

МЕНЮ

Питание 45,70 руб.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 70
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ФАРШЕМ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 170	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 170	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ 200/12	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 170	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/12
ЧАЙ С САХАРОМ 195/10	МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	ЧАЙ С САХАРОМ 195/10	КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ 70/30	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/10	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20



Утверждаю
Директор
Валерий Иванович
Иркович

МЕНЮ

Питание 45,70 руб.

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 70	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ 70	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 70
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 170	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ 200/12	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 170	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 170	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ 200/12
КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ 70/30	ЧАЙ С САХАРОМ 195/10	МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 195/10	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК 60	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5
ЧАЙ С САХАРОМ 195/10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20



Утверждаю
Директор
Валерий Иванович Ирекович

1945

Питание 45,70 руб.

1945

Obes

Наименование блюда		Выход		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г				
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРОКВИ		70		0,85	0,07	6,78	31,96
МОРОКОВЬ		90,53	67,9	0,85	0,07	4,55	23,06
САХАР ПЕСОК		2,3	2,3	0,00	0,00	2,23	8,90
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ФАРШЕМ		200		9,07	12,06	25,00	245,73
КАРТОФЕЛЬ		210,15	136,6	2,65	0,53	21,60	102,02
ПОЛУФАБРИКАТ КИШКАДЬ		33,4	33,4	5,77	2,95	0,00	49,61
МОРОКОВЬ		26,67	20	0,25	0,02	1,34	6,79
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ		19,9	16,6	0,22	0,03	1,32	6,61
ТОМАТНАЯ ПАСТА		4	4	0,18	0,00	0,74	3,96
МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		8,8	8,8	0,00	8,53	0,00	76,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		1,7	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		195/10		0,10	0,00	9,88	39,90
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		46,8	46,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК		10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
				12,87	12,43	60,18	405,74
				12,87	12,43	60,18	405,74
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				12,87	12,43	60,18	405,74

Утверждено





МЕНЮ

Питание 45,70 руб.

ДЕНЬ 2

Обед

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г	

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	0,99	4,27	5,80	65,42	
СВЕКЛА	90,53	67,9	0,99	0,07	5,80	27,66
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,20	0,00	37,76
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	5,14	4,54	23,23	154,20	
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	42	41,9	5,12	1,34	23,20	125,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,7	133,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СОЛВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	100	7,90	10,11	8,70	157,13	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОЛУФАБРИКАТ КОРТЕЖА	38	38	6,56	3,36	0,00	56,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7,6	7,6	0,56	0,05	3,70	17,46
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,5	10,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,71	4,8	0,07	0,01	0,38	1,91
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,50	0,06	3,26	15,55
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	195/10	0,10	0,00	0,00	9,88	39,90
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,6	46,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОБ.	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,98	19,22	66,13	504,80



МЕНЮ

Питание 45,70 руб.

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г	

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ							
		70	0,85	0,07	6,78	31,96	
МОРКОВЬ		90,53	67,9	0,85	0,07	4,55	23,06
САХАР ПЕСОК		2,3	2,3	0,00	0,00	2,23	8,90
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		170	6,46	4,51	39,48	224,46	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ		59,5	6,46	0,92	39,48	192,20	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		357	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		3,7	0,00	3,59	0,00	32,26	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ		60/40	11,00	9,04	10,86	166,82	
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)		47,6	9,21	2,15	0,57	56,64	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		11	0,81	0,07	5,35	25,27	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПЛАНКОВЫЕ		6	0,77	0,00	3,58	17,39	
МАСЛО ПОДСОЛНЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		5	0,00	4,85	0,00	43,60	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2	0,00	1,94	0,00	17,44	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		2	0,21	0,03	1,36	6,48	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ		185/10/5	0,15	0,01	10,03	41,55	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		0,5	0,10	0,00	0,20	1,20	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		58,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК		10	0,00	0,00	9,68	38,70	
ЛИМОН		5,5	0,05	0,01	0,15	1,65	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		138,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ		20	1,32	0,18	8,48	40,79	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,31	13,93	85,67	552,94	

Утверждено
Директор
Васильев И.В. Ирекоч



МЕНЮ
Питание 45,70 руб.
ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г				

Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70		0,99	4,27	5,80	65,42
	90,53	67,9	0,99	0,07	5,80	27,66
СВЕКЛА	4,2	4,2	0,00	4,20	0,00	37,76
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	200/12		3,89	5,33	11,51	109,65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЕРМИШЕЛЬ)	11	11	1,19	0,17	7,29	35,53
МОРОКОВЬ	11,33	8,5	0,11	0,01	0,57	2,89
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
КАРТОФЕЛЬ	29,23	19	0,37	0,08	3,01	14,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13	12	2,11	2,14	0,00	27,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233,1	233,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	195/10		0,10	0,00	9,88	39,90
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,4	46,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
			7,83	9,90	45,71	303,12
			7,83	9,90	45,71	303,12

МЕНЮ

Питание 45,70 руб.

