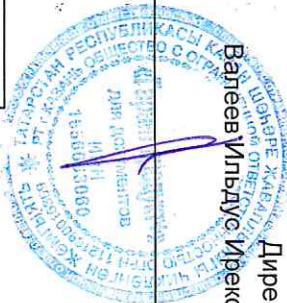
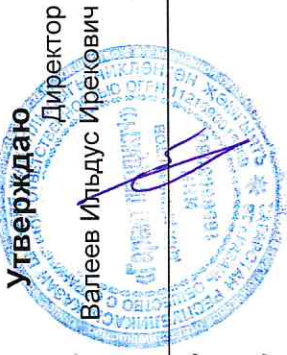


# МЕНЮ

## 1-4 класс (66,76)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (С МАСЛОМ) 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 150/5
РЫБА ПРИПУШЕННАЯ В СОУСЕ 60/40	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ 60/30	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КАКАО С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЯБЛОКО 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20





## МЕНЮ

### 1-4 класс (66,76)

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
<b>Обед</b>					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ( С МАСЛОМ) 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 150/5	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В СОУСЕ 60/40	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ 60/30
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЯБЛОКО 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 ПЕЧЕНЬЕ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 ЯБЛОКО 120		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20



# 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		0,7	4,1	6,5	65,9
МОРКОВЬ	70,67	53	0,7	0,1	3,6	18,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		5,6	4,7	35,9	208,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,6	0,7	35,9	172,2
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
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В СОУСЕ	60/40		10,5	4,5	1,8	89,4
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	85	66	10,2	0,6	0	46,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	5	0,1	0	0,4	2,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
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 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	56,3	56,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,4	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	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>19,8</b>	<b>13,6</b>	<b>72,7</b>	<b>493,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,8</b>	<b>13,6</b>	<b>72,7</b>	<b>493,5</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 ОТВАРНОЙ( С МАСЛОМ)	60		0,8	3,7	5,0	56,0
СВЕКЛА	77,33	58	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		18,1	13,5	41,3	357,0
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	70	68	14,1	3,3	0,9	86,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
КРУПА РИСОВАЯ	53,3	50	3,6	0,5	38	171,2
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	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	120	120	0,5	0,5	11,8	56,4
			<b>22,7</b>	<b>18,2</b>	<b>98,2</b>	<b>657,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>22,7</b>	<b>18,2</b>	<b>98,2</b>	<b>657,0</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 МОРКОВИ		60	0,7	4,1	6,5	65,9
МОРКОВЬ	70,67	53	0,7	0,1	3,6	18,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		150/5	4,4	5,2	20,0	143,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	36	36	4,4	1,2	20	107,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ		60/30	9,6	6,9	10,7	143,7
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	44,5	44,5	7,7	3,9	0	66,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,12	4,3	0,1	0	0,4	1,7
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	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
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 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	5,4	5	0	0	0,2	1,7
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		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>17,7</b>	<b>16,5</b>	<b>65,7</b>	<b>483,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>17,7</b>	<b>16,5</b>	<b>65,7</b>	<b>483,2</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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		60	1,0	2,1	2,9	35,6
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50,6	50,6	0,9	0,1	1,5	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,1	5,1	0,1	0	0,4	2,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		150/5	5,6	4,7	35,9	208,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,6	0,7	35,9	172,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	315	315	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ		60/40	9,7	6,8	9,8	137,7
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	41	39	8,1	1,8	0,5	49,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	9	0,7	0,1	4,4	20,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	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		5,2	21,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,6	47,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
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		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЯБЛОКО		120	0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	120	120	0,5	0,5	11,8	56,4
			<b>19,7</b>	<b>14,4</b>	<b>84,1</b>	<b>547,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,7</b>	<b>14,4</b>	<b>84,1</b>	<b>547,5</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>						
<b>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ</b>	60		0,9	6,1	4,6	77,3
КАРТОФЕЛЬ	20	13	0,3	0,1	2	9,7
СВЕКЛА	12	9	0,1	0	0,8	3,7
МОРКОВЬ	9,33	7	0,1	0	0,5	2,4
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	15	15	0,3	0	0,5	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	♣ 6	6	0	6	0	53,9
<b>РАГУ ИЗ ПТИЦЫ</b>	200		17,7	6,4	21,4	211,7
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	73	72,5	14,9	3,5	1	92,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
КАРТОФЕЛЬ	165,38	107,5	2,1	0,4	17	80,3
МОРКОВЬ	21,73	16,3	0,2	0	1,1	5,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0,2	0	0,7	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,88	12,5	0,2	0	1	4,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>	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
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	♣ 20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>22,6</b>	<b>14,9</b>	<b>67,9</b>	<b>494,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>22,6</b>	<b>14,9</b>	<b>67,9</b>	<b>494,7</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	2,1	5,1	42,6
МОРКОВЬ	58,67	44	0,6	0	2,9	14,9
ЯБЛОКИ	13,6	12	0	0	1,2	5,6
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ		150/5	4,0	5,0	24,4	158,2
