

МЕНЮ

1-4 класс



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 150
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	МЯСО ТУШЕНОЕ 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ 60/40	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ 150/40/10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ЯБЛОКО 120			ЯБЛОКО 120		



МЕНЮ

1-4 класс

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60
СОСИСКИ МУСУЛЬМАНСКИЕ (ХАЛЯПЬ) ОТВАРНЫЕ 100	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ 60/40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/30	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 50/50	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ 50/50
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ 150/40/10	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ЯБЛОКО 120			ЯБЛОКО 120		



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,8	0,1	5,9	28,0
МОРКОВЬ	77,33	58	0,8	0,1	4	20,3
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		5,9	4,7	37,7	216,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,9	0,7	37,6	180,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	100		16,9	10,2	3,5	170,6
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	82,8	79,8	16,5	3,9	1,1	101,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0	6,3	0	56,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,2	0	0,7	3,5
МОРКОВЬ	8,67	6,5	0,1	0	0,4	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/10		1,2	1,0	11,7	60,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	120	120	0,5	0,5	11,8	56,4
			28,9	16,9	94,2	644,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,9	16,9	94,2	644,4



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,8	3,7	5,0	56,1
СВЕКЛА	77,6	58,2	0,9	0,1	4,9	23,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200		18,5	13,7	44,5	373,2
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	71	68	14,1	3,3	0,9	86,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10,2	10,2	0	9,9	0	88,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,45	11,3	0,2	0	0,9	4,5
МОРКОВЬ	18,27	13,7	0,2	0	0,9	4,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,2	0	0,9	4,7
КРУПА РИСОВАЯ	57,2	57	3,9	0,6	40,9	184,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		1,2	2,1	23,4	117,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	1,3	2,1	9,8	63,2
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			24,1	19,9	96,5	658,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,1	19,9	96,5	658,7



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		60	0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,1	60	0,5	0,1	1,5	8,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		150/5	5,9	4,7	37,7	216,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,9	0,7	37,6	180,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МЯСО ТУШЕНОЕ		100	14,3	16,6	4,0	222,3
ГОВЯДИНА Б/К	76	75	13,6	11,6	0	158,6
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7	7	0,3	0	1,3	6,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ		185/10/5	0,2		10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,9	53,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,5	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			24,5	21,8	76,8	600,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,5	21,8	76,8	600,8



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60		0,7	0,1	2,3	14,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60,1	60	0,7	0,1	2,3	14,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		4,6	5,2	20,5	146,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	37,37	37	4,6	1,2	20,5	110,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	118	118	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		11,0	9,0	10,9	166,8
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	47,6	44,6	9,2	2,1	0,6	56,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	11	0,8	0,1	5,3	25,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,1	49,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	120	120	0,5	0,5	11,8	56,4
			20,5	15,2	74,1	516,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,5	15,2	74,1	516,9



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		60	0,6	3,6	2,2	44,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	28,9	28,8	0,3	0,1	1,1	6,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	21,1	21	0,2	0	0,5	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,5	0	31,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	4,7	21,4	140,5
КАРТОФЕЛЬ	160,25	128,2	2,5	0,5	20,3	95,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,1	23,1	0,7	0,6	1,1	12,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,8	89,8	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ		60/40	9,7	8,9	11,4	164,7
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	44,4	44,4	7,7	3,9	0	66,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10,8	10,8	0,8	0,1	5,2	24,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,78	0,78	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42	42	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	1,2	2,1	23,4	117,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	1,3	2,1	9,8	63,2
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,3	19,7	82,0	578,7
			18,3	19,7	82,0	578,7



