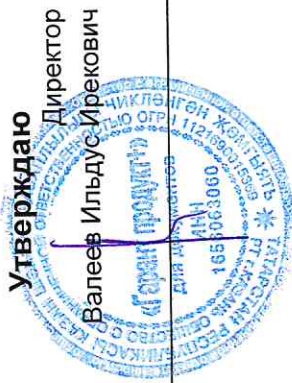


**МЕНЮ****1-4 класс (66,76)**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60 ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 200	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60 КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ОЛИВОЧНЫМ 150/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60 ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 150
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 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		



**Утверждаю**  
 Директор  
 Вапеев Ильдус Ирекович



## МЕНЮ

### 1-4 класс (66,76)

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 160/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150
СОСИСКИ МУСУЛЬМАНСКИЕ (ХАЛЯЛЬ) ОТВАРНЫЕ 100	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ 60/40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/30	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 50/50	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ 50/50
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ 150/40/10	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ЯБЛОКО 120			ЯБЛОКО 120		

**МЕНЮ****1-4 класс (66,76)****ДЕНЬ 1**

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		0,8	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	9,7	3,5	166,2
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	82	79,8	16,5	3,9	1,1	101,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
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
			<b>28,9</b>	<b>16,4</b>	<b>94,2</b>	<b>640,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>28,9</b>	<b>16,4</b>	<b>94,2</b>	<b>640,0</b>

**МЕНЮ****1-4 класс (66,76)****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 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
			<b>24,1</b>	<b>19,9</b>	<b>96,5</b>	<b>658,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>24,1</b>	<b>19,9</b>	<b>96,5</b>	<b>658,7</b>

**МЕНЮ****1-4 класс (66,76)****ДЕНЬ 3**

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	3,4	43,0
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	1,5	1,5	0	0	1,5	6,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,1	5,1	0,1	0	0,4	2,0
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 ГОВЯДИНЫ	100		13,4	15,8	4,0	211,7
ГОВЯДИНА Б/К	70,5	70	12,6	10,9	0	148,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,1	0	0,7	3,6
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
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	55,7	55,7	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>24,1</b>	<b>23,6</b>	<b>78,7</b>	<b>624,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>24,1</b>	<b>23,6</b>	<b>78,7</b>	<b>624,8</b>



# МЕНЮ

1-4 класс (66,76)

ДЕНЬ 4

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	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		4,6	5,2	20,5	146,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	37,2	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	48,6	48,6	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
			<b>20,4</b>	<b>18,2</b>	<b>77,1</b>	<b>554,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,4</b>	<b>18,2</b>	<b>77,1</b>	<b>554,8</b>



# МЕНЮ

## 1-4 класс (66,76)

### 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	3,4	43,0
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	1,5	1,5	0	0	1,5	6,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,1	5,1	0,1	0	0,4	2,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	4,7	21,4	140,5
КАРТОФЕЛЬ	197,23	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
			<b>18,7</b>	<b>18,8</b>	<b>83,2</b>	<b>577,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,7</b>	<b>18,8</b>	<b>83,2</b>	<b>577,6</b>

**МЕНЮ****1-4 класс (66,76)****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	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		15,5	4,3	32,4	230,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	69,5	69,4	15,5	1,1	32,4	201,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
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
			<b>34,1</b>	<b>19,6</b>	<b>86,8</b>	<b>659,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>34,1</b>	<b>19,6</b>	<b>86,8</b>	<b>659,4</b>



**МЕНЮ****1-4 класс (66,76)****ДЕНЬ 7**

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	3,4	43,0
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	1,5	1,5	0	0	1,5	6,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,1	5,1	0,1	0	0,4	2,0
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		10,7	23,2	0,4	252,9
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
			<b>22,9</b>	<b>32,5</b>	<b>88,6</b>	<b>741,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>22,9</b>	<b>32,5</b>	<b>88,6</b>	<b>741,7</b>

