

МЕНЮ

1-4 класс (77,76)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 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	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 150
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК 100	ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ 190/10/2	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 ЛИМОННОМ 185/10/5	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ЯБЛОКО 120			ЯБЛОКО 120		



МЕНЮ

1-4 класс (77,76)



7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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
КОТЛЕТА ИЗ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ 70/30	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ 60/40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/30	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 50/50	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ 50/50
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ 150/40/10	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
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 (77,76)

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,75	0,06	5,94	28,04
МОРКОВЬ	77,33	58	0,75	0,06	4,00	20,30
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		5,90	4,71	37,66	216,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,87	0,70	37,62	180,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	100		16,93	9,70	3,54	166,19
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	82	79,8	16,46	3,85	1,03	101,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,16	0,00	0,65	3,46
МОРКОВЬ	8,67	6,5	0,08	0,01	0,44	2,21
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,07	0,01	0,40	1,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/10		1,23	0,97	11,74	60,85
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,13	0,97	1,86	20,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЯБЛОКО	120		0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40
			28,90	16,29	94,17	639,92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,90	16,29	94,17	639,92

**МЕНЮ****1-4 класс (77,76)****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,84	3,66	4,97	56,07
СВЕКЛА	77,6	58,2	0,84	0,06	4,97	23,71
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,60	0,00	32,36
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200		18,45	13,74	44,46	373,23
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	71	68	14,03	3,28	0,87	86,36
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10,2	10,2	0,00	9,88	0,00	88,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,45	11,3	0,16	0,02	0,90	4,49
МОРКОВЬ	18,27	13,7	0,17	0,01	0,92	4,66
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,22	0,00	0,86	4,65
КРУПА РИСОВАЯ	57,2	57	3,87	0,55	40,91	184,12
ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ	190/10/2		0,11	0,01	10,28	41,77
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,2	47,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,3	146,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ШИПОВНИК	2	2	0,03	0,01	0,44	2,11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			23,01	17,78	83,24	582,91
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,01	17,78	83,24	582,91

МЕНЮ

1-4 класс (77,76)

ДЕНЬ 3



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,75	0,06	5,94	28,04
МОРКОВЬ	77,33	58	0,75	0,06	4,00	20,30
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		5,90	4,71	37,66	216,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,87	0,70	37,62	180,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100		13,42	15,77	3,97	211,67
ГОВЯДИНА Б/К	70,5	70	12,63	10,86	0,00	148,02
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,13	0,02	0,72	3,58
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7	7	0,33	0,00	1,29	6,93
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,15	0,01	10,03	41,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			23,83	20,92	81,13	609,70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,83	20,92	81,13	609,70



МЕНЮ

1-4 класс (77,76)

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,84	3,66	4,97	56,07
СВЕКЛА	77,6	58,2	0,84	0,06	4,97	23,71
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,60	0,00	32,36
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		4,55	5,19	20,54	146,82
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	37,2	37	4,52	1,18	20,50	110,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	118	118	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		11,00	9,04	10,86	166,82
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	47,6	44,6	9,21	2,15	0,57	56,64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	11	0,81	0,07	5,35	25,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,2	47,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЯБЛОКО	120		0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40
			20,58	18,74	76,70	558,50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,58	18,74	76,70	558,50



МЕНЮ

1-4 класс (77,76)

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60		0,98	2,66	3,43	43,03
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50,6	50,6	0,91	0,05	1,52	11,64
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0,00	2,60	0,00	23,37
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,50	5,99
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,1	5,1	0,07	0,01	0,41	2,03
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,15	4,25	21,38	136,87
КАРТОФЕЛЬ	197,23	128,2	2,48	0,49	20,27	95,75
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,1	23,1	0,65	0,56	1,08	12,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,8	89,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40		9,58	8,96	11,91	166,71
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	44,4	44,4	7,66	3,92	0,00	65,94
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,40	1,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,63	0,08	4,06	19,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10,8	10,8	0,80	0,07	5,26	24,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,78	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42	42	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
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		1,06	1,81	21,89	107,97
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17	17	1,06	1,81	8,34	53,79
САХАР ПЕСОК	14	14	0,00	0,00	13,55	54,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			18,38	18,05	82,14	566,42
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,38	18,05	82,14	566,42



МЕНЮ

1-4 класс (77,76)