Утверждаю

Директор

Валеев Ильяс Ирекович

МЕНЮ**1-4 класс****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60		0,6	3,1	5,3	52,3
МОРКОВЬ	58,67	44	0,6	0	2,9	14,9
ЯБЛОКИ	13,6	12	0	0	1,2	5,6
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150		15,7	5,1	32,9	240,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	70,5	70,4	15,7	1,1	32,9	204,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		11,0	9,0	10,9	166,8
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	47,6	44,6	9,2	2,1	0,6	56,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	11	0,8	0,1	5,3	25,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,4	2,8	14,6	98,1
КАКАО-ПОРОШОК	2,5	2,5	0,6	0,4	0,3	7,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			34,3	20,4	87,3	669,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,3	20,4	87,3	669,6

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	60		0,8	5,9	3,9	72,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	33,6	0,6	0	1,6	9,1
МОРКОВЬ	25,73	19,3	0,3	0	1,3	6,6
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		5,9	4,7	37,7	216,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,9	0,7	37,6	180,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОСИСКИ МУСУЛЬМАНСКИЕ (ХАЛЯЛЬ) ОТВАРНЫЕ	100		11,2	24,5	0,4	266,5
СОСИСКИ МУСУЛЬМАНСКИЕ (ХАЛЯЛЬ)	100	99,9	10,7	23,2	0,4	252,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/10		1,2	1,0	11,7	60,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	120	120	0,5	0,5	11,8	56,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,2	37,0	89,1	784,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,2	37,0	89,1	784,6

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,8	3,7	5,0	56,1
СВЕКЛА	77,6	58,2	0,9	0,1	4,9	23,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,4	4,2	38,2	224,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,4	2,2	38,2	206,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40		9,8	8,9	11,6	165,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42	42	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ	3,2	2,4	0	0	0,2	0,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	44,4	44,4	7,7	3,9	0	66,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10,8	10,8	0,8	0,1	5,2	24,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,78	0,78	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,2		10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,5	54,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,5	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			22,8	17,2	88,4	599,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,8	17,2	88,4	599,4

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		60	0,8	0,1	5,9	28,0
МОРКОВЬ	77,33	58	0,8	0,1	4	20,3
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		200	19,3	11,0	19,6	252,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	83,3	81,3	16,8	3,9	1,1	103,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
КАРТОФЕЛЬ	115,5	92,4	1,7	0,4	14,6	69,0
МОРКОВЬ	25,87	19,4	0,3	0	1,3	6,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,5	5,5	0,3	0	1	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4	0,2	0	0,9	4,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,5	0	40,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,4	2,8	14,6	98,1
КАКАО-ПОРОШОК	2,5	2,5	0,6	0,4	0,3	7,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,1	14,3	63,7	490,6
			27,1	14,3	63,7	490,6

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		60	0,8	3,7	5,0	56,1
СВЕКЛА	77,6	58,2	0,9	0,1	4,9	23,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		160/5	6,0	4,7	38,1	218,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55,7	55,7	5,9	0,7	38,1	182,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	320,7	320,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		60/30	6,8	5,7	4,0	93,2
РЫБА ТРЕСКА ФАРШ	34,5	34,5	5,6	0,3	0	24,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	4,9	4,9	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,1	7,1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	3,68	0,5	0,4	0	5,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,02	5,9	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		195/5	0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,1	49,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЯБЛОКО		120	0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	136,3	120	0,5	0,5	11,8	56,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,8	15,0	87,5	557,1
			17,8	15,0	87,5	557,1



МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,9	3,1	3,9	47,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	66,8	53,4	1	0,1	2,4	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	4,7	21,4	140,5
КАРТОФЕЛЬ	160,25	128,2	2,5	0,5	20,3	95,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,1	23,1	0,7	0,6	1,1	12,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,8	89,8	0	0	0	0,0
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50		14,4	20,6	1,7	249,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56	56	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90	80	14,2	14,3	0	184,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200		0,5	0,2	21,6	99,4
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,6	29,0	72,2	648,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,6	29,0	72,2	648,8