**МЕНЮ****1-4 класс (66,76)****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 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		9,7	8,9	11,4	164,7
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
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	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
			<b>22,7</b>	<b>17,2</b>	<b>88,2</b>	<b>598,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>22,7</b>	<b>17,2</b>	<b>88,2</b>	<b>598,6</b>

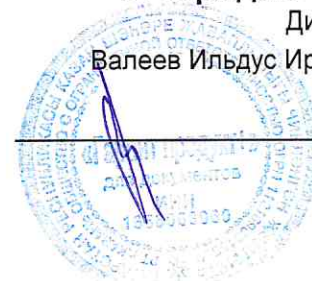


# МЕНЮ

1-4 класс (66,76)

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		0,8	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		18,9	10,9	19,4	249,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	81,3	79,3	16,4	3,8	1,1	100,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
КАРТОФЕЛЬ	140,62	91,4	1,7	0,4	14,5	68,3
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
			<b>26,7</b>	<b>14,2</b>	<b>63,5</b>	<b>487,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>26,7</b>	<b>14,2</b>	<b>63,5</b>	<b>487,3</b>

**МЕНЮ****1-4 класс (66,76)****ДЕНЬ 10**

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	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	38,0	218,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55,5	55,5	5,9	0,7	37,9	182,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	319,9	319,9	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	48,6	48,6	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
			<b>17,8</b>	<b>15,0</b>	<b>87,4</b>	<b>556,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>17,8</b>	<b>15,0</b>	<b>87,4</b>	<b>556,4</b>

**МЕНЮ****1-4 класс (66,76)****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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60		1,0	2,7	3,4	43,0
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50,6	50,6	0,9	0,1	1,5	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,6	0	23,4
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	6,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,1	5,1	0,1	0	0,4	2,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	4,7	21,4	140,5
КАРТОФЕЛЬ	197,23	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
			<b>22,7</b>	<b>28,6</b>	<b>71,7</b>	<b>644,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>22,7</b>	<b>28,6</b>	<b>71,7</b>	<b>644,3</b>



# МЕНЮ

1-4 класс (66,76)

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	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
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
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	56	56	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>15,3</b>	<b>17,2</b>	<b>58,5</b>	<b>452,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>15,3</b>	<b>17,2</b>	<b>58,5</b>	<b>452,9</b>

1 день

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



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	В12, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг				
<b>Обед</b>																									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.1	0.8	5.9	28.0	0.03	2.90	1.44	0.37	0.00	0.04	22.04	31.90	0.58	28.62	116.06	2.90	0.03	0.00	41	2012				
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	9.7	16.9	3.5	166.2	0.06	0.96	11.63	2.85	0.32	0.07	16.47	115.72	1.26	21.73	209.17	5.83	0.00	0.01	280	2008				
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/10	1.0	1.2	11.7	60.9	0.01	0.23	0.01	0.00	0.00	0.05	7.85	32.51	0.40	49.45	71.56	3.60	0.00	0.00	378	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	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	16.4	28.9	94.2	639.9	0.30	16.09	13.11	6.28	0.40	0.24	80.93	281.52	7.35	161.79	865.87	17.03	0.05	0.02						
Всего за день:		16.4	28.9	94.2	639.9	0.30	16.09	13.11	6.28	0.40	0.24	80.93	281.52	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							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				Обед			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	3.7	0.8	5.0	96.1	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		
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	36.70	0.00	0.00	0.00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>20.0</b>	<b>24.0</b>	<b>96.5</b>	<b>658.6</b>	<b>0.42</b>	<b>3.90</b>	<b>10.08</b>	<b>10.52</b>	<b>2.27</b>	<b>0.45</b>	<b>77.99</b>	<b>247.99</b>	<b>3.85</b>	<b>63.53</b>	<b>511.81</b>	<b>11.58</b>	<b>1.49</b>	<b>1.82</b>				
<b>Всего за день:</b>	<b>20.0</b>	<b>24.0</b>	<b>96.5</b>	<b>658.6</b>	<b>0.42</b>	<b>3.90</b>	<b>10.08</b>	<b>10.52</b>	<b>2.27</b>	<b>0.45</b>	<b>77.99</b>	<b>247.99</b>	<b>3.85</b>	<b>63.53</b>	<b>511.81</b>	<b>11.58</b>	<b>1.49</b>	<b>1.82</b>					