ПШЕНО	35,8	35,7	4	1	24,3	121,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,1	154,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ		60/40	9,7	6,8	9,8	137,7
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	41	39	8,1	1,8	0,5	49,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	9	0,7	0,1	4,4	20,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	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		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>20,5</b>	<b>17,0</b>	<b>72,4</b>	<b>524,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,5</b>	<b>17,0</b>	<b>72,4</b>	<b>524,8</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	
✦ Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,9	6,1	4,6	77,3
КАРТОФЕЛЬ	20	13	0,3	0,1	2	9,7
СВЕКЛА	12	9	0,1	0	0,8	3,7
МОРКОВЬ	9,33	7	0,1	0	0,5	2,4
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	15	15	0,3	0	0,5	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		5,6	4,7	35,9	208,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,6	0,7	35,9	172,2
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	90		13,4	15,5	3,1	205,1
ГОВЯДИНА Б/К	72,1	71,1	12,8	11,1	0	150,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	✦ 10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,2	6,2	0,3	0	1,2	6,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	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	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>23,9</b>	<b>28,7</b>	<b>85,5</b>	<b>696,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>23,9</b>	<b>28,7</b>	<b>85,5</b>	<b>696,5</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 МОРКОВИ	60		0,7	4,1	5,6	61,9
МОРКОВЬ	70,67	53	0,7	0,1	3,6	18,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200		18,1	13,5	41,3	357,0
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	70	68	14,1	3,3	0,9	86,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
КРУПА РИСОВАЯ	53,5	53	3,6	0,5	38	171,2
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	56,9	56,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,4	5	0	0	0,2	1,7
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	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	120	120	0,5	0,5	11,8	56,4
			<b>22,3</b>	<b>18,4</b>	<b>87,2</b>	<b>605,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>22,3</b>	<b>18,4</b>	<b>87,2</b>	<b>605,1</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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60		1,0	2,1	2,9	35,6
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50,6	50,6	0,9	0,1	1,5	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,1	5,1	0,1	0	0,4	2,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	4,3	21,4	136,8
КАРТОФЕЛЬ	197,23	128,2	2,5	0,5	20,3	95,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,7	0,6	1,1	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91	91	0	0	0	0,0
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В СОУСЕ	60/40		10,5	4,5	1,8	89,4
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	85	66	10,2	0,6	0	46,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	5	0,1	0	0,4	2,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
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	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ПЕЧЕНЬЕ	10		0,8	1,0	7,4	41,7
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	1	7,4	41,7
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,7</b>	<b>15,0</b>	<b>66,6</b>	<b>489,8</b>
			<b>21,7</b>	<b>15,0</b>	<b>66,6</b>	<b>489,8</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 МОРКОВИ	60		0,7	4,1	6,5	65,9
МОРКОВЬ	70,67	53	0,7	0,1	3,6	18,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5		2,7	4,3	15,6	111,6
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	23,6	23,6	2,6	0,3	15,5	75,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,8	105,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		9,7	6,8	9,8	137,7
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	41	39	8,1	1,8	0,5	49,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	9	0,7	0,1	4,4	20,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	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	48	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	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ЯБЛОКО	120		0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	120	120	0,5	0,5	11,8	56,4
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>16,5</b>	<b>16,0</b>	<b>67,2</b>	<b>480,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>16,5</b>	<b>16,0</b>	<b>67,2</b>	<b>480,4</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 СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ( С МАСЛОМ)	60		0,8	3,7	5,0	56,0
СВЕКЛА	77,33	58	0,9	0,1	4,9	23,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200		17,7	6,4	21,4	211,7
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	74	72,5	14,9	3,5	1	92,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
КАРТОФЕЛЬ	165,38	107,5	2,1	0,4	17	80,3
МОРКОВЬ	21,73	16,3	0,2	0	1,1	5,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0,2	0	0,7	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,88	12,5	0,2	0	1	4,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	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	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>22,5</b>	<b>12,5</b>	<b>68,3</b>	<b>473,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>22,5</b>	<b>12,5</b>	<b>68,3</b>	<b>473,4</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	2,1	5,1	42,6
МОРКОВЬ	58,67	44	0,6	0	2,9	14,9
ЯБЛОКИ	13,6	12	0	0	1,2	5,6
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		4,5	5,3	20,2	148,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	36	36	4,4	1,2	20	107,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ	60/36		9,6	6,9	10,7	143,7
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	44,5	44,5	7,7	3,9	0	66,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,12	4,3	0,1	0	0,4	1,7
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	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
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 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	5,4	5	0	0	0,2	1,7
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	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
			<b>17,7</b>	<b>14,6</b>	<b>64,5</b>	<b>464,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>17,7</b>	<b>14,6</b>	<b>64,5</b>	<b>464,9</b>