ДЕНЬ 5



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Обед

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	1,14	3,07	4,05	50,11
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	59	59	1,06	0,06	13,57
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	26,97
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	7,18
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,08	0,01	2,39
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,51	4,34	24,16	150,22
КАРТОФЕЛЬ	223,85	145,5	2,82	0,56	108,68
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,9	23,9	0,67	0,58	12,52
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0,02	3,20	29,02
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	101,8	101,8	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА ИЗ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ	70/30	12,24	15,94	10,53	234,27
ФАРШ ИНДЕЙКИ (ХАЛЯЛЬ)	55	55	10,41	11,74	147,25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12,17	12,17	0,90	0,08	27,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,5	17,5	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,72	2,72	0,00	2,64	23,72
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33	33	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	13,09
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	4,86
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	195/10	0,10	0,00	9,88	39,90
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,4	46,4	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	0,18	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОЛ.	20	20	1,32	0,18	40,79
МИКРОУПРЯТКАМИ	20	20	1,32	0,18	40,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					
		19,84	23,65	67,14	562,65
		19,84	23,65	67,14	562,65

МЕНЮ

Питание 45,70 руб.

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							61,06
МОРКОВЬ	68,4	51,3	0,65	0,05	3,61	6,20	
ЯБЛОКИ	15,9	14	0,06	0,06		1,37	6,58
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0,00	0,00		1,40	5,59
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,50		0,00	31,47
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ							111,31
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	13,2	12	2,47	0,58	0,16	15,24	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,4	2,4	0,17	0,01	1,16	5,51	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,4	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	138,46	90	1,75	0,35	14,23	67,22	
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ							41,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,8	57,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70	
ЛИМОН	5,5	5	0,05	0,01	0,15	1,65	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ							47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ							40,79
	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:							302,07
			8,31	6,83	51,47	302,07	



Питание 45,70 руб.

МЕНЮ

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г	

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ							
70		59	59	1,06	3,07	4,05	50,11
		3	3	0,00	3,00	0,00	13,57
		1,8	1,8	0,00	0,00	1,80	26,97
		7,1	6	0,08	0,01	0,48	7,18
		170	6,46	4,51	39,48	224,46	2,39
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		59,5	6,46	0,92	39,48	192,20	0,00
		3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		357	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		3,7	0,00	3,59	0,00	32,26	95,08
КУРПЫЕ ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ		45	45	0,00	0,00	0,00	0,00
		1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
		1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
		0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
		0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
		45,3	43,3	8,93	2,09	0,56	54,99
		2,98	2,5	0,04	0,01	0,20	1,00
		9,2	9,2	0,68	0,06	4,48	21,14
		6,3	6,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		195/10	0,10	0,00	0,00	9,88	39,90
		0,5	0,10	0,00	0,00	0,20	1,20
		46,4	46,4	0,00	0,00	0,00	0,00
		10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
		146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
		20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
		20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
		20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
		20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		20,36	11,52	78,19	497,70	497,70	

МЕНЮ

Питание 45,70 руб.

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г	

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	0,99	4,27	5,80	65,42
СВЕКЛА	90,53	67,9	0,99	0,07	5,80
МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,20	37,76
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	200/12	3,89	5,33	11,51	109,65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЕРМИШЕЛЬ)	11	11	1,19	0,17	7,29
МОРКОВЬ	11,33	8,5	0,11	0,01	0,57
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64
КАРТОФЕЛЬ	29,23	19	0,37	0,08	3,01
МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	13	12	2,11	2,14	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233,1	233,1	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	195/10	0,10	0,00	9,88	39,90
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,4	46,4	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			7,83	9,90	45,71
			7,83	9,90	45,71
					303,12

Утверждаю
Директор
Иванов И.И.