## 3 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	І, мкг	Н, мг	Se, мг								
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	2,7	1,0	3,4	43,0	0,01	15,38	0,00	1,10	0,00	0,01	8,74	18,40	0,35	25,74	160,77	1,67	0,01	0,00	47	2011						
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 ГОВЯДИНЫ	100	15,8	13,4	4,0	211,7	0,05	1,80	0,20	2,64	0,00	0,09	20,37	121,71	1,89	20,21	325,82	6,69	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	4,27	4,70	0,42	12,07	21,44	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	23,6	24,0	78,7	624,7	0,22	18,00	0,22	6,04	0,08	0,17	58,35	233,00	5,13	99,81	643,51	10,66	0,06	0,01								
Всего за день:		23,6	24,0	78,7	624,7	0,22	18,00	0,22	6,04	0,08	0,17	58,35	233,00	5,13	99,81	643,51	10,66	0,06	0,01								

## 4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
																				Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин		
<b>Обед</b>																											
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						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 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						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9.0	11.0	10.9	166.8	0.06	0.00	6.42	3.29	0.18	0.04	16.36	88.98	1.26	18.56	123.28	2.89	0.00	0.01	295	2011						
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	10.22	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	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						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>18.2</b>	<b>20.3</b>	<b>77.1</b>	<b>554.7</b>	<b>0.33</b>	<b>14.10</b>	<b>7.33</b>	<b>9.26</b>	<b>0.26</b>	<b>0.20</b>	<b>127.37</b>	<b>272.66</b>	<b>8.71</b>	<b>97.54</b>	<b>799.16</b>	<b>10.27</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>18.2</b>	<b>20.3</b>	<b>77.1</b>	<b>554.7</b>	<b>0.33</b>	<b>14.10</b>	<b>7.33</b>	<b>9.26</b>	<b>0.26</b>	<b>0.20</b>	<b>127.37</b>	<b>272.66</b>	<b>8.71</b>	<b>97.54</b>	<b>799.16</b>	<b>10.27</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>								

## 5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2,7	1,0	3,4	43,0	0,01	15,38	0,00	1,10	0,00	0,01	8,74	18,40	0,35	25,74	180,77	1,67	0,01	0,00	47	2011			
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,7	3,2	21,4	140,5	0,12	10,38	0,03	0,23	0,07	0,10	30,23	85,25	1,22	44,16	782,88	8,69	0,03	0,00	312	2011			
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40	8,9	9,7	11,4	164,7	0,06	1,01	0,02	2,37	0,00	0,08	22,80	100,27	1,21	17,14	226,67	3,94	0,03	0,00	270	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,1	1,2	23,4	117,5	0,23	0,00	0,00	3,00	2,00	0,31	9,00	0,00	0,00	8,35	1,02	0,00	1,44	1,80	349	2011			
ХЛЕБ 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	18,8	18,7	83,2	577,5	0,51	26,77	0,05	7,73	2,07	0,54	84,47	246,52	4,18	105,89	1 217,34	15,42	1,51	1,80					
Всего за день:		18,8	18,7	83,2	577,5	0,51	26,77	0,05	7,73	2,07	0,54	84,47	246,52	4,18	105,89	1 217,34	15,42	1,51	1,80					

