

# МЕНЮ

## 1-4 класс



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
<b>Обед</b>					
ЯБЛОКО 120	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	ЯБЛОКО 120	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ( С МАСЛОМ) 60	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ 60	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 150
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	МЯСО ТУШЕНОЕ 100	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	КОТЛЕТТА МЯСНАЯ С СОУСОМ 60/40	РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40
ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ 150/40/10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		

# МЕНЮ

## 1-4 класс



У. Верждаю

Директор  
Ирекovich

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
<b>Обед</b>					
ЯБЛОКО 120	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	ЯБЛОКО 120	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ 60/40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 160/5	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 50/50	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ, 2-й ВАРИАНТ 60/40
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА" 60	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ 150/40/10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		





Утверждаю

Директор

Валеев Ильдус Ирекович/

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 67 ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ

### 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо "ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ", вырабатываемое и реализуемое ООО "Гарант продукт".

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

### 3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
КАРТОФЕЛЬ				
с 01.01 по 28.02	20	13	2	1,3
с 01.03 по 31.07	21,67	13	2,17	1,3
с 01.08 по 31.08	16,25	13	1,63	1,3
с 01.09 по 31.10	17,33	13	1,73	1,3
с 01.11 по 31.12	18,57	13	1,86	1,3
СВЕКЛА				
с 01.01 по 31.08	12	9	1,2	0,9
с 01.09 по 31.12	11,25	9	1,13	0,9
МОРКОВЬ				
с 01.01 по 31.08	8	6	0,8	0,6
с 01.09 по 31.12	7,5	6	0,75	0,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9	9	0,9	0,9
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	9	9	0,9	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	1,07	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,6	0,6
<b>Выход: 60</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.: Дели принт, 2011.-544с.", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.

Вареные, очищенные картофель, свеклу, морковь, соленые огурцы нарезают ломтиками, капусту квашеную перебирают, отжимают и шинкуют. Зеленый или репчатый лук мелко нарезают.

Нарезанную свеклу заправляют частью растительного масла, предусмотренного по рецептуре, затем все овощи соединяют, заправляют оставшейся частью растительного масла и перемешивают.

В винегрет можно добавлять от 50 до 100 г зеленого горошка за счет соответственного уменьшения соленых огурцов или квашеной капусты.

Зеленый горошек перед использованием прогревают в собственном соку.

Огурцы соленые можно заменить капустой квашеной и наоборот.

Отходы для очищенных соленых огурцов - 20%.

### 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: картофель, свекла, морковь, огурцы нарезаны ломтиками, рубленая квашеная капуста отжата от рассола, зеленый или репчатый лук мелко нарезан, винегрет полит растительным маслом.

Консистенция: капусты, огурцов - хрустящая; картофеля, свеклы, моркови - мягкая.

Цвет: натуральный, свойственный овощам, входящим в состав винегрета.

Вкус: острый, соответствующих овощей, умеренно соленый.

Запах: овощей, растительного масла.

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	6,10
Белки, г	0,83
Углеводы, г	4,39
Энергетическая ценность, ккал	76,29

В1, мг	0,02
С, мг	5,57
А, мг	0,12
Е, мг	2,60
Д, мкг	0
В2, мг	0,01

Mg, мг	10,48
P, мг	23,53
Fe, мг	0,48
Ca, мг	16,10
K, мг	167,20
I, мкг	2,12
F, мг	0
Se, мг	0





Утверждаю

Директор

Ивлев Ильдус Ирекович/

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 23 САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ

### 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо "САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ", вырабатываемое и реализуемое ООО "Гарант продукт".

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

### 3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
КАРТОФЕЛЬ				
с 01.01 по 28.02	67,69	44	6,77	4,4
с 01.03 по 31.07	73,33	44	7,33	4,4
с 01.08 по 31.08	55	44	5,5	4,4
с 01.09 по 31.10	58,67	44	5,87	4,4
с 01.11 по 31.12	62,86	44	6,29	4,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11	11	1,1	1,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,3	0,3
<b>Выход: 60</b>				

### 4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт, 2012.-584с.

", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.

Отваренный в кожуре картофель очищают, нарезают мелкими ломтиками. Огурцы очищают, нарезают ломтиками и добавляют к подготовленному картофелю. Массу заправляют растительным маслом.

Отходы для очищенных огурцов - 20%.