Питание 45,70 руб.

МЕНЮ

ДЕНЬ 9

Обед

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0,85	0,07	6,78	31,96
МОРКОВЬ	90,53	67,9	0,85	0,07	4,55
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0,00	0,00	2,23
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	170	17,61	5,23	36,80	264,82
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОХ ЛУШЕНЫЙ	78,9	17,58	1,22	36,76	228,54
МАСЛО СЛАДКО-ЛИВОВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	226,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	100	7,90	10,11	8,70	157,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МЯКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	0,21	0,03	1,36	6,48
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОЛУФАБРИКАТ КИШКАДЫ	38	6,56	3,36	0,00	56,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7,6	0,56	0,05	3,70	17,46
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	5,71	0,07	0,01	0,38	1,91
МЯКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	0,50	0,06	3,26	15,55
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,15	0,01	10,03	41,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	5,5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОУПРАВЕЛЕНИЯМИ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	29,36	15,72	80,83	583,61	

Утверждаю
Директор
В.А.Севостьянов



МЕНЮ

Питание 45,70 руб.

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г	

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	0,99	4,27	5,80	65,42	
СВЕКЛА	90,53	67,9	0,99	0,07	5,80	27,66
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,20	0,00	37,76
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	18,91	10,92	19,44	249,28	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	81,3	79,3	16,36	3,82	1,02	100,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0,00	2,23	0,00	20,06
КАРТОФЕЛЬ	140,62	91,4	1,78	0,36	14,45	68,27
МОРКОВЬ	25,87	19,4	0,24	0,02	1,30	6,59
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,5	5,5	0,25	0,00	1,02	5,44
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4	0,16	0,02	0,90	4,53
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0,00	4,46	0,00	40,11
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
ЧАЙ С САХАРОМ	195/10	0,10	0,00	9,88	39,90	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,2	46,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,85	15,49	53,64	442,75

МЕНЮ

Питание 45,70 руб.

ДЕНЬ 11

Обед

Наименование блюда		Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		70		1,14	3,07	4,05	50,11
КАПУСТА КВАШЕНАЯ		59	59	1,06	0,06	1,77	13,57
МАСЛО ПОДСОЛЕНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
САХАР ПЕСОК		1,8	1,8	0,00	0,00	1,80	7,18
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		7,1	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		170		6,46	4,51	39,48	224,46
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ		59,5	59,5	6,46	0,92	39,48	192,20
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		357	357	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛЕНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		3,7	3,7	0,00	3,59	0,00	32,26
ГРУЛЯШ ИЗ КУРНЫХ ГРУДОК		60		10,17	5,73	2,12	98,89
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)		49,2	47,9	9,88	2,31	0,62	60,84
МАСЛО ПОДСОЛЕНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
ТОМАТНАЯ ПАСТА		2,1	2,1	0,10	0,00	0,39	2,08
МОРКОВЬ		5,2	3,9	0,05	0,00	0,26	1,33
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		3,6	3	0,04	0,01	0,24	1,19
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		0,9	0,9	0,10	0,01	0,61	2,92
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		195/10		0,10	0,00	9,88	39,90
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		46,2	46,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК		10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20		1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОУПРИЕНТАМИ		20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				20,72	13,61	74,05	501,51

Утверждено

Директор
Ирекочин

МЕНЮ

Питание 45,70 руб.

ДЕНЬ 12

Утверждено
 Директор
 Валерий Ильич Ирекович

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г	

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	70	0,71	3,61	6,20	61,06
МОРКОВЬ	68,4	51,3	0,65	0,05	3,43
ЯБЛОКИ	15,9	14	0,06	0,06	1,37
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0,00	0,00	1,40
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0,00	3,50	0,00
МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	200/12	3,02	5,34	4,46	78,52
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	15	12	2,11	2,14	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203,3	203,3	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35,5	28,4	0,49	0,03	1,29
КАРТОФЕЛЬ	24,92	16,2	0,31	0,06	2,56
МОРКОВЬ	5,6	4,2	0,05	0,00	0,28
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33
МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,15	0,01	10,03	41,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68
ЛИМОН	5,5	5	0,05	0,01	0,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		6,73	9,26	39,21	269,28

Согласовано

Руководитель учреждения _____

МЕНЮ (45,70)