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60		0,60	3,09	5,33	52,34
МОРКОВЬ	58,67	44	0,55	0,04	2,95	14,94
ЯБЛОКИ	13,6	12	0,05	0,05	1,18	5,64
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	1,20	4,79
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150		15,50	4,28	32,41	230,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	69,5	69,4	15,48	1,08	32,38	201,28
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		11,00	9,04	10,86	166,82
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	47,6	44,6	9,21	2,15	0,57	56,64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	11	0,81	0,07	5,35	25,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,40	2,80	14,59	98,09
КАКАО-ПОРОШОК	2,5	2,5	0,59	0,37	0,25	7,01
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			34,11	19,58	86,72	659,39
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,11	19,58	86,72	659,39



МЕНЮ

1-4 класс (77,76)

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60		0,98	2,66	3,43	43,03
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50,6	50,6	0,91	0,05	1,52	11,64
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0,00	2,60	0,00	23,37
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,50	5,99
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,1	5,1	0,07	0,01	0,41	2,03
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		5,90	4,71	37,66	216,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,87	0,70	37,62	180,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОТЛЕТА ИЗ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ	70/30		12,24	15,94	10,53	234,27
ФАРШ ИНДЕЙКИ (ХАЛЯЛЬ)	55	55	10,41	11,74	0,00	147,25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12,17	12,17	0,90	0,08	5,93	27,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,5	17,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,72	2,72	0,00	2,64	0,00	23,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33	33	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/10		1,23	0,97	11,74	60,85
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,13	0,97	1,86	20,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЯБЛОКО	120		0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40
			24,44	25,13	98,65	722,99
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,44	25,13	98,65	722,99

**МЕНЮ****1-4 класс (77,76)****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,84	3,66	4,97	56,07
СВЕКЛА	77,6	58,2	0,84	0,06	4,97	23,71
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,60	0,00	32,36
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,44	4,21	38,24	224,28
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,43	2,21	38,22	206,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40		9,58	8,96	11,91	166,71
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42	42	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
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	44,4	44,4	7,66	3,92	0,00	65,94
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,40	1,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,63	0,08	4,06	19,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10,8	10,8	0,80	0,07	5,26	24,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,78	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,15	0,01	10,03	41,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,5	57,5	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			22,62	17,21	88,68	600,45
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,62	17,21	88,68	600,45



МЕНЮ

1-4 класс (77,76)

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,75	0,06	5,94	28,04
МОРКОВЬ	77,33	58	0,75	0,06	4,00	20,30
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
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
ЛУК 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
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,40	2,80	14,59	98,09
КАКАО-ПОРОШОК	2,5	2,5	0,59	0,37	0,25	7,01
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			26,67	14,15	63,50	487,25
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,67	14,15	63,50	487,25



МЕНЮ

1-4 класс (77,76)

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,84	3,66	4,97	56,07
СВЕКЛА	77,6	58,2	0,84	0,06	4,97	23,71
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,60	0,00	32,36
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160/5		5,87	4,70	37,44	215,62
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	54,7	54,7	5,84	0,69	37,40	179,34
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	316,7	316,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/30		6,80	5,68	4,02	93,21
РЫБА ТРЕСКА ФАРШ	34,5	34,5	5,66	0,34	0,00	24,43
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	4,9	4,9	0,31	0,04	2,02	9,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,1	7,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	3,68	0,46	0,41	0,03	5,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,02	5,9	0,08	0,01	0,47	2,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5		0,10	0,00	5,04	20,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,2	47,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЯБЛОКО	120		0,48	0,48	11,76	56,40
ЯБЛОКИ	136,3	120	0,48	0,48	11,76	56,40
			17,70	14,89	86,76	553,69
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,70	14,89	86,76	553,69

**МЕНЮ****1-4 класс (77,76)****ДЕНЬ 11**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60		0,98	2,66	3,43	43,03
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50,6	50,6	0,91	0,05	1,52	11,64
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0,00	2,60	0,00	23,37
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,50	5,99
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,1	5,1	0,07	0,01	0,41	2,03
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,15	4,25	21,38	136,87
КАРТОФЕЛЬ	197,23	128,2	2,48	0,49	20,27	95,75
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,1	23,1	0,65	0,56	1,08	12,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,8	89,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50		14,38	20,62	1,70	249,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56	56	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,26	0,03	1,70	8,10
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90	80	14,12	14,28	0,00	184,69
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200		0,23	0,11	17,78	73,91
ШИПОВНИК	15	15	0,23	0,11	3,26	15,86
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			22,35	28,01	67,82	615,13
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,35	28,01	67,82	615,13



МЕНЮ

1-4 класс (77,76)

