | 39    | 4,1                                        | 3,9   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 9                                       | 9     | 900                                        | 0,9   |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 13                                      | 13    | 1,3                                        | 1,3   |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ          | 6                                       | 6     | 0,6                                        | 0,6   |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3                                       | 3     | 0,3                                        | 0,3   |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 1                                       | 1     | 0,1                                        | 0,1   |
| СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347          |                                         | 40    |                                            | 4     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 60                                      | 60    | 6                                          | 6     |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2                                       | 2     | 0,2                                        | 0,2   |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ          | 2                                       | 2     | 0,2                                        | 0,2   |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                 | 0,4                                     | 0,4   | 0,04                                       | 0,04  |
| <b>Выход: 60/40</b>               |                                         |       |                                            |       |

### 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. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делли принт, 2011.-544с.", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья. Мясо птицы с кожей нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку вместе с внутренним жиром, соединяют с замоченным в воде хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях или муке, формируют котлеты, затем обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Соусы - основной №347

Также на 80 г котлет необходимо использовать 2 г внутреннего жира.

Соус белый основной №347

Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу до слегка кремового цвета, не допуская пригорания. Муку охлаждают до 60-70 °С, вливают четвертую часть воды или бульона и вымешивают до образования однородной массы; затем постепенно вводят оставшуюся жидкость. Вымешивают, доводят до кипения. В конце варки добавляют соль. Готовый соус используют для приготовления производных соусов. Соус белый основной подают к блюдам из отварного и припущенного мяса и птицы, а также используют для приготовления других соусов

### 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: изделия овально-приплюснутой формы с одним заостренным концом, поверхность равномерно обжарена, гарнир уложен сбоку.

Консистенция: сочная, мягкая.

Цвет: корочки - коричневый, на разрезе серый.

Вкус: мяса жареной птицы, умеренно соленый.

Запах: жареного мяса птицы (данного вида), приятный.

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 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, витамины и микроэлементы на 1 порцию:*

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Жиры, г                       | 6,90   |
| Белки, г                      | 9,56   |
| Углеводы, г                   | 10,30  |
| Энергетическая ценность, ккал | 139,72 |

|        |      |
|--------|------|
| B1, мг | 0,05 |
| C, мг  | 0,00 |
| A, мг  | 5,62 |
| E, мг  | 2,40 |
| D, мкг | 0,16 |
| B2, мг | 0,03 |

|        |       |
|--------|-------|
| Mg, мг | 10,38 |
| P, мг  | 65,51 |
| Fe, мг | 0,77  |
| Ca, мг | 16,04 |
| K, мг  | 97,38 |
| I, мкг | 2,64  |
| F, мг  | 0,00  |
| Se, мг | 0,01  |