1 день

Директор ООО "Тар" _____

Сергеев



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. в, 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	Se, мкг	Co, мкг	В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В15, мкг						
Обед																														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0,07	0,85	6,78	31,96	0,03	1,36	1,35	0,43	0,00	0,04	23,22	33,62	0,61	31,22	135,87	3,40	0,04	0,00	41	2012									
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ФАРШЕМ	200	12,06	9,07	25,00	245,73	0,17	12,71	0,42	4,04	0,00	0,15	47,69	142,64	1,99	37,60	987,15	11,32	0,07	0,00	133	2008									
ЧАЙ С САХАРОМ	195/10	0,00	0,10	9,88	39,80	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,71	3,71	0,37	10,24	13,28	0,00	0,00	0,00	376	2011									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00	2008										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00	2008										
Итого за прием пищи:	615	12,43	12,87	60,18	405,74	0,27	14,09	1,77	5,30	0,00	0,23	85,02	214,17	4,17	87,26	1189,30	15,84	0,11	0,00											
Всего за день:		12,43	12,87	60,18	405,74	0,27	14,09	1,77	5,30	0,00	0,23	85,02	214,17	4,17	87,26	1189,30	15,84	0,11	0,00											

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 ы, 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, мкг				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	4,27	0,99	5,80	65,42	0,01	2,72	0,00	1,86	0,00	0,03	13,45	26,36	0,86	22,61	195,55	4,75	0,01	0,00	33	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	4,54	5,14	23,23	154,20	0,14	0,00	0,02	2,88	0,06	0,07	76,96	114,13	2,70	19,00	160,37	1,61	0,01	0,00	324	2008		
МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	100	10,11	7,90	8,70	157,13	0,04	0,19	0,00	3,02	0,00	0,05	13,56	68,73	0,61	12,01	148,39	3,05	0,02	0,00	280	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	199/10	0,00	0,10	9,88	39,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,71	3,71	0,37	10,23	13,28	0,00	0,00	0,00	376	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	585	19,22	16,98	66,13	504,80	0,26	2,93	0,02	8,59	0,06	0,19	118,08	248,13	5,74	72,05	570,59	10,53	0,04	0,00				
Всего за день:		19,22	16,98	66,13	504,80	0,26	2,93	0,02	8,59	0,06	0,19	118,08	248,13	5,74	72,05	570,59	10,53	0,04	0,00				

3 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, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРОКОВИ	70	0,07	0,85	6,78	31,96	0,03	1,36	1,35	0,43	0,00	0,04	23,22	33,62	0,61	31,22	135,87	3,40	0,04	0,00	41	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	4,51	6,46	39,48	224,46	0,11	0,00	0,00	1,55	0,00	0,04	27,80	64,21	1,15	37,79	107,25	0,40	0,01	0,02	202.1	2011
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9,04	11,00	10,86	166,82	0,07	0,00	6,42	3,29	0,18	0,05	16,37	88,99	1,26	18,57	123,28	2,89	0,00	0,01	295	2011
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,01	0,15	10,03	41,55	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,29	4,70	0,42	12,18	21,44	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	580	13,93	21,31	85,67	552,94	0,28	2,18	7,77	6,10	0,18	0,17	82,18	225,72	4,64	107,96	440,84	7,81	0,05	0,03		
Всего за день:		13,93	21,31	85,67	552,94	0,28	2,18	7,77	6,10	0,18	0,17	82,18	225,72	4,64	107,96	440,84	7,81	0,05	0,03		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г		Углевода, 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	70	4,27	0,99	5,80	65,42	0,01	2,72	0,00	1,86	0,00	0,03	13,45	26,36	0,86	22,61	195,55	4,75	0,01	0,00	33	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	200/12	5,33	3,89	11,51	109,65	0,06	2,10	0,18	1,37	0,00	0,05	16,79	49,15	0,76	28,79	182,67	2,63	0,03	0,00	112	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	195/10	0,00	0,10	9,88	39,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,71	3,71	0,37	10,22	13,28	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,60	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	527	9,90	7,83	45,71	303,12	0,14	4,84	0,18	4,06	0,00	0,12	44,35	113,42	3,19	69,82	444,50	8,50	0,04	0,00			
Всего за день:		9,90	7,83	45,71	303,12	0,14	4,84	0,18	4,06	0,00	0,12	44,35	113,42	3,19	69,82	444,50	8,50	0,04	0,00			