### 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: овощи сохранили форму нарезки. Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом

Консистенция: отварного картофеля - мягкая, овощей - упругая, сочная

Цвет: свойственный входящим в блюдо продуктам

Вкус: картофеля, свежих огурцов и продуктов, входящих в блюдо

Запах: продуктов, входящих в блюдо

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	3,18	В1, мг	0,04	Mg, мг	10,65
Белки, г	0,94	С, мг	4,07	P, мг	25,67
Углеводы, г	7,14	А, мг	0	Fe, мг	0,47
Энергетическая ценность, ккал	61,26	Е, мг	1,30	Ca, мг	6,49
		Д, мкг	0	K, мг	265,43
		В2, мг	0,03	I, мкг	2,2





Утверждаю

Директор

Валиев Ильдус Ирекович/

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 47 САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

### 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

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

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

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

### 3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50,6	50,6	5,06	5,06
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0,26	0,26
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0,26	0,26
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,1	5,1	0,61	0,51
<b>Выход: 60</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.: ДеЛи принт, 2011.-544с.", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.

Квашеную капусту перебирают, крупные части измельчают, затем добавляют шинкованный репчатый лук, сахар и заправляют растительным маслом.

### 5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Срок хранения до реализации - не более 1 часа.

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

### 6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид: салат уложен горкой. Поверхность блестит от растительного масла, лук зеленый мелко нашинкован, лук репчатый - полукольцами.

Консистенция: хрустящая, сочная.

Цвет: белый со слегка темноватым оттенком.

Вкус: квашеной капусты, приятно-кисловатый со слегка ощутимой сладостью. Умеренно соленый.

Запах: свойственный квашеной капусте в смеси с растительным маслом.

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, 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	2,66
Белки, г	0,98
Углеводы, г	4,52
Энергетическая ценность, ккал	47,41

В1, мг	0,01
С, мг	15,38
А, мг	0
Е, мг	1,10
Д, мкг	0
В2, мг	0,01

Mg, мг	8,74
P, мг	18,40
Fe, мг	0,35
Ca, мг	25,76
K, мг	160,81
I, мкг	1,67
F, мг	0,01
Se, мг	0



**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ЯБЛОКО		120	0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	120	120	0,5	0,5	11,8	56,4
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ( С МАСЛОМ)		60	0,8	3,7	5,0	56,1
СВЕКЛА	72,75	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		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
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ		100	8,0	10,5	9,1	162,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,6	43,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	1	0	0	0,1	0,4
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 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
			<b>20,0</b>	<b>20,8</b>	<b>98,9</b>	<b>664,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,0</b>	<b>20,8</b>	<b>98,9</b>	<b>664,2</b>

**МЕНЮ**

1-4 класс

**ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	60		0,8	5,9	4,6	75,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	33,6	0,6	0	1,6	9,1
МОРКОВЬ	24,13	19,3	0,3	0	1,3	6,6
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
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	17,13	13,7	0,2	0	0,9	4,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,2	0	0,9	4,7
КРУПА РИСОВАЯ	57,58	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
			<b>24,1</b>	<b>22,1</b>	<b>96,1</b>	<b>677,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>24,1</b>	<b>22,1</b>	<b>96,1</b>	<b>677,6</b>



**МЕНЮ**

1-4 класс

**ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,8	6,1	4,4	76,3
КАРТОФЕЛЬ	17,33	13	0,3	0,1	2	9,7
СВЕКЛА	11,25	9	0,1	0	0,8	3,7
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9	9	0,1	0	0,2	1,2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	9	9	0,2	0	0,3	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
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		15,3	17,5	3,4	232,0
ГОВЯДИНА Б/К	82	81	14,6	12,6	0	171,3
МОРКОВЬ	6,25	5	0,1	0	0,3	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
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	52,7	52,7	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
			<b>25,8</b>	<b>28,7</b>	<b>79,1</b>	<b>678,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>25,8</b>	<b>28,7</b>	<b>79,1</b>	<b>678,4</b>



# МЕНЮ

## 1-4 класс

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	120	120	0,5	0,5	11,8	56,4
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60		0,9	3,2	7,1	61,3
КАРТОФЕЛЬ	58,67	44	0,9	0,2	7	32,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11	11	0,1	0	0,2	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
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	167,2
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	50	50	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
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
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	50,3	50,3	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
			<b>20,7</b>	<b>18,3</b>	<b>78,9</b>	<b>564,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,7</b>	<b>18,3</b>	<b>78,9</b>	<b>564,2</b>