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60		0,60	3,09	5,33	52,34
МОРКОВЬ	58,67	44	0,55	0,04	2,95	14,94
ЯБЛОКИ	13,6	12	0,05	0,05	1,18	5,64
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	1,20	4,79
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,01	4,05	10,78	93,50
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	179,1	143,2	2,50	0,14	6,53	38,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
МОРКОВЬ	3,33	2,5	0,03	0,00	0,16	0,85
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	5	0,07	0,01	0,40	1,99
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,5	5,5	0,25	0,00	1,02	5,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,6	3,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0,00	0,00	1,65	6,58
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	50/50		7,92	10,30	8,83	159,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0,00	2,13	0,00	19,19
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,23	0,03	1,49	7,13
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		1,06	1,81	21,89	107,97
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17	17	1,06	1,81	8,34	53,79
САХАР ПЕСОК	14	14	0,00	0,00	13,55	54,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
			16,20	19,62	70,36	525,18
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,20	19,62	70,36	525,18

Согласовано
Руководитель учреждения _____

МЕНЮ
Для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций РТ

1 день

Директор ООО "Гарант-Мастер"
Иванов Иван Иванович



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										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, мг	F, мг	Na, мг	Se, мкг	Витамин тыры				
Обед																									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,06	0,75	5,94	28,04	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				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4,71	5,90	37,66	216,60	0,07	0,00	0,02	1,27	0,08	0,03	11,27	46,59	1,07	31,29	69,58	1,18	0,01	0,01	203	2011				
ТУШЕНЫЕ КУРИНЫЕ ГРУДКИ	100	9,70	16,93	3,54	166,19	0,06	0,96	11,63	2,85	0,32	0,07	16,47	115,73	1,27	21,74	209,17	5,84	0,00	0,02	280	2008				
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/1 0	0,97	1,23	11,74	60,85	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	2,29	15,05	71,05	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				
РЕБЕНОК	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	9,60	13,20	2,64	19,20	33,60	2,40	0,01	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	685	16,29	28,90	94,17	639,92	0,30	16,09	13,11	6,28	0,40	0,25	80,93	281,53	7,36	161,80	865,87	17,04	0,05	0,03						
Всего за день:		16,29	28,90	94,17	639,92	0,30	16,09	13,11	6,28	0,40	0,25	80,93	281,53	7,36	161,80	865,87	17,04	0,05	0,03						

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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	3,66	0,84	4,97	56,07	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	13,74	18,45	44,46	373,23	0,12	1,58	10,08	4,80	0,27	0,09	43,77	182,80	1,72	25,30	277,28	6,40	0,04	0,02	291	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ	190/102	0,01	0,11	10,28	41,77	0,00	5,22	0,01	0,03	0,00	0,00	3,45	3,11	0,33	10,29	11,26	0,00	0,00	0,00	376	2011					
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					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	2,29	15,05	71,05	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:	512	17,78	23,01	83,24	582,91	0,22	9,13	10,09	7,55	0,27	0,15	72,44	251,11	4,18	65,47	522,06	11,59	0,05	0,02							
Всего за день:		17,78	23,01	83,24	582,91	0,22	9,13	10,09	7,55	0,27	0,15	72,44	251,11	4,18	65,47	522,06	11,59	0,05	0,02							

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	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	60	0,06	0,75	5,94	28,04	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			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4,71	5,90	37,66	216,60	0,07	0,00	0,02	1,27	0,08	0,03	11,27	45,59	1,07	31,29	69,58	1,18	0,01	0,01	203	2011			
ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА	100	15,77	13,42	3,97	211,67	0,05	1,80	0,20	2,65	0,00	0,10	20,37	121,71	1,88	20,20	325,82	6,69	0,03	0,00	256	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 РЖАНОЙ	20	0,16	1,32	8,46	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			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	2,29	15,05	71,05	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	20,92	23,83	81,13	609,70	0,24	5,52	1,66	5,32	0,08	0,22	71,67	246,50	5,35	103,78	598,80	11,89	0,07	0,01					
Всего за день:		20,92	23,83	81,13	609,70	0,24	5,52	1,66	5,32	0,08	0,22	71,67	246,50	5,35	103,78	598,80	11,89	0,07	0,01					

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, в, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	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 ОВОЩЕЙ	60	3,66	0,84	4,97	56,07	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 ВЯЗАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,19	4,55	20,54	146,82	0,12	0,00	0,02	2,57	0,08	0,07	67,96	101,01	2,38	16,92	141,84	1,42	0,01	0,00	324	2008		
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ 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	0,00	295	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	195/6	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,71	3,71	0,37	10,16	13,13	0,00	0,00	0,00	376	2011		
ХЛЕБ РЖАЧОЙ	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	2,29	15,05	71,05	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		
РБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,78	0,00	0,02	9,60	13,20	2,64	19,20	333,60	2,40	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:	685	18,74	20,58	76,70	558,50	0,33	14,35	6,45	9,24	0,26	0,21	122,86	272,11	8,78	94,73	845,37	11,90	0,03	0,01				
Всего за день:		18,74	20,58	76,70	558,50	0,33	14,35	6,45	9,24	0,26	0,21	122,86	272,11	8,78	94,73	845,37	11,90	0,03	0,01				