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, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг				
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	70	3,07	1,14	4,05	50,11	0,01	17,94	0,00	1,27	0,00	0,01	10,20	21,48	0,40	30,03	187,55	1,95	0,01	0,00	47	2011		
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	4,34	3,51	24,16	150,22	0,14	11,76	0,04	0,24	0,06	0,12	34,02	94,79	1,36	46,98	862,38	9,63	0,04	0,00	312	2011		
КОТЛЕТА ИЗ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ	70/30	15,94	12,24	10,53	234,27	0,06	0,00	0,01	2,01	0,00	0,12	19,38	129,16	1,36	15,99	103,56	0,13	0,00	0,00	295 г	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	195/10	0,00	0,10	9,88	39,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,71	3,71	0,37	10,22	13,28	0,00	0,00	0,00	376	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	585	23,65	19,84	67,14	562,65	0,28	29,72	0,05	4,35	0,06	0,29	77,71	283,34	4,73	111,42	1 219,77	12,83	0,05	0,01				
Всего за день:		23,65	19,84	67,14	562,65	0,28	29,72	0,05	4,35	0,06	0,29	77,71	283,34	4,73	111,42	1 219,77	12,83	0,05	0,01				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	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	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	70	3,61	0,71	6,20	61,06	0,02	2,43	1,02	1,88	0,00	0,03	18,66	27,01	0,77	25,81	141,56	2,85	0,03	0,00	71	1997						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/12	2,91	4,60	16,72	111,31	0,09	7,68	1,89	1,09	0,05	0,07	26,62	73,97	1,20	28,34	568,22	6,08	0,03	0,00	77	2012						
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,01	0,15	10,03	41,55	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,29	4,70	0,42	12,16	21,44	0,00	0,00	0,00	377	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	522	6,83	8,31	51,47	302,07	0,18	10,93	2,91	3,80	0,05	0,14	59,97	139,88	3,59	74,51	784,22	10,05	0,06	0,00								
Всего за день:		6,83	8,31	51,47	302,07	0,18	10,93	2,91	3,80	0,05	0,14	59,97	139,88	3,59	74,51	784,22	10,05	0,06	0,00								

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Зерле-ти-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецен-туры	Сборник рецен-тур	
		Жиры, г	Белки, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	3,07	1,14	4,05	50,11	0,01	17,94	0,00	1,27	0,00	0,01	10,20	21,48	0,40	30,03	187,55	1,95	0,01	0,00	47	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	4,51	6,46	39,48	224,46	0,11	0,00	0,00	1,55	0,00	0,04	27,90	64,21	1,15	37,79	107,25	0,40	0,01	0,02	202,1	2011
КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	70/30	3,64	9,81	6,26	95,08	0,04	0,10	6,23	0,95	0,17	0,03	10,13	67,17	0,76	13,47	102,32	2,81	0,00	0,01	297	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	195/10	0,00	0,10	9,88	39,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,71	3,71	0,37	10,22	13,28	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,90	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	585	11,52	20,36	78,19	497,70	0,23	18,06	6,23	4,60	0,17	0,12	62,34	190,77	3,90	99,71	463,40	6,28	0,02	0,03		
Всего за день:		11,52	20,36	78,19	497,70	0,23	18,06	6,23	4,60	0,17	0,12	62,34	190,77	3,90	99,71	463,40	6,28	0,02	0,03		

8 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	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 СВЕКЛЫ	70	4,27	0,99	5,80	65,42	0,01	2,72	0,00	1,86	0,00	0,03	13,45	26,36	0,86	22,61	195,55	4,75	0,01	0,00									33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	200/12	5,33	3,89	11,51	109,65	0,06	2,10	0,18	1,37	0,00	0,05	16,79	48,15	0,76	28,79	182,67	2,63	0,03	0,00									112	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	195/10	0,00	0,10	9,88	39,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,71	3,71	0,37	10,22	13,28	0,00	0,00	0,00									376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00										2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00										2008
Итого за прием пищи:	527	9,90	7,83	45,71	303,12	0,14	4,84	0,18	4,06	0,00	0,12	44,35	113,42	3,19	69,82	444,50	8,50	0,04	0,00										
Всего за день:		9,90	7,83	45,71	303,12	0,14	4,84	0,18	4,06	0,00	0,12	44,35	113,42	3,19	69,82	444,50	8,50	0,04	0,00										