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, 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								
																			Белки, г	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин		
<b>Обед</b>																										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(С МАСЛОМ)	60	3.7	0.8	56.0	2.32	0.00	1.59	0.00	0.02	11.48	22.52	0.73	19.31	167.04	4.06	0.01	0.00	52	2011							
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	13.5	41.3	357.0	1.38	10.04	4.78	0.27	0.08	41.07	176.03	1.66	25.53	262.39	6.23	0.03	0.02	291гг	2011							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.2	21.5	99.4	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	40.8	0.04	0.00	0.44	0.00	0.00	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00	444	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	47.4	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	443	2008							
ЯБЛОКО	120	0.5	11.8	56.4	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	338	2008							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>18.2</b>	<b>22.7</b>	<b>657.0</b>	<b>81.70</b>	<b>10.17</b>	<b>7.96</b>	<b>0.27</b>	<b>0.19</b>	<b>76.65</b>	<b>248.25</b>	<b>6.64</b>	<b>88.71</b>	<b>824.58</b>	<b>13.81</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>									
<b>Всего за день:</b>		<b>18.2</b>	<b>22.7</b>	<b>98.1</b>	<b>81.70</b>	<b>10.17</b>	<b>7.96</b>	<b>0.27</b>	<b>0.19</b>	<b>76.65</b>	<b>248.25</b>	<b>6.64</b>	<b>88.71</b>	<b>824.58</b>	<b>13.81</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</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. вл, г		Обед	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг		
САЛАТ ИЗ МОРОЖОЙ	60	4.0	0.7	6.5	65.9	0.02	1.06	1.06	2.01	0.00	0.03	18.13	26.32	0.48	24.39	106.09	2.65	0.03	0.00	41м	2012			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5.2	4.4	20.0	143.8	0.11	0.00	0.02	2.50	0.08	0.06	66.08	97.99	2.31	15.16	138.00	1.32	0.01	0.00	324	2008			
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ	60/30	6.9	9.6	10.7	143.7	0.05	0.71	0.01	1.51	0.00	0.08	21.83	98.38	1.16	15.05	211.85	3.73	0.03	0.00	270 м	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	2.02	0.00	0.00	0.00	0.01	4.33	4.81	0.42	12.29	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	444	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	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	443	2008			
Итого за прием пищи:	545	16.4	17.6	65.7	483.2	0.25	3.79	1.09	6.85	0.08	0.21	120.77	261.70	5.57	75.09	530.38	8.82	0.07	0.00					
Всего за день:		16.4	17.6	65.7	483.2	0.25	3.79	1.09	6.85	0.08	0.21	120.77	261.70	5.57	75.09	530.38	8.82	0.07	0.00					