**МЕНЮ**

1-4 класс

**ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60		1,0	2,7	4,5	47,4
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50,6	50,6	0,9	0,1	1,5	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,6	0	23,4
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,6	10,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,1	5,1	0,1	0	0,4	2,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	4,7	21,4	140,8
КАРТОФЕЛЬ	170,93	128,2	2,5	0,5	20,3	95,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,7	0,6	1,1	12,4
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	11,5	165,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	3	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,9	0,8	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
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
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
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,7</b>	<b>18,8</b>	<b>84,4</b>	<b>582,6</b>
			<b>18,7</b>	<b>18,8</b>	<b>84,4</b>	<b>582,6</b>

**МЕНЮ**

1-4 класс

**ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60		0,6	3,1	5,3	52,3
МОРКОВЬ	55	44	0,6	0	2,9	14,9
ЯБЛОКИ	13,6	12	0	0	1,2	5,6
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150		16,0	5,1	33,4	243,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	71,76	71,4	15,9	1,1	33,3	207,1
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	167,2
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	50	50	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
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,1	2,4	15,8	98,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,8	2,8	0,3	0	1,5	7,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121	121	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>34,3</b>	<b>20,0</b>	<b>89,0</b>	<b>672,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>34,3</b>	<b>20,0</b>	<b>89,0</b>	<b>672,8</b>



**МЕНЮ**

1-4 класс

**ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	120	120	0,5	0,5	11,8	56,4
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,8	3,7	5,0	56,1
СВЕКЛА	72,75	58,2	0,9	0,1	4,9	23,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		11,0	9,0	10,9	167,2
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	50	50	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
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	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
			<b>23,0</b>	<b>19,3</b>	<b>100,7</b>	<b>669,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>23,0</b>	<b>19,3</b>	<b>100,7</b>	<b>669,1</b>

**МЕНЮ**

1-4 класс

**ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60		1,0	2,7	4,5	47,4
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50,6	50,6	0,9	0,1	1,5	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,6	0	23,4
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,6	10,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,1	5,1	0,1	0	0,4	2,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	4,7	21,4	140,9
КАРТОФЕЛЬ	171	128,25	2,5	0,5	20,3	95,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,7	0,6	1,1	12,4
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	89,85	89,85	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40		9,7	8,9	11,5	165,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	3	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,9	0,8	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
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	53,3	53,3	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
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>17,7</b>	<b>16,7</b>	<b>71,0</b>	<b>506,8</b>
			<b>17,7</b>	<b>16,7</b>	<b>71,0</b>	<b>506,8</b>



**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,7	0,1	6,8	31,4
МОРКОВЬ	72,75	58,2	0,8	0,1	3,9	19,8
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200		19,4	11,0	19,9	254,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	84,3	81,3	16,8	3,9	1,1	103,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
КАРТОФЕЛЬ	123,2	92,4	1,7	0,4	14,6	69,0
МОРКОВЬ	24,25	19,4	0,3	0	1,3	6,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,9	6,9	0,3	0	1,3	6,8
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
			<b>27,1</b>	<b>14,3</b>	<b>64,9</b>	<b>495,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>27,1</b>	<b>14,3</b>	<b>64,9</b>	<b>495,4</b>

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ЯБЛОКО		120	0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	136,3	120	0,5	0,5	11,8	56,4
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	0,9	3,1	5,4	53,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	66,8	53,4	1	0,1	2,4	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		160/5	6,0	4,7	38,4	220,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	56,1	56,1	6	0,7	38,4	183,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	322,3	322,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА"		60	7,8	2,0	11,5	95,1
РЫБА МИНТАЙ ФАРШ	37,5	37,5	5,8	0,3	0	26,2
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,5	0,5	0,1	5,4	24,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	4,2	0,5	0,5	0	6,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,6	17,3	0,2	0	1,4	6,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,8	0,1	4,8	22,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
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	50	50	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
			<b>18,9</b>	<b>10,7</b>	<b>95,7</b>	<b>557,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,9</b>	<b>10,7</b>	<b>95,7</b>	<b>557,6</b>



**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 11**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		60	0,8	3,7	5,0	56,1
СВЕКЛА	72,75	58,2	0,9	0,1	4,9	23,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,7	4,5	38,8	210,7
КРУПА РИСОВАЯ	54,55	54	3,7	0,5	38,8	174,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,24	3,24	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	324	324	0	0	0	0,0
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ		50/50	14,4	20,6	1,8	249,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	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
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
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	104	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
			<b>23,0</b>	<b>29,4</b>	<b>90,8</b>	<b>728,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>23,0</b>	<b>29,4</b>	<b>90,8</b>	<b>728,0</b>