5 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	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2,66	0,98	3,43	43,03	0,01	15,38	0,00	1,10	0,00	0,01	8,74	18,40	0,35	25,74	160,78	1,67	0,01	0,00	47	2011						
ПОРЕ КАРПОВЕЛЬНОЕ	150	4,25	3,15	21,38	136,87	0,12	10,38	0,04	0,22	0,06	0,10	30,23	85,18	1,22	44,12	762,92	8,69	0,04	0,00	312	2011						
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40	8,96	9,58	11,91	166,71	0,06	1,01	0,02	2,37	0,00	0,08	18,14	85,73	0,84	15,52	214,18	4,03	0,03	0,00	270	2011						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,81	1,06	21,89	107,97	0,20	0,00	0,00	2,55	1,70	0,26	7,92	0,00	0,00	8,35	1,02	0,00	1,22	1,53	349	2011						
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							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	2,29	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,50	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00	2008							
Итого за прием пищи:	560	18,05	18,38	82,14	566,42	0,48	26,77	0,06	7,27	1,76	0,49	78,73	231,91	3,81	104,23	1 204,80	15,51	1,30	1,53								
Всего за день:		18,05	18,38	82,14	566,42	0,48	26,77	0,06	7,27	1,76	0,49	78,73	231,91	3,81	104,23	1 204,80	15,51	1,30	1,53								

6 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 МОРОКОВИ С РЕЛОКАМИ	60	3,09	0,60	5,33	52,34	0,02	2,08	0,88	1,62	0,00	0,03	16,01	23,16	0,66	22,14	121,40	2,44	0,02	0,00	71	1997			
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	150	4,28	15,50	32,41	230,30	0,42	0,00	0,02	6,41	0,06	0,09	56,96	142,45	4,41	67,41	508,60	3,67	0,02	0,00	199	2011			
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9,04	11,00	10,86	166,82	0,07	0,00	6,42	3,28	0,18	0,05	16,37	88,99	1,26	18,57	123,28	2,89	0,00	0,01	295	2011			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,80	3,40	14,59	98,09	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	21,76	86,74	0,58	109,52	184,36	9,00	0,00	0,00	382	2011			
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			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	2,29	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	560	19,58	34,11	86,72	659,39	0,63	2,60	7,34	12,35	0,24	0,33	124,80	383,94	8,31	228,14	1 003,54	19,12	0,04	0,00	0,01				
Всего за день:		19,58	34,11	86,72	659,39	0,63	2,60	7,34	12,35	0,24	0,33	124,80	383,94	8,31	228,14	1 003,54	19,12	0,04	0,00	0,01				

7 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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	І, мкг	Е, мг	Se, мг			
Обед																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2,66	0,98	3,43	43,03	0,01	15,38	0,00	1,10	0,00	0,01	8,74	18,40	0,35	25,74	160,78	1,67	0,01	0,00	47	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4,71	5,90	37,66	216,60	0,07	0,00	0,02	1,27	0,08	0,03	11,27	45,59	1,07	31,29	68,58	1,18	0,01	0,01	203	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	128,16	1,38	15,99	103,56	0,13	0,00	0,01	295 г	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/10	0,97	1,23	11,74	60,85	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	376	2011	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	2,29	15,05	71,05	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	
БЕЛКО	120	0,48	0,48	11,76	56,40	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	25,13	24,44	98,65	722,99	0,28	27,61	0,05	6,17	0,08	0,27	70,54	281,46	7,24	152,17	804,98	10,10	0,03	0,02			
Всего за день:		25,13	24,44	98,65	722,99	0,28	27,61	0,05	6,17	0,08	0,27	70,54	281,46	7,24	152,17	804,98	10,10	0,03	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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	3,66	0,94	4,97	56,07	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 РАСОБЛЮЧАТАЯ	150	4,21	8,44	38,24	224,28	0,23	0,00	0,01	4,65	0,04	0,12	125,54	186,46	4,40	22,31	263,07	2,48	0,02	0,00	323	2008					
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40	8,96	9,58	11,91	166,71	0,06	1,01	0,02	2,37	0,00	0,08	18,14	85,73	0,84	15,52	214,18	4,03	0,03	0,00	270	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	4,28	4,70	0,42	12,14	21,44	0,00	0,00	0,00	377	2011					
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					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	2,29	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	560	17,21	22,62	88,68	600,45	0,39	4,16	0,03	9,64	0,04	0,27	173,18	342,09	7,79	79,85	732,21	11,70	0,06	0,00							
Всего за день:		17,21	22,62	88,68	600,45	0,39	4,16	0,03	9,64	0,04	0,27	173,18	342,09	7,79	79,85	732,21	11,70	0,06	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, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРОКОВИ	60	0,06	0,75	5,94	28,04	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	0,09	41	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						
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,80	3,40	14,59	98,09	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	21,76	86,74	0,58	109,52	184,36	9,00	0,00	0,00	382	2011						
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						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	2,29	15,05	71,05	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	14,15	26,67	63,50	487,25	0,31	12,57	13,28	4,83	0,32	0,33	98,85	334,56	4,84	186,88	1 147,67	24,38	0,07	0,02								
Всего за день:		14,15	26,67	63,50	487,25	0,31	12,57	13,28	4,83	0,32	0,33	98,85	334,56	4,84	186,88	1 147,67	24,38	0,07	0,02								