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 12**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,0	3,4	10,8	87,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	179,1	143,2	2,5	0,1	6,5	38,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОРКОВЬ	3,33	2,5	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	5	0,1	0	0,4	2,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,5	5,5	0,3	0	1	5,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,6	3,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60		0,6	3,1	5,3	52,3
МОРКОВЬ	58,67	44	0,6	0	2,9	14,9
ЯБЛОКИ	13,6	12	0	0	1,2	5,6
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	50/50		7,9	10,3	8,8	159,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	38	38	6,6	3,4	0	56,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7,6	7,6	0,6	0	3,7	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,5	10,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,71	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,2		10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,1	55,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,5	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			15,3	17,2	58,5	452,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,3	17,2	58,5	452,9

МЕНЮ
Для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций РТ

1 день

Директор ООО "Гарант-Продукт" И. Ю. Валеев



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Сборник рецептур		
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. в., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В9, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мг	Se, мкг		Цинк, мкг	
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.1	0.8	5.9	28.0	0.03	2.90	1.44	0.37	0.00	0.04	22.04	31.90	0.98	29.62	116.06	2.90	0.03	0.00	41	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4.7	5.9	37.7	216.6	0.07	0.00	0.02	1.27	0.08	0.02	11.27	45.59	1.07	31.29	69.58	1.18	0.01	0.01	203	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	100	10.2	16.9	3.5	170.5	0.06	0.96	11.63	3.06	0.32	0.07	16.47	115.73	1.26	21.73	209.17	5.83	0.00	0.01	260	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/10	1.0	1.2	11.7	60.9	0.01	0.23	0.01	0.00	0.00	0.05	7.95	32.51	0.40	49.45	71.56	3.60	0.00	0.00	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	36.70	0.00	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.04	12.00	0.01	0.76	0.00	0.02	9.60	13.20	2.64	19.20	333.60	2.40	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	685	16.9	28.9	94.2	644.2	0.30	16.09	13.11	6.49	0.40	0.24	80.93	281.53	7.35	161.79	865.87	17.03	0.05	0.02		
Всего за день:		16.9	28.9	94.2	644.2	0.30	16.09	13.11	6.49	0.40	0.24	80.93	281.53	7.35	161.79	865.87	17.03	0.05	0.02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод к _л , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В9, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	В12, мг	В6, мг	В5, мг	В11, мг	В10, мг	В8, мг	В7, мг	В3, мг	В4, мг			
Обед																															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	3,7	0,8	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	11,52	22,60	0,73	19,38	167,62	4,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2012	
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	13,8	18,4	44,5	373,2	0,09	1,57	10,08	4,90	0,27	0,08	43,77	182,79	1,72	25,30	277,27	6,39	0,04	0,02	291	2011										
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,1	1,2	23,4	117,5	0,23	0,00	0,00	3,00	2,00	0,31	9,00	0,00	8,35	1,02	0,00	1,44	1,80	349	2011											
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	2,3	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	510	20,0	24,0	96,5	658,6	0,42	3,90	10,08	10,52	2,27	0,45	77,99	247,99	3,95	63,53	511,81	11,56	1,49	1,82												
Всего за день:		20,0	24,0	96,5	658,6	0,42	3,90	10,08	10,52	2,27	0,45	77,99	247,99	3,95	63,53	511,81	11,56	1,49	1,82												

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,1	0,5	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	8,40	25,20	0,60	13,80	84,60	1,80	0,01	0,00	2008							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4,7	5,9	37,7	216,6	0,07	0,00	0,02	1,27	0,08	0,02	11,27	45,59	1,07	31,29	69,58	1,18	0,01	0,01	203	2011						
МЯСО ПУШЕНОЕ	100	16,5	14,3	4,0	222,2	0,05	1,80	0,20	2,67	0,00	0,10	21,25	129,23	2,00	20,59	342,12	7,05	0,04	0,00	256	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,0	0,1	10,0	41,6	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,28	4,70	0,42	12,00	21,43	0,00	0,00	0,00	377	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	2,3	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00	2008							
Итого за прием пищи:	565	21,7	24,4	76,8	600,6	0,23	8,62	0,23	5,03	0,08	0,19	58,88	247,32	5,49	88,18	583,63	11,15	0,06	0,01								
Всего за день:		21,7	24,4	76,8	600,6	0,23	8,62	0,23	5,03	0,08	0,19	58,88	247,32	5,49	88,18	583,63	11,15	0,06	0,01								