Утверждаю  
 Директор  
 Валеев Ильдус Ирекович

# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ		60	0,6	3,1	5,3	52,3
МОРКОВЬ	55	44	0,6	0	2,9	14,9
ЯБЛОКИ	13,6	12	0	0	1,2	5,6
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,1	3,7	13,1	100,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	179,1	143,2	2,5	0,1	6,5	38,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
МОРКОВЬ	3,13	2,5	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	5	0,1	0	0,4	2,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,5	7,5	0,4	0	1,4	7,5
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	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ, 2-Й ВАРИАНТ		60/40	8,0	8,9	10,0	151,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	3	2,4	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,9	0,8	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	38	38	6,6	3,4	0	56,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	18	0,3	0	1,5	7,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	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	53,6	53,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	7	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
			<b>15,5</b>	<b>16,1</b>	<b>62,0</b>	<b>458,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>15,5</b>	<b>16,1</b>	<b>62,0</b>	<b>458,0</b>



Директор ООО "Гарант-Продукт"  
И. Валеев

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Сборник рецептур					
		Жиры, г	Белки, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мг	В12, мкг	В9, мкг		В5, мг	В12, мкг	В9, мкг	В5, мг	
<b>Обед</b>																									
РЯЛОВОК	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	52	2008				
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ОТВАРНОЙ (С МАСЛОМ)	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	2011					
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				
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	100	10,5	8,0	9,0	162,3	0,03	0,23	0,00	3,18	0,00	0,06	13,68	70,56	0,61	12,05	150,61	3,09	0,02	0,00	280	2011				
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/1	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	2008				
ХЛЕБ РЖАНОИ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	2,3	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	685	20,6	20,0	98,7	664,1	0,24	14,79	0,04	7,83	0,08	0,21	67,62	227,05	6,85	141,87	658,86	15,47	0,06	0,01						
Всего за день:		20,6	20,0	98,7	664,1	0,24	14,79	0,04	7,83	0,08	0,21	67,62	227,05	6,85	141,87	658,86	15,47	0,06	0,01						



## 2 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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	60	5.9	0.8	4.6	75.0	0.02	6.43	0.39	2.66	0.00	0.02	11.44	19.04	0.48	23.41	100.81	1.97	0.01	0.00	39	2008				
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	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:	510	22.1	24.1	95.9	677.5	0.42	8.01	10.47	11.59	2.27	0.44	77.90	244.42	3.59	67.55	445.00	9.48	1.49	1.82						
Берего за день:		22.1	24.1	95.9	677.5	0.42	8.01	10.47	11.59	2.27	0.44	77.90	244.42	3.59	67.55	445.00	9.48	1.49	1.82						



## 3 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	І, мг	Se, мг								
<b>Обед</b>																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	6.1	0.8	4.4	76.3	0.02	5.57	0.12	2.60	0.00	0.02	10.49	23.53	0.48	16.10	167.20	2.12	0.01	0.00	67	2011						
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 ТУШЕНОЕ	100	17.5	15.3	3.4	232.0	0.05	1.56	0.12	2.67	0.00	0.10	20.43	134.18	2.05	18.09	346.68	7.16	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	4.24	4.70	0.42	11.95	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	28.6	25.8	79.0	678.2	0.23	7.95	0.26	7.57	0.08	0.18	60.12	250.60	5.42	87.93	670.79	11.58	0.07	0.01								
Всего за день:		28.6	25.8	79.0	678.2	0.23	7.95	0.26	7.57	0.08	0.18	60.12	250.60	5.42	87.93	670.79	11.58	0.07	0.01								

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. в, 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	Li, мкг	F, мг		
РЫБКО	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
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	3,2	0,9	7,1	61,3	0,04	4,07	0,00	1,30	0,00	0,03	10,65	25,67	0,46	6,49	285,43	2,20	0,01	0,00		2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВРЗАКА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,2	4,5	20,5	146,8	0,12	0,00	0,02	2,57	0,06	0,06	67,96	101,01	2,38	16,92	141,84	1,42	0,01	0,00	324	2008
КОФЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9,0	11,0	10,9	167,2	0,06	0,04	6,42	3,29	0,18	0,04	16,48	89,50	1,27	18,80	125,03	2,92	0,00	0,01	295	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0,0	0,1	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,76	3,71	0,37	10,29	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
Итого за прием пищи:	685	18,2	20,7	79,0	564,1	0,34	16,13	6,45	8,95	0,25	0,20	122,14	275,69	8,52	82,21	944,94	10,06	0,04	0,01		2008
Всего за день:		18,2	20,7	79,0	564,1	0,34	16,13	6,45	8,95	0,25	0,20	122,14	275,69	8,52	82,21	944,94	10,06	0,04	0,01		2008