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	3,66	0,94	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	11,52	22,60	0,73	19,38	167,62	4,07	0,01	0,00	33	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160/5	4,70	5,88	37,51	215,94	0,07	0,00	0,02	1,28	0,08	0,03	11,27	45,50	1,07	31,67	69,34	1,18	0,01	0,01	203	2011		
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	5,68	6,80	4,02	93,21	0,04	1,03	0,02	2,41	0,08	0,06	19,44	83,68	0,65	24,10	195,29	53,46	0,19	0,01	240	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0,00	0,10	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,71	3,71	0,37	10,16	13,13	0,00	0,00	0,09	376	2011		
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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	2,29	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,60	25,20	0,60	6,50	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
РЕПОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	6,60	13,20	2,64	19,20	333,60	2,40	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	685	14,89	17,71	86,83	554,01	0,25	15,38	0,05	7,05	0,16	0,18	69,24	211,29	6,86	115,01	844,88	62,23	0,22	0,02				
Всего за день:		14,89	17,71	86,83	554,01	0,25	15,38	0,05	7,05	0,16	0,18	69,24	211,29	6,86	115,01	844,88	62,23	0,22	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	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						
Обед																									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2,66	0,98	3,43	43,03	0,01	15,38	0,00	1,10	0,00	0,01	8,74	18,40	0,35	25,74	160,78	1,67	0,01	0,00					47	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,25	3,15	21,38	136,87	0,12	10,38	0,04	0,22	0,06	0,10	30,23	85,18	1,22	44,12	762,92	8,69	0,04	0,00					312	2011
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	20,62	14,38	1,70	249,48	0,05	0,58	0,06	2,89	0,00	0,10	14,02	121,54	1,20	17,52	158,52	4,98	0,09	0,02					312	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0,11	0,23	17,78	73,91	0,01	39,00	0,06	0,26	0,00	0,02	2,88	1,08	0,18	12,15	4,50	0,00	0,00	0,00					388	2011
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	2,29	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00						2008
Итого за прием пищи:	560	28,01	22,35	67,82	615,13	0,28	65,34	0,16	5,50	0,06	0,27	69,57	268,80	4,35	110,03	1 152,62	16,46	0,14	0,02						
Всего за день:		28,01	22,35	67,82	615,13	0,28	65,34	0,16	5,50	0,06	0,27	69,57	268,80	4,35	110,03	1 152,62	16,46	0,14	0,02						

12 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 МОРОКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	3,09	0,60	5,33	52,34	0,02	2,08	0,88	1,62	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	4,05	3,01	10,78	93,50	0,04	27,02	0,08	1,86	0,00	0,06	25,11	48,28	1,55	70,12	328,81	5,27	0,01	0,00	321	2011	
ОРИЗАДЕРЬКИ В СОУСЕ	50/50	10,30	7,92	8,83	159,53	0,04	0,19	0,00	3,10	0,00	0,05	13,59	68,88	0,61	12,05	148,63	3,05	0,02	0,00	280	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,81	1,06	21,89	107,97	0,20	0,00	0,00	2,55	1,70	0,26	7,92	0,00	0,00	8,35	1,02	0,00	1,22	1,53	349	2011	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	2,29	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	36,70	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	560	19,62	16,20	70,36	525,18	0,39	29,29	0,96	10,16	1,70	0,44	76,33	184,92	4,22	123,16	665,76	11,88	1,27	1,53			
Всего за день:		19,62	16,20	70,36	525,18	0,39	29,29	0,96	10,16	1,70	0,44	76,33	184,92	4,22	123,16	665,76	11,88	1,27	1,53			