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг								
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,1	0,7	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	12,00	15,60	0,60	8,40	174,00	1,20	0,00	0,00		2008						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,2	4,5	20,5	146,8	0,12	0,00	0,02	2,57	0,08	0,06	67,96	101,01	2,38	16,92	141,84	1,42	0,01	0,00		2008						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9,0	11,0	10,9	166,8	0,06	0,00	6,42	3,29	0,18	0,04	16,36	88,98	1,26	18,56	123,28	2,89	0,00	0,01	0,00	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0,0	0,1	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,74	3,71	0,37	10,24	13,14	0,00	0,00	0,00		2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	2,3	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00		2008						
БЕЛКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	9,60	13,20	2,64	19,20	333,60	2,40	0,01	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	685	15,2	20,4	74,1	516,8	0,35	27,02	6,55	7,88	0,26	0,19	123,36	265,10	8,65	83,82	851,76	9,03	0,02	0,01								
Всего за день:		15,2	20,4	74,1	516,8	0,35	27,02	6,55	7,88	0,26	0,19	123,36	265,10	8,65	83,82	851,76	9,03	0,02	0,01								

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	3,6	0,6	2,2	44,1	0,03	9,97	0,05	1,62	0,00	0,02	9,77	20,73	0,58	13,15	124,94	1,49	0,01	0,00	24	2011				
ПОРЕ КАРТФЕЛЬНОЕ	150	4,7	3,2	21,4	140,5	0,12	10,38	0,03	0,23	0,07	0,10	30,23	85,25	1,22	44,16	762,98	8,69	0,03	0,00	312	2011				
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40	8,9	9,7	11,4	164,7	0,06	1,01	0,02	2,37	0,00	0,08	22,80	100,27	1,21	17,14	226,67	3,94	0,03	0,00	270	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,1	1,2	23,4	117,5	0,23	0,00	0,00	3,00	2,00	0,31	9,00	0,00	0,00	8,35	1,02	0,00	1,44	1,80	349	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	2,3	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	560	19,7	18,3	82,0	578,6	0,53	21,36	0,10	8,25	2,07	0,55	85,50	248,85	4,41	93,30	1181,51	15,24	1,51	1,80						
Всего за день:		19,7	18,3	82,0	578,6	0,53	21,36	0,10	8,25	2,07	0,55	85,50	248,85	4,41	93,30	1181,51	15,24	1,51	1,80						

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	3.1	0.6	5.3	52.3	0.02	2.08	0.88	1.61	0.00	0.03	16.01	23.16	0.66	22.14	121.40	2.44	0.02	0.00	71	1997				
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	5.1	15.7	32.9	240.5	0.43	0.00	0.02	6.52	0.08	0.09	57.75	144.63	4.47	68.31	516.06	3.72	0.02	0.00	199	2011				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9.0	11.0	10.9	166.8	0.06	0.00	6.42	3.29	0.18	0.04	16.36	88.98	1.26	18.56	123.28	2.89	0.00	0.00	295	2011				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.8	3.4	14.6	98.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.11	21.75	86.74	0.58	109.52	184.36	9.00	0.00	0.00	0.00	382	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.6	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	36.70	0.00	0.00	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	560	20.4	34.3	87.3	669.5	0.63	2.60	7.34	12.45	0.26	0.31	125.57	386.11	8.37	229.03	1 011.00	19.17	0.04	0.01						
Всего за день:		20.4	34.3	87.3	669.5	0.63	2.60	7.34	12.45	0.26	0.31	125.57	386.11	8.37	229.03	1 011.00	19.17	0.04	0.01						