5 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	В9, мкг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2,7	1,0	4,5	47,4	0,01	15,38	0,00	1,10	0,00	0,01	8,74	18,40	0,35	25,76	160,80	1,67	0,01	0,00	47	2011						
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,7	3,2	21,4	140,8	0,12	10,38	0,03	0,23	0,07	0,10	30,30	85,68	1,22	44,78	763,86	8,74	0,03	0,00	312	2011						
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40	8,9	9,7	11,5	165,0	0,06	1,00	0,06	2,38	0,00	0,08	23,45	101,49	1,23	18,29	228,36	4,03	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	18,7	18,7	84,3	582,5	0,50	26,76	0,09	7,74	2,07	0,54	85,18	248,17	4,20	107,68	1 219,94	15,56	1,52	1,80								
Всего за день:		18,7	18,7	84,3	582,5	0,50	26,76	0,09	7,74	2,07	0,54	85,18	248,17	4,20	107,68	1 219,94	15,56	1,52	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.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	3.1	0.6	5.3	52.3	0.02	2.08	0.88	1.61	0.00	0.03	16.01	23.16	0.66	22.14	121.40	2.44	0.02	0.00	71	1997						
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	5.1	16.0	33.4	243.4	0.43	0.00	0.02	6.61	0.08	0.09	58.35	145.99	4.51	65.80	523.28	3.64	0.02	0.00	189	2011						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9.0	11.0	10.9	167.2	0.06	0.04	6.42	3.29	0.18	0.04	16.48	89.50	1.27	18.80	125.03	2.92	0.00	0.01	295	2011						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.4	3.1	15.8	98.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.11	0.11	16.07	80.90	0.26	109.42	159.35	9.00	0.00	0.00	379	2011						
ХЛЕБ РУЖАНОИ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	560	20.0	34.3	88.9	672.8	0.63	2.64	7.34	12.54	0.25	0.31	120.61	382.15	8.09	226.67	994.96	19.12	0.05	0.01								
Всего за день:		20.0	34.3	88.9	672.8	0.63	2.64	7.34	12.54	0.25	0.31	120.61	382.15	8.09	226.67	994.96	19.12	0.05	0.01								



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод к, 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									
<b>Обед</b>																												
РЫБКО	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								
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	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							
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9.0	11.0	10.9	167.2	0.06	0.04	6.42	3.29	0.18	0.04	16.48	89.50	1.27	18.80	125.03	2.92	0.00	0.01	295	2011							
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 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:	685	19.2	23.1	100.6	669.0	0.26	14.60	6.46	7.94	0.25	0.19	70.42	246.00	7.51	148.62	833.29	15.29	0.04	0.02									
Всего за день:		19.2	23.1	100.6	669.0	0.26	14.60	6.46	7.94	0.25	0.19	70.42	246.00	7.51	148.62	833.29	15.29	0.04	0.02									

## 8 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мкг	Г, мг	Se, мг								
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	2,7	1,0	4,5	47,4	0,01	15,38	0,00	1,10	0,00	0,01	8,74	18,40	0,35	25,76	160,80	1,67	0,01	0,00	47	2011						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,7	3,2	21,4	140,9	0,12	10,38	0,03	0,23	0,07	0,10	30,31	85,71	1,22	44,78	764,14	8,75	0,03	0,00	312	2011						
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40	8,9	9,7	11,5	165,0	0,06	1,00	0,06	2,38	0,00	0,08	23,45	101,49	1,23	18,29	228,36	4,03	0,03	0,00	270	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,0	0,1	10,0	41,6	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,25	4,70	0,42	11,98	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	0,60	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	2,3	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	560	16,6	17,6	71,0	506,6	0,28	27,59	0,09	4,74	0,07	0,24	80,44	252,90	4,62	111,31	1 240,63	15,57	0,08	0,00								
Всего за день:		16,6	17,6	71,0	506,6	0,28	27,59	0,09	4,74	0,07	0,24	80,44	252,90	4,62	111,31	1 240,63	15,57	0,08	0,00								