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		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							
																				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг		
<b>Обед</b>																										
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2.1	1.0	2.9	35.6	0.01	15.38	0.00	0.85	0.00	0.01	8.74	18.39	0.35	25.73	160.76	1.67	0.01	0.00	47	2011					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4.7	5.6	35.9	208.4	0.07	0.00	0.02	1.21	0.08	0.02	10.91	43.63	1.03	30.86	66.51	1.14	0.01	0.01	203	2011					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	6.8	9.7	9.8	137.7	0.05	0.00	5.62	2.39	0.16	0.04	15.02	80.04	1.15	17.67	109.86	2.55	0.00	0.01	295 г	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0.0	0.1	5.2	21.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.73	3.71	0.37	10.19	13.13	0.00	0.00	0.00	376	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.44	0.00	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00	444	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.39	0.00	0.00	0.01	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00	443	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	338	2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>14.4</b>	<b>19.7</b>	<b>84.1</b>	<b>547.5</b>	<b>0.24</b>	<b>27.40</b>	<b>5.65</b>	<b>6.04</b>	<b>0.24</b>	<b>0.13</b>	<b>58.40</b>	<b>193.17</b>	<b>6.74</b>	<b>111.85</b>	<b>736.86</b>	<b>8.88</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>14.4</b>	<b>19.7</b>	<b>84.1</b>	<b>547.5</b>	<b>0.24</b>	<b>27.40</b>	<b>5.65</b>	<b>6.04</b>	<b>0.24</b>	<b>0.13</b>	<b>58.40</b>	<b>193.17</b>	<b>6.74</b>	<b>111.85</b>	<b>736.86</b>	<b>8.88</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>							

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В9, мкг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг								
<b>Обед</b>																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	6.1	0.9	4.6	77.2	0.02	7.04	0.14	2.61	0.00	0.02	10.67	24.30	0.48	17.68	176.26	2.38	0.01	0.00	67	2011						
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	200	6.4	17.7	21.4	211.7	0.16	10.11	10.78	1.54	0.29	0.13	41.89	170.23	2.27	34.66	840.29	11.41	0.04	0.01	289	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	444	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	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	443	2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>14.9</b>	<b>22.6</b>	<b>67.9</b>	<b>494.6</b>	<b>0.48</b>	<b>17.15</b>	<b>10.92</b>	<b>7.98</b>	<b>2.29</b>	<b>0.49</b>	<b>71.96</b>	<b>228.73</b>	<b>3.95</b>	<b>68.89</b>	<b>1 070.57</b>	<b>14.91</b>	<b>1.49</b>	<b>1.81</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>14.9</b>	<b>22.6</b>	<b>67.9</b>	<b>494.6</b>	<b>0.48</b>	<b>17.15</b>	<b>10.92</b>	<b>7.98</b>	<b>2.29</b>	<b>0.49</b>	<b>71.96</b>	<b>228.73</b>	<b>3.95</b>	<b>68.89</b>	<b>1 070.57</b>	<b>14.91</b>	<b>1.49</b>	<b>1.81</b>								