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	І, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЩАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	60	5,9	0,8	3,9	72,3	0,02	6,43	0,39	2,66	0,00	0,02	11,44	19,04	0,48	23,39	100,79	1,97	0,01	0,00	39	2008						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4,7	5,9	37,7	216,6	0,07	0,00	0,02	1,27	0,08	0,02	11,27	45,59	1,07	31,29	69,58	1,18	0,01	0,01	203	2011						
СОСИСКИ МУСУЛЬМАНСКИЕ (ХАЛПЯРЬ) ОТВАРНЫЕ	100	24,5	11,2	0,4	266,5	0,20	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	20,04	162,32	2,00	36,07	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008						
Чай с молоком и с сахаром	150/40/10	1,0	1,2	11,7	60,9	0,01	0,23	0,01	0,00	0,00	0,05	7,85	32,51	0,40	49,45	71,56	3,60	0,00	0,00	378	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	2,3	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00		2008						
ПЕЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	9,60	13,20	2,64	19,20	333,60	2,40	0,01	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	685	37,0	23,2	89,1	784,5	0,43	18,66	0,43	6,12	0,08	0,15	73,90	315,26	7,99	169,90	641,43	10,27	0,03	0,01		2008						
Всего за день:		37,0	23,2	89,1	784,5	0,43	18,66	0,43	6,12	0,08	0,15	73,90	315,26	7,99	169,90	641,43	10,27	0,03	0,01								

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Жиры, г	Белки, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	В9, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	Na, мг	Mg, мг	P, мг	Ca, мг	K, мг			I, мкг	F, мг
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	3,7	0,8	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	11,52	22,60	0,73	19,38	167,62	4,07	0,01	0,00	0,00	33								2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОБЛЮЧАТАЯ	150	4,2	8,4	38,2	224,3	0,22	0,00	0,01	4,64	0,04	0,12	125,53	186,45	4,39	22,30	263,06	2,48	0,01	0,00	0,00	323								2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40	8,9	9,8	11,6	165,5	0,06	1,06	0,07	2,39	0,00	0,08	23,62	101,46	1,23	18,24	231,47	4,06	0,03	0,00	0,00	270								2011
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,0	0,1	10,0	41,8	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,26	4,70	0,42	12,03	21,43	0,00	0,00	0,00	377									2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00										2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	2,3	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00										2008
Итого за прием пищи:	560	17,2	22,7	88,4	599,3	0,38	4,21	0,08	9,65	0,04	0,27	178,63	357,81	8,17	82,45	749,48	11,73	0,05	0,00										
Всего за день:		17,2	22,7	88,4	599,3	0,38	4,21	0,08	9,65	0,04	0,27	178,63	357,81	8,17	82,45	749,48	11,73	0,05	0,00										

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур													
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг																				
Обед																																							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,1	0,8	5,9	28,0	0,03	2,90	1,44	0,37	0,00	0,04	22,04	31,90	0,58	29,62	116,06	2,90	0,03	0,00	41	2012																		
РАГУ ИЗ ПИЦЦЫ	200	11,0	19,3	19,6	252,6	0,16	9,23	12,11	3,43	0,33	0,13	41,84	176,46	2,31	37,59	790,91	11,52	0,04	0,01	289	2011																		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,8	3,4	14,6	98,1	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	21,75	86,74	0,58	109,52	184,36	9,00	0,00	0,00	382	2011																		
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008																		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	2,3	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00		2008																		
Итого за прием пищи:	510	14,3	27,1	63,7	490,5	0,31	12,65	13,57	4,83	0,33	0,32	99,33	337,70	4,87	187,23	1 157,23	24,54	0,07	0,01																				
Всего за день:		14,3	27,1	63,7	490,5	0,31	12,65	13,57	4,83	0,33	0,32	99,33	337,70	4,87	187,23	1 157,23	24,54	0,07	0,01																				

