

**МЕНЮ**

Питание 24 руб.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
<b>Обед</b>					
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПКОЙ НА МК/Б 250/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ 250/15	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МК/Б 250/10	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С КУРИЦЕЙ 250/15	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК/Б 250/10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ 250/15
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20



Утверждаю

Валеев Ильдар Ирекович  
 Директор



## МЕНЮ

### Питание 24 руб.

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МК/Б 250/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ 250/15	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК/БУЛЬОНЕ 250/10	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С КУРИЦЕЙ 250/15	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА МК/Б 250/10	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С КУРИЦЕЙ 250/15
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
<b>Обед</b>					

**МЕНЮ**

Питание 24 руб.

**ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА МК/Б	250/10		6,3	5,1	21,0	155,1
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,9	0,3	0	6,0
ГОВЯДИНА Б/К	11	10	1,8	1,6	0	21,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	92,31	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	18,1	18	2,2	0,6	10	53,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	13,6	10,2	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,14	10,2	0,1	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47	47	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>9,2</b>	<b>5,4</b>	<b>44,5</b>	<b>263,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>9,2</b>	<b>5,4</b>	<b>44,5</b>	<b>263,9</b>

**МЕНЮ**

Питание 24 руб.

**ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	250/15		5,4	5,6	18,6	145,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЕРМИШЕЛЬ)	13	13	1,5	0,2	8,6	42,0
КАРТОФЕЛЬ	84,62	55	1,1	0,2	8,7	41,1
МОРКОВЬ	11,33	8,5	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,12	8,5	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	15	2,6	2,7	0	34,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	286,7	286,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	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	57,8	57,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,3	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>8,4</b>	<b>5,9</b>	<b>47,1</b>	<b>275,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>8,4</b>	<b>5,9</b>	<b>47,1</b>	<b>275,6</b>

**МЕНЮ**

Питание 24 руб.

**ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МК/Б	250/10		8,4	7,2	18,7	173,6
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,9	0,3	0	6,0
ГОВЯДИНА Б/К	11	10	1,8	1,6	0	21,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	76,92	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20,1	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,14	10,2	0,1	0	0,8	4,1
МОРКОВЬ	13,6	10,2	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,2	47,2	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>11,3</b>	<b>7,5</b>	<b>42,2</b>	<b>282,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>11,3</b>	<b>7,5</b>	<b>42,2</b>	<b>282,4</b>



# МЕНЮ

Питание 24 руб.

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С КУРИЦЕЙ	250/15		4,6	7,7	10,3	129,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	18	2,6	2,7	0	34,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	56	42	0,6	0	3,6	17,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	26,25	21	0,4	0	1	5,7
КАРТОФЕЛЬ	32,31	21	0,4	0,1	3,3	15,7
МОРКОВЬ	14	10,5	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	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	58,1	58,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,3	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>7,6</b>	<b>8,0</b>	<b>38,8</b>	<b>259,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>7,6</b>	<b>8,0</b>	<b>38,8</b>	<b>259,2</b>



# МЕНЮ

Питание 24 руб.

## ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	250/10		5,0	7,1	16,8	151,1
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,9	0,3	0	6,0
ГОВЯДИНА Б/К	11	10	1,8	1,6	0	21,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	115,38	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,06	6	0,6	0,1	3,9	18,3
МОРКОВЬ	10,93	8,2	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47	47	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>7,9</b>	<b>7,4</b>	<b>40,3</b>	<b>259,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>7,9</b>	<b>7,4</b>	<b>40,3</b>	<b>259,9</b>

**МЕНЮ**

Питание 24 руб.

**ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ</b>	250/15		3,8	6,7	5,6	98,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	15	2,6	2,7	0	34,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43,75	35	0,6	0	1,6	9,5
КАРТОФЕЛЬ	30,77	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	7,33	5,5	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,55	5,5	0,1	0	0,5	2,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ</b>	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	58,4	58,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,3	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
<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>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>6,8</b>	<b>7,0</b>	<b>34,1</b>	<b>227,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>6,8</b>	<b>7,0</b>	<b>34,1</b>	<b>227,8</b>





# МЕНЮ

Питание 24 руб.