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Жиры, г	Белки, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОСКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	2.1	0.6	5.1	42.5	2.08	0.88	1.19	0.00	0.03	16.01	23.14	0.66	22.14	121.39	2.44	0.02	0.00	71	1997	
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150/5	4.9	4.0	24.4	158.2	0.11	0.02	1.04	0.08	0.02	28.29	76.43	1.00	19.40	76.65	1.77	0.01	0.00	323	2008	
КОТЛЕТЫ ПИЩЕВЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	6.8	9.7	9.8	137.7	0.05	5.82	2.39	0.16	0.04	15.02	80.04	1.15	17.67	109.86	2.55	0.00	0.01	295 г	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.8	3.4	14.6	98.1	0.03	0.52	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	444	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.39	0.00	0.01	6.80	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00	443	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>16.9</b>	<b>20.5</b>	<b>72.4</b>	<b>524.7</b>	<b>2.28</b>	<b>6.54</b>	<b>5.45</b>	<b>0.24</b>	<b>0.23</b>	<b>91.47</b>	<b>300.55</b>	<b>4.59</b>	<b>176.93</b>	<b>545.26</b>	<b>16.88</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>16.9</b>	<b>20.5</b>	<b>72.4</b>	<b>524.7</b>	<b>2.28</b>	<b>6.54</b>	<b>5.45</b>	<b>0.24</b>	<b>0.23</b>	<b>91.47</b>	<b>300.55</b>	<b>4.59</b>	<b>176.93</b>	<b>545.26</b>	<b>16.88</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	В9, мкг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг							
Обед																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	6.1	0.9	4.6	77.2	0.02	7.04	0.14	2.61	0.00	0.02	10.67	24.30	0.48	17.68	176.26	2.38	0.01	0.00	67	2011						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4.7	5.6	35.9	208.4	0.07	0.00	0.02	1.21	0.08	0.02	10.91	43.63	1.03	30.86	66.51	1.14	0.01	0.01	203	2011						
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	15.4	13.4	3.1	205.1	0.04	1.48	0.02	2.38	0.00	0.09	17.19	118.59	1.83	17.64	304.21	6.31	0.04	0.00	260	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 РЖАНОИ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.90	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00	444	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	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	443	2008						
Итого за прием пищи:	545	28.6	23.9	85.5	696.4	0.43	8.52	0.18	10.03	2.08	0.47	58.17	220.72	4.54	82.73	601.00	10.95	1.50	1.81								
Всего за день:		28.6	23.9	85.5	696.4	0.43	8.52	0.18	10.03	2.08	0.47	58.17	220.72	4.54	82.73	601.00	10.95	1.50	1.81								

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		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							
																				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг		
<b>Обед</b>																										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	4.0	0.7	5.5	0.02	1.06	2.01	0.00	0.03	18.13	26.32	0.48	24.37	106.06	2.65	0.03	0.00	0.00	41m	2012						
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	13.5	18.1	41.3	0.09	1.38	4.78	0.27	0.08	41.07	176.03	1.66	25.53	262.39	6.23	0.03	0.02	0.00	291m	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	0.00	2.02	0.00	0.00	0.01	4.34	4.81	0.42	12.33	21.44	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	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	0.00	444	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	0.03	0.00	0.39	0.00	0.01	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	443	2008						
ЯБЛОКО	120	0.5	0.5	11.8	0.04	12.00	0.01	0.76	0.00	9.60	13.20	2.64	19.20	333.60	2.40	0.01	0.00	0.00	338	2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>18.3</b>	<b>22.2</b>	<b>87.1</b>	<b>0.22</b>	<b>16.46</b>	<b>11.11</b>	<b>8.38</b>	<b>0.27</b>	<b>83.54</b>	<b>254.56</b>	<b>6.40</b>	<b>89.63</b>	<b>776.49</b>	<b>12.40</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>									
<b>Всего за день:</b>		<b>18.3</b>	<b>22.2</b>	<b>87.1</b>	<b>0.22</b>	<b>16.46</b>	<b>11.11</b>	<b>8.38</b>	<b>0.27</b>	<b>83.54</b>	<b>254.56</b>	<b>6.40</b>	<b>89.63</b>	<b>776.49</b>	<b>12.40</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>									