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод s _п , 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 МОРКОВИ	70	0,07	0,85	6,78	31,96	0,03	1,36	1,35	0,43	0,00	0,04	23,22	33,62	0,61	31,22	135,87	3,40	0,04	0,00	41	2012				
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	170	5,23	17,61	36,80	264,82	0,48	0,00	0,02	7,28	0,08	0,11	64,68	161,85	5,01	76,79	577,57	4,18	0,02	0,00	199	2011				
МАСЛЯНЫЕ ОРИЗАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	100	10,11	7,90	8,70	157,13	0,04	0,19	0,00	3,02	0,00	0,05	13,56	66,73	0,61	12,01	148,39	3,05	0,02	0,00	280	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,01	0,15	10,03	41,55	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,29	4,70	0,42	12,17	21,44	0,00	0,00	0,00	377	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,60	0,00	0,00	0,00	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	580	15,72	29,36	80,83	583,61	0,62	2,37	1,37	11,56	0,08	0,24	116,15	304,10	7,85	140,39	936,27	11,75	0,08	0,00						
Всего за день:		15,72	29,36	80,83	583,61	0,62	2,37	1,37	11,56	0,08	0,24	116,15	304,10	7,85	140,39	936,27	11,75	0,08	0,00						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	4,27	0,99	5,80	65,42	0,01	2,72	0,00	1,86	0,00	0,03	13,45	26,36	0,86	22,61	195,55	4,75	0,01	0,00	33	2012					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,92	18,91	19,44	249,28	0,16	9,15	11,82	3,43	0,32	0,13	41,35	173,32	2,28	37,24	781,35	11,36	0,04	0,02	289	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	195/10	0,00	0,10	9,88	39,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,71	0,37	10,21	13,28	0,00	0,00	0,00	376	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	515	15,49	22,85	53,64	442,75	0,24	11,89	11,82	6,12	0,32	0,20	68,90	237,59	4,71	78,26	1 043,18	17,23	0,05	0,02							
Всего за день:		15,49	22,85	53,64	442,75	0,24	11,89	11,82	6,12	0,32	0,20	68,90	237,59	4,71	78,26	1 043,18	17,23	0,05	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 ы, г	Обед																	
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Са, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	3,07	1,14	4,05	50,11	0,01	17,94	0,00	1,27	0,00	0,01	10,20	21,48	0,40	30,03	187,55	1,95	0,01	0,00	47	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	4,51	6,46	39,48	224,46	0,11	0,00	0,00	1,55	0,00	0,04	27,90	64,21	1,15	37,79	107,25	0,40	0,01	0,02	202,1	2011		
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	60	5,73	10,17	2,12	98,89	0,03	0,58	6,99	1,66	0,19	0,04	9,89	69,46	0,78	12,97	125,55	3,49	0,00	0,01	280	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	195/10	0,00	0,10	9,88	39,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,71	0,37	10,21	13,28	0,00	0,00	0,00	376	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	545	13,61	20,72	74,05	501,51	0,22	18,54	6,99	5,31	0,19	0,13	62,09	193,06	3,90	99,20	486,63	6,96	0,02	0,03				
Всего за день:		13,61	20,72	74,05	501,51	0,22	18,54	6,99	5,31	0,19	0,13	62,09	193,06	3,90	99,20	486,63	6,96	0,02	0,03				

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В9, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	70	3,61	0,71	6,20	61,06	0,02	2,43	1,02	1,88	0,00	0,03	18,66	27,01	0,77	25,81	141,56	2,85	0,03	0,00	71	1997						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/12	5,34	3,02	4,46	78,52	0,04	6,75	0,09	1,44	0,00	0,04	13,51	38,61	0,68	32,10	184,34	2,94	0,02	0,00	88	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0,01	0,15	10,03	41,55	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	4,29	4,70	0,42	12,17	21,44	0,00	0,00	0,00	377	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,12	1,53	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,60	16,80	0,40	4,60	25,80	0,00	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,18	1,32	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	522	9,26	6,73	39,21	269,28	0,13	10,00	1,11	4,15	0,00	0,11	46,86	105,52	3,07	78,28	400,34	6,91	0,05	0,00								
Всего за день:		9,26	6,73	39,21	269,28	0,13	10,00	1,11	4,15	0,00	0,11	46,86	105,52	3,07	78,28	400,34	6,91	0,05	0,00								