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	3.7	0.8	5.0	56.1	0.01	2.33	0.00	1.59	0.00	0.02	11.52	22.60	0.73	19.38	167.62	4.07	0.01	0.00	33	2012						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160/5	4.7	6.0	38.2	219.2	0.07	0.00	0.02	1.28	0.08	0.02	11.46	46.29	1.09	32.01	70.58	1.20	0.01	0.01	203	2011						
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/30	5.7	6.8	4.0	93.2	0.04	1.02	0.02	2.41	0.08	0.05	19.43	83.68	0.65	24.10	195.29	53.45	0.20	0.01	240	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	199/5	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.74	3.71	0.37	10.24	13.14	0.00	0.00	0.00	376	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00		2008						
ЯБЛОКО	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.04	12.00	0.01	0.76	0.00	0.02	9.60	13.20	2.64	19.20	333.60	2.40	0.01	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	685	15.0	17.8	87.6	557.3	0.25	15.37	0.05	7.07	0.16	0.16	69.45	212.08	6.88	115.43	846.13	62.24	0.23	0.02								
Всего за день:		15.0	17.8	87.6	557.3	0.25	15.37	0.05	7.07	0.16	0.16	69.45	212.08	6.88	115.43	846.13	62.24	0.23	0.02								

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур												
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг																				
Обед																																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	3.0	0.9	3.9	47.5	0.01	9.61	0.00	1.29	0.00	0.02	7.75	14.96	0.48	23.37	98.85	1.60	0.00	0.00	35	2008																		
ПЮРЕ КАРТЮФЕЛЬНОЕ	150	4.7	3.2	21.4	140.5	0.12	10.38	0.03	0.23	0.07	0.10	30.23	85.25	1.22	44.16	762.98	8.69	0.03	0.00	312	2011																		
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	20.6	14.4	1.7	249.5	0.04	0.58	0.06	2.89	0.00	0.10	14.02	121.54	1.21	17.52	158.52	4.98	0.09	0.02	312	2008																		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.2	0.5	21.5	99.4	0.01	66.00	0.12	0.00	0.00	0.04	4.10	2.30	0.41	16.47	8.55	0.00	0.00	0.00	388	2011																		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008																		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00		2008																		
Итого за прием пищи:	560	28.9	22.6	72.1	648.7	0.27	86.57	0.21	5.44	0.07	0.30	69.80	266.65	4.72	112.02	1 094,80	16.39	0.12	0.02																				
Всего за день:		28.9	22.6	72.1	648.7	0.27	86.57	0.21	5.44	0.07	0.30	69.80	266.65	4.72	112.02	1 094,80	16.39	0.12	0.02																				

12 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													№ рецептур	Сборник рецептур	
		Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.4	3.0	10.8	87.6	0.04	27.02	0.09	0.25	0.06	0.06	25.09	49.81	1.52	70.53	329.40	5.26	0.02	0.00	321	2011
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	3.1	0.6	5.3	52.3	0.02	2.08	0.88	1.61	0.00	0.03	16.01	23.16	0.66	22.14	121.40	2.44	0.02	0.00	71	1997
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	50/50	10.3	7.9	8.8	159.5	0.03	0.19	0.00	3.09	0.00	0.06	13.59	69.88	0.60	12.05	148.63	3.05	0.02	0.00	280	2011
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.27	4.70	0.42	12.05	21.43	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	560	17.2	15.2	58.5	452.8	0.18	30.11	0.97	5.98	0.06	0.20	72.66	190.15	4.60	127.27	686.76	11.87	0.06	0.00		2008
Всего за день:		17.2	15.2	58.5	452.8	0.18	30.11	0.97	5.98	0.06	0.20	72.66	190.15	4.60	127.27	686.76	11.87	0.06	0.00		2008