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур				
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В9, мкг	В12, мкг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг			Ca, мг	К, мг	Л, мкг	Н, мг
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2.1	1.0	2.9	35.6	0.01	15.38	0.00	0.85	0.00	0.01	0.01	8.74	18.39	0.35	25.73	150.76	1.67	0.01	0.00	47	2011
ПОРЕ КАРТФЕЛЬНОЕ	150	4.3	3.2	21.4	136.8	0.12	10.38	0.03	0.22	0.06	0.10	30.17	84.90	1.21	43.07	762.74	8.64	0.03	0.00	0.00	312	2011
РЫБА ПРИПУШЕННАЯ В СОУСЕ	60/40	4.5	10.5	1.8	89.4	0.06	0.33	0.01	1.86	0.00	0.06	34.53	148.42	0.80	35.49	288.76	99.50	0.42	0.01	0.00	227 ГТ	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	0.00	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОИ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	444	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	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	0.00	443	2008
ПЕЧЕНЬЕ	10	1.0	0.8	7.4	41.7	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	2.00	9.00	0.21	2.90	11.00	0.00	0.00	0.00	0.00	443	2008
Итого за прием пищи:	560	15.0	21.7	66.6	489.8	0.30	26.61	0.06	3.76	0.06	0.32	107.59	381.65	4.15	224.91	1460.62	119.93	0.46	0.01	0.01		
Всего за день:		15.0	21.7	66.6	489.8	0.30	26.61	0.06	3.76	0.06	0.32	107.59	381.65	4.15	224.91	1460.62	119.93	0.46	0.01	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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
																				Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	4.0	0.7	6.5	65.9	1.06	2.01	0.00	0.03	18.13	26.32	0.48	24.39	106.09	2.65	0.03	0.00	0.00									
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	4.3	2.7	15.6	111.6	0.02	0.11	0.08	0.02	13.85	56.74	0.96	15.94	55.42	0.11	0.00	0.02	0.00									
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	6.8	9.7	9.8	137.7	0.05	2.39	0.16	0.04	15.02	80.04	1.15	17.67	109.86	2.55	0.00	0.01	0.00									
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.00	0.00	0.01	3.73	3.71	0.37	10.19	13.13	0.00	0.00	0.00	0.00									
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.39	0.00	0.01	6.60	16.80	0.40	4.80	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00									
ЯБЛОКО	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.04	0.76	0.00	0.02	9.60	13.20	2.64	19.20	333.60	2.40	0.01	0.00	0.00									
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>15.9</b>	<b>16.5</b>	<b>67.2</b>	<b>480.4</b>	<b>0.23</b>	<b>13.08</b>	<b>0.24</b>	<b>0.15</b>	<b>70.73</b>	<b>214.21</b>	<b>6.80</b>	<b>95.59</b>	<b>671.10</b>	<b>8.83</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>									
<b>Всего за день:</b>		<b>15.9</b>	<b>16.5</b>	<b>67.2</b>	<b>480.4</b>	<b>0.23</b>	<b>13.08</b>	<b>0.24</b>	<b>0.15</b>	<b>70.73</b>	<b>214.21</b>	<b>6.80</b>	<b>95.59</b>	<b>671.10</b>	<b>8.83</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>									