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, г		Белки, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г																							
<b>Обед</b>																											
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						
ГОРХОВОЕ ПЮРЕ	150	4.3	15.5	32.4	230.3	0.42	0.00	0.02	6.40	0.06	0.09	56.96	142.44	4.40	67.41	509.60	3.67	0.02	0.00	199	2011						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9.0	11.0	10.9	166.8	0.06	0.00	6.42	3.29	0.18	0.04	16.36	88.98	1.26	18.56	123.28	2.89	0.00	0.01	295	2011						
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.8	3.4	14.6	98.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	21.75	86.74	0.58	109.52	184.36	9.00	0.00	0.00	382	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00		2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>19.6</b>	<b>34.1</b>	<b>86.8</b>	<b>659.3</b>	<b>0.62</b>	<b>2.60</b>	<b>7.34</b>	<b>12.33</b>	<b>0.24</b>	<b>0.31</b>	<b>124.78</b>	<b>383.92</b>	<b>8.30</b>	<b>228.13</b>	<b>1 003.54</b>	<b>19.12</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>19.6</b>	<b>34.1</b>	<b>86.8</b>	<b>659.3</b>	<b>0.62</b>	<b>2.60</b>	<b>7.34</b>	<b>12.33</b>	<b>0.24</b>	<b>0.31</b>	<b>124.78</b>	<b>383.92</b>	<b>8.30</b>	<b>228.13</b>	<b>1 003.54</b>	<b>19.12</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>								

## 7 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	2,7	1,0	3,4	43,0	0,01	15,38	0,00	1,10	0,00	0,01	8,74	18,40	0,35	25,74	160,77	1,57	0,01	0,00	47	201-1						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/9	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	201-1						
СОСИСКИ МУСУЛЬМАНСКИЕ (ХАЛЯРЬ) ОТВАРНЫЕ	100	23,2	10,7	0,4	252,9	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	17,98	142,96	1,52	31,47	219,78	0,00	0,00	0,00	254	2008						
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/1 0	1,0	1,2	11,7	60,9	0,01	0,23	0,01	0,00	0,00	0,05	7,85	32,51	0,40	48,45	71,56	3,60	0,00	0,00	378	201-1						
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						
БЕЛОКО	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	2,54	19,20	333,60	2,40	0,01	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	685	32,5	22,9	88,6	741,6	0,36	27,61	0,04	4,16	0,08	0,27	69,14	295,26	7,48	167,65	921,19	9,97	0,03	0,01								
Всего за день:		32,5	22,9	88,6	741,6	0,36	27,61	0,04	4,16	0,08	0,27	69,14	295,26	7,48	167,65	921,19	9,97	0,03	0,01								

## 8 ДЕНЬ

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																				Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	3.7	0.8	5.0	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						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.2	8.4	38.2	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	323	2008						
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40	8.9	9.7	11.4	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						
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	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 РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>17.2</b>	<b>22.6</b>	<b>86.2</b>	<b>598.5</b>	<b>4.16</b>	<b>0.03</b>	<b>9.63</b>	<b>0.04</b>	<b>0.27</b>	<b>177.82</b>	<b>356.62</b>	<b>8.15</b>	<b>81.37</b>	<b>744.68</b>	<b>11.61</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>17.2</b>	<b>22.6</b>	<b>86.2</b>	<b>598.5</b>	<b>4.16</b>	<b>0.03</b>	<b>9.63</b>	<b>0.04</b>	<b>0.27</b>	<b>177.82</b>	<b>356.62</b>	<b>8.15</b>	<b>81.37</b>	<b>744.68</b>	<b>11.61</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>								

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. Эл., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг										
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 ПТИЦЫ	200	10.9	18.9	19.4	249.3	0.15	9.15	11.83	3.43	0.32	0.13	41.34	173.29	2.28	37.23	781.35	11.35	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	26.7	63.5	487.2	0.30	12.57	13.29	4.83	0.32	0.32	98.83	334.53	4.84	186.87	1147.67	24.37	0.07	0.01										
Всего за день:		14.2	26.7	63.5	487.2	0.30	12.57	13.29	4.83	0.32	0.32	98.83	334.53	4.84	186.87	1147.67	24.37	0.07	0.01										