## 9 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.1	0.7	6.8	31.4	0.03	1.16	1.16	0.37	0.00	0.03	19.90	28.81	0.52	26.77	116.49	2.91	0.03	0.00	41	2012						
РАДУ ИЗ ПТИЦЫ	200	11.0	19.4	19.9	253.9	0.16	9.48	12.12	3.45	0.33	0.14	42.37	176.98	2.33	36.19	803.11	11.58	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	108.52	184.36	9.00	0.00	0.00	382	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	510	14.2	27.1	64.8	495.2	0.30	11.16	13.29	4.84	0.33	0.31	97.72	335.12	4.83	182.97	1169.86	24.61	0.07	0.02								
Всего за день:		14.2	27.1	64.8	495.2	0.30	11.16	13.29	4.84	0.33	0.31	97.72	335.12	4.83	182.97	1169.86	24.61	0.07	0.02								

10 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. кб, г	Энергетическая ценность, ккал		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																												
ХЛЕБОК	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						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	3,0	0,9	5,4	53,4	0,01	9,61	0,00	1,29	0,00	0,02	7,75	14,96	0,48	23,40	98,90	1,60	0,00	0,00			35	2008					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160/5	4,7	6,0	38,5	220,5	0,08	0,00	0,02	1,29	0,08	0,02	11,53	46,59	1,09	32,14	71,09	1,20	0,01	0,01			203	2011					
РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА"	60	2,0	7,8	11,5	95,1	0,05	0,96	0,01	0,67	0,09	0,05	23,82	104,52	0,65	25,13	209,82	57,95	0,22	0,01			251	2008					
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	3,75	3,71	0,37	10,27	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	3,90	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	39,70	0,00	0,00	0,00				2008					
Итого за прием пищи:	655	10,6	18,9	95,8	557,9	0,26	22,59	0,04	5,04	0,17	0,16	70,15	225,58	6,63	120,64	792,45	64,27	0,25	0,02									
Всего за день:		10,6	18,9	95,8	557,9	0,26	22,59	0,04	5,04	0,17	0,16	70,15	225,58	6,63	120,64	792,45	64,27	0,25	0,02									



11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г	кб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мг	Ғ, мг	Se, мг								
<b>Обед</b>																												
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						
РИС ОТВАРНОЙ	150	4.5	3.7	38.8	210.7	0.03	0.00	0.02	0.35	0.08	0.02	27.86	75.85	0.58	28.25	56.01	1.19	0.02	0.01	304	2011							
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	20.6	14.4	1.8	249.9	0.04	0.62	0.06	2.89	0.00	0.10	14.15	122.06	1.22	17.76	160.27	5.01	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 ПШЕНИЧЬИЙ	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	29.4	23.0	90.6	727.9	0.18	68.94	0.20	5.86	0.08	0.21	71.33	265.40	4.33	92.36	456.34	11.39	0.13	0.02									
Всего за день:		29.4	23.0	90.6	727.9	0.18	68.94	0.20	5.86	0.08	0.21	71.33	265.40	4.33	92.36	456.34	11.39	0.13	0.02									

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. в, г	Энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мкг	Г, мг	Se, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	S, мг							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	3.1	0.6	5.3	52.3	0.02	2.08	0.88	1.61	0.00	0.03	16.01	23.16	0.66	22.14	121.40	2.44	0.02	0.00	71	1997										
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.7	3.1	13.1	100.3	0.05	27.38	0.10	0.28	0.07	0.07	25.99	51.10	1.57	70.96	347.02	5.44	0.02	0.00	321	2011										
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ 2-й ВАРИАНТ	60/40	8.9	8.0	10.0	151.9	0.05	1.52	0.05	2.43	0.00	0.06	17.57	81.23	0.74	16.31	206.73	4.06	0.03	0.00	279	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	4.25	4.70	0.42	11.99	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	16.0	15.5	62.0	457.9	0.20	31.80	1.03	5.35	0.07	0.20	77.51	202.79	4.78	131.90	762.48	13.06	0.07	0.00												
Всего за день:		16.0	15.5	62.0	457.9	0.20	31.80	1.03	5.35	0.07	0.20	77.51	202.79	4.78	131.90	762.48	13.06	0.07	0.00												

Обед