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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В9, мг	В12, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Se, мг						
<b>Обед</b>																										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ (С МАСЛОМ)	60	3.7	0.8	5.0	56.0	0.01	2.32	0.00	1.59	0.00	0.02	11.48	22.52	0.73	19.31	167.04	4.06	0.01	0.00	52	2011					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	6.4	17.7	21.4	211.7	0.16	10.11	10.78	1.54	0.29	0.13	41.89	170.23	2.27	34.66	840.29	11.41	0.04	0.01	289	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	444	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	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	443	2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12.5</b>	<b>22.5</b>	<b>68.3</b>	<b>473.4</b>	<b>0.47</b>	<b>12.43</b>	<b>10.78</b>	<b>6.96</b>	<b>2.29</b>	<b>0.49</b>	<b>72.77</b>	<b>226.95</b>	<b>4.20</b>	<b>70.52</b>	<b>1061.35</b>	<b>16.59</b>	<b>1.49</b>	<b>1.81</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>12.5</b>	<b>22.5</b>	<b>68.3</b>	<b>473.4</b>	<b>0.47</b>	<b>12.43</b>	<b>10.78</b>	<b>6.96</b>	<b>2.29</b>	<b>0.49</b>	<b>72.77</b>	<b>226.95</b>	<b>4.20</b>	<b>70.52</b>	<b>1061.35</b>	<b>16.59</b>	<b>1.49</b>	<b>1.81</b>							

12 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, г			Углеводы, г	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								
		Белки, г	Жирн, г																							
<b>Обед</b>																										
	60	2.1	0.6	5.1	42.5	0.02	2.08	0.88	1.19	0.00	0.03	16.01	23.14	0.66	22.14	121.39	2.44	0.02	0.00	0.00	71	1997				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	150/5	5.3	4.5	20.2	148.8	0.11	0.00	0.02	2.50	0.08	0.07	66.08	97.99	2.31	15.16	138.00	1.32	0.01	0.00	0.00	324	2008				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	60/30	6.9	9.6	10.7	143.7	0.05	0.71	0.01	1.51	0.00	0.08	21.83	98.38	1.16	15.05	211.85	3.73	0.03	0.00	0.00	270 г	2011				
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	2.02	0.00	0.00	0.00	0.00	4.33	4.81	0.42	12.29	21.44	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	444	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	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	0.00	443	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	545	14.6	17.6	64.5	464.8	0.25	4.81	0.91	6.03	0.08	0.22	118.65	258.52	5.75	72.84	545.68	8.61	0.06	0.00	0.00						
<b>Итого за прием пищи:</b>																										
<b>Всего за день:</b>		14.6	17.6	64.5	464.8	0.25	4.81	0.91	6.03	0.08	0.22	118.65	258.52	5.75	72.84	545.68	8.61	0.06	0.00	0.00						



Утверждаю

Директор

Валеев Ильдус Ирекович/

## ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 67 ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ

### 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

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

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

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

### 3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
КАРТОФЕЛЬ				
с 01.01 по 29.02	20	13	2	1,3
с 01.03 по 31.07	21,67	13	2,17	1,3
с 01.08 по 31.08	16,25	13	1,63	1,3
с 01.09 по 31.10	17,33	13	1,73	1,3
с 01.11 по 31.12	18,57	13	1,86	1,3
СВЕКЛА				
с 01.01 по 31.08	12	9	1,2	0,9
с 01.09 по 31.12	11,25	9	1,13	0,9
МОРКОВЬ				
с 01.01 по 31.08	9,33	7	0,93	0,7
с 01.09 по 31.12	8,75	7	0,88	0,7
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	15	15	1,5	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	1,19	1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,6	0,6
<b>Выход: 60</b>				

### 4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.

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

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

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

Зеленый горошек перед использованием прогревают в собственном соку.

Огурцы соленые можно заменить капустой квашеной и наоборот.

Отходы для очищенных соленых огурцов - 20%.

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

Срок хранения до реализации - не более 1 часа.

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

### 6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

#### 6.1. Органолептические показатели качества:

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

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

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

Вкус: острый, соответствующих овощей, умеренно соленый.

Запах: овощей, растительного масла.

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

## 7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

*Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:*

Жиры, г	6,10
Белки, г	0,89
Углеводы, г	4,57
Энергетическая ценность, ккал	77,25

В1, мг	0,03
С, мг	7,04
А, мг	0,14
Е, мг	2,60
Д, мкг	0
В2, мг	0,01

Mg, мг	10,66
P, мг	24,31
Fe, мг	0,49
Ca, мг	17,68
*K, мг	176,26
I, мкг	2,38
F, мг	0
Se, мг	0