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																				Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	3.7	0.8	5.0	56.1	0.01	2.33	0.00	1.59	0.00	0.02	0.00	0.02	11.52	22.60	0.73	19.98	167.62	4.07	0.01	0.00	0.00	33	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160/5	4.7	6.0	38.1	218.6	0.07	0.00	0.02	1.28	0.02	0.08	0.08	0.08	11.42	46.12	1.08	31.93	70.34	1.19	0.01	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	0.02	0.08	0.05	0.05	19.43	83.68	0.65	24.10	195.29	53.45	0.20	0.01	0.01	240	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.74	3.71	0.37	10.22	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	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	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	0.00	0.02	0.02	9.60	13.20	2.64	19.20	333.60	2.40	0.01	0.00	0.00	2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>15.0</b>	<b>17.8</b>	<b>87.5</b>	<b>566.7</b>	<b>0.25</b>	<b>15.37</b>	<b>0.05</b>	<b>7.07</b>	<b>0.05</b>	<b>0.16</b>	<b>0.16</b>	<b>0.16</b>	<b>69.41</b>	<b>211.91</b>	<b>6.87</b>	<b>115.33</b>	<b>845.89</b>	<b>62.23</b>	<b>0.23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>15.0</b>	<b>17.8</b>	<b>87.5</b>	<b>566.7</b>	<b>0.25</b>	<b>15.37</b>	<b>0.05</b>	<b>7.07</b>	<b>0.05</b>	<b>0.16</b>	<b>0.16</b>	<b>0.16</b>	<b>69.41</b>	<b>211.91</b>	<b>6.87</b>	<b>115.33</b>	<b>845.89</b>	<b>62.23</b>	<b>0.23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				



11 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2.7	1.0	3.4	43.0	0.01	15.38	0.00	1.10	0.00	0.01	8.74	18.40	0.35	25.74	160.77	1.67	0.01	0.00	47	2011						
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.7	3.2	21.4	140.5	0.12	10.38	0.03	0.23	0.07	0.10	30.23	85.25	1.22	44.16	762.98	8.69	0.03	0.00	312	2011						
ПТИЦА, 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	159.52	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						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>28.6</b>	<b>22.7</b>	<b>71.6</b>	<b>644.2</b>	<b>0.27</b>	<b>92.34</b>	<b>0.21</b>	<b>5.25</b>	<b>0.07</b>	<b>0.29</b>	<b>70.79</b>	<b>270.09</b>	<b>4.59</b>	<b>114.39</b>	<b>1 156.72</b>	<b>16.46</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>28.6</b>	<b>22.7</b>	<b>71.6</b>	<b>644.2</b>	<b>0.27</b>	<b>92.34</b>	<b>0.21</b>	<b>5.25</b>	<b>0.07</b>	<b>0.29</b>	<b>70.79</b>	<b>270.09</b>	<b>4.59</b>	<b>114.39</b>	<b>1 156.72</b>	<b>16.46</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>								

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
	Жиры, г	Белки, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
			Масса порции																Мg, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	3.1	0.6	52.3	0.02	2.08	0.88	1.61	0.03	16.01	23.16	0.66	22.14	121.40	2.44	0.02	0.00	71	1997			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.4	3.0	87.6	0.04	27.02	0.09	0.25	0.06	25.09	49.81	1.52	70.53	329.40	5.26	0.02	0.00	321	2011			
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	50/50	10.3	7.9	8.8	159.5	0.03	0.19	3.09	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	0.01	4.27	4.70	0.42	12.09	21.44	0.00	0.00	0.00	377	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.44	0.00	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	0.59	0.00	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00		2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>17.2</b>	<b>15.2</b>	<b>58.5</b>	<b>452.8</b>	<b>0.18</b>	<b>30.11</b>	<b>5.98</b>	<b>0.06</b>	<b>72.66</b>	<b>190.15</b>	<b>4.60</b>	<b>127.31</b>	<b>686.77</b>	<b>11.87</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>17.2</b>	<b>15.2</b>	<b>58.5</b>	<b>452.8</b>	<b>0.18</b>	<b>30.11</b>	<b>5.98</b>	<b>0.06</b>	<b>72.66</b>	<b>190.15</b>	<b>4.60</b>	<b>127.31</b>	<b>686.77</b>	<b>11.87</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>					



Утверждаю

Директор

/Валеев Ильдус Ирекович/

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 256 ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ

### 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо "ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ", вырабатываемое и реализуемое ООО "Гарант продукт+".

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ", 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
ГОВЯДИНА Б/К	70,5	70	7,05	7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,5	0,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	1,07	0,9
МОРКОВЬ				
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
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7	7	0,7	0,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,2	0,2
<b>Выход: 100</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.

Нарезанное кубикками мясо тушат с добавлением воды, затем добавляют пассерованные овощи и томатную пасту и готовят до готовности. На бульоне, полученном после тушения, готовят соус. Мясо нарезают по 1-2 куску на порцию, заливают соусом и доводят до кипения.

Гарниры - макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, пюре из моркови или свеклы капуста тушеная, свекла, тушеная в сметанном соусе.

Норма на блюдо: соли 3 г, зелени (лук, петрушка, укроп) - 4 г нетто, а кроме того, по мере надобности - лаврового листа 0,02 г.

Норма гарнира - от 50 до 150 г. Кроме того, сверх установленной нормы основного гарнира можно дополнительно подавать свежие или соленые огурцы и помидоры, квашеную капусту, а также салат из свежей или квашеной капусты в количестве от 30 до 100 г (нетто) на порцию; при этом выход блюда соответственно увеличивают.

### 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: куски мяса одинаково нарезаны, овощи сохраняют форму,

Консистенция: мяса - мягкая, овощей не разварившаяся.

Цвет: красновато-коричневый.

Вкус: тушеного мяса, пассерованных овощей и соуса.

Запах: кисловатый, соответствующий данному виду мяса, овощей и соуса.

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.

Сбор- ник рецен- тип	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичность, ккал	Вита- мин с, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012		Сыр (порциями)	15	3,6	4,6		56	0,1
2012		Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	224	Запеканка из творога с повидлом	236/15	25,5	16,6	32,8	389	0,4
2012	395	Кфейный напиток с молоком	215	3,2	2,6	15,6	99	0,6
2008		Батон	60	4,5	1,7	30,8	157	0
<b>Обед</b>								
2008		Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	25
2012	57	Борщ из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне и сметаной	240/15/10	5,6	7,7	8,4	129	6,1
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	11,3	6,9	50,9	311	0
2011	246	Гуляш из куринных грудок	100	17,1	10,4	3,7	234	1
2008	441	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0,2	23	106	64
2011	2	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2011	1	Хлеб селрский	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Полдник</b>								
		Батончик чшо ршо	30					0
2008		Мандарин	110	0,9	0,2	8,3	42	41,8
2008	442	Сок	200	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Ужин</b>								
		Беккен с капустой	100	1,4	8,2	69,4	359	0
2012	291 гп	Мясо по французски	240	23	25,4	40	489	20
2012	393	Чай с сахаром и яблоком	200/5/10			6,1	25	1
2011	1	Хлеб селрский	45	3	0,4	19,1	92	0
2011	2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118	0
<b>II Ужин</b>								
2008	435	Кефир	200	5,8	5	8	106	1,4
<b>Всего</b>								
Итого			225	7,7	7,4	26,3	208	1,4
Итого			117,9	101,7	406,1	3112	163,4	

старше 11 лет

6 января 2024 г.

**МЕНЮ**

Директор  
"Гарант продукт+"  
/Валеев И.И./

Утверждено