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МК/Б	250/10		8,4	7,2	18,7	173,6
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,9	0,3	0	6,0
ГОВЯДИНА Б/К	11	10	1,8	1,6	0	21,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	76,92	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20,1	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,14	10,2	0,1	0	0,8	4,1
МОРКОВЬ	13,6	10,2	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,2	47,2	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>11,3</b>	<b>7,5</b>	<b>42,2</b>	<b>282,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>11,3</b>	<b>7,5</b>	<b>42,2</b>	<b>282,4</b>



## МЕНЮ

Питание 24 руб.

## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	250/15		5,4	5,6	18,6	145,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЕРМИШЕЛЬ)	13	13	1,5	0,2	8,6	42,0
КАРТОФЕЛЬ	84,62	55	1,1	0,2	8,7	41,1
МОРКОВЬ	11,33	8,5	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,12	8,5	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	15	2,6	2,7	0	34,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	286,7	286,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47	47	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>8,3</b>	<b>5,9</b>	<b>42,1</b>	<b>254,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>8,3</b>	<b>5,9</b>	<b>42,1</b>	<b>254,6</b>

**МЕНЮ**

Питание 24 руб.

**ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	250/10		5,0	7,1	16,8	151,1
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,9	0,3	0	6,0
ГОВЯДИНА Б/К	11	10	1,8	1,6	0	21,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	115,38	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,06	6	0,6	0,1	3,9	18,3
МОРКОВЬ	10,93	8,2	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,8	46,8	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>7,9</b>	<b>7,4</b>	<b>40,3</b>	<b>259,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>7,9</b>	<b>7,4</b>	<b>40,3</b>	<b>259,9</b>



## МЕНЮ

Питание 24 руб.

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С КУРИЦЕЙ	250/15		4,6	7,7	10,3	129,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	15	2,6	2,7	0	34,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	56	42	0,6	0	3,6	17,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	26,25	21	0,4	0	1	5,7
КАРТОФЕЛЬ	32,31	21	0,4	0,1	3,3	15,7
МОРКОВЬ	14	10,5	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	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	58,7	58,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,3	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>7,6</b>	<b>8,0</b>	<b>38,8</b>	<b>259,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>7,6</b>	<b>8,0</b>	<b>38,8</b>	<b>259,2</b>

**МЕНЮ**

Питание 24 руб.

**ДЕНЬ 11**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА МК/Б	250/10		6,3	5,1	21,0	155,1
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,9	0,3	0	6,0
ГОВЯДИНА Б/К	11	10	1,8	1,6	0	21,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	92,31	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	18,1	18	2,2	0,6	10	53,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	13,6	10,2	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,14	10,2	0,1	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,6	46,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>9,2</b>	<b>5,4</b>	<b>44,5</b>	<b>263,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>9,2</b>	<b>5,4</b>	<b>44,5</b>	<b>263,9</b>

**МЕНЮ**

Питание 24 руб.

**ДЕНЬ 12**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С КУРИЦЕЙ	250/15		4,4	7,6	9,8	125,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,75	27	0,5	0	1,3	7,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	15	2,6	2,7	0	34,6
КАРТОФЕЛЬ	36,46	23,7	0,5	0,1	3,8	17,7
ПШЕНО	5,05	5	0,6	0,1	3,4	17,1
МОРКОВЬ	12,67	9,5	0,1	0	0,7	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	9,5	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	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	59	59	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,3	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>7,4</b>	<b>7,9</b>	<b>38,3</b>	<b>255,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>7,4</b>	<b>7,9</b>	<b>38,3</b>	<b>255,4</b>

1 день

Директор ООО "Терждаю Валеев"



Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В9, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Мg, мг	Na, мг	Cl, мг	С, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг		
<b>Обед</b>																												
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПКОЙ НА МЯСЕ	250/10	5.1	6.3	21.0	155.1	0.13	5.45	0.21	2.45	0.00	0.08	55.35	106.41	2.13	39.76	481.43	5.39	0.04	0.00	93	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.72	3.71	0.97	10.15	13.13	0.00	0.00	0.00	376	2011							
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	26.80	0.00	0.00	0.00	2008								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00	2008								
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>500</b>	<b>5.4</b>	<b>9.2</b>	<b>44.5</b>	<b>263.9</b>	<b>0.20</b>	<b>5.47</b>	<b>0.21</b>	<b>3.28</b>	<b>0.00</b>	<b>0.12</b>	<b>69.47</b>	<b>144.32</b>	<b>3.70</b>	<b>58.11</b>	<b>547.56</b>	<b>6.51</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>									
<b>Всего за день:</b>		<b>5.4</b>	<b>9.2</b>	<b>44.5</b>	<b>263.9</b>	<b>0.20</b>	<b>5.47</b>	<b>0.21</b>	<b>3.28</b>	<b>0.00</b>	<b>0.12</b>	<b>69.47</b>	<b>144.32</b>	<b>3.70</b>	<b>58.11</b>	<b>547.56</b>	<b>6.51</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</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		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	250/15	5.5	18.6	145.8	0.09	5.02	0.18	1.21	0.00	0.07	26.17	75.08	1.17	36.86	397.62	4.69	0.04	0.00	112	2011
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.0	10.0	41.6	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	0.1	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		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>5.8</b>	<b>47.1</b>	<b>275.6</b>	<b>0.16</b>	<b>5.84</b>	<b>0.18</b>	<b>2.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>	<b>40.86</b>	<b>113.98</b>	<b>2.79</b>	<b>57.22</b>	<b>472.06</b>	<b>5.81</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>5.8</b>	<b>47.1</b>	<b>275.6</b>	<b>0.16</b>	<b>5.84</b>	<b>0.18</b>	<b>2.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>	<b>40.86</b>	<b>113.98</b>	<b>2.79</b>	<b>57.22</b>	<b>472.06</b>	<b>5.81</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		



## 3 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. в, г		Обед	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	К, мг			Л, мкг	Н, мг	Se, мг
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/Б	250/10	7.2	8.4	18.7	173.6	0.18	4.65	0.20	4.11	0.00	0.07	36.02	94.31	2.20	50.90	502.22	5.45	0.04	0.00	102	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.72	3.71	0.37	10.16	13.13	0.00	0.00	0.00	376	2011
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		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	7.5	11.3	42.2	282.4	0.25	4.67	0.20	4.94	0.00	0.11	50.14	132.22	3.77	69.26	568.35	6.57	0.04	0.00		
Всего за день:		7.5	11.3	42.2	282.4	0.25	4.67	0.20	4.94	0.00	0.11	50.14	132.22	3.77	69.26	568.35	6.57	0.04	0.00		

4 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг											
		Белки, г	7.7																	4.5	10.3	129.4	0.05	8.78	0.24	2.36	0.00			0.07
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С КУРИЦЕЙ	250/15	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.01	4.29	4.70	0.42	12.17	21.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	62	2011
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	505	8.0	7.4	38.8	259.2	0.12	9.60	0.24	3.19	0.00	42.62	109.44	3.10	72.88	466.69	8.19	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>8.0</b>	<b>7.4</b>	<b>38.8</b>	<b>259.2</b>	<b>0.12</b>	<b>9.60</b>	<b>0.24</b>	<b>3.19</b>	<b>0.00</b>	<b>42.62</b>	<b>109.44</b>	<b>3.10</b>	<b>72.88</b>	<b>466.69</b>	<b>8.19</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>8.0</b>	<b>7.4</b>	<b>38.8</b>	<b>259.2</b>	<b>0.12</b>	<b>9.60</b>	<b>0.24</b>	<b>3.19</b>	<b>0.00</b>	<b>42.62</b>	<b>109.44</b>	<b>3.10</b>	<b>72.88</b>	<b>466.69</b>	<b>8.19</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод чл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мкг	Н, мг	Se, мг								
<b>Обед</b>																											
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/10	7.0	4.9	16.8	151.1	0.09	6.61	0.17	2.52	0.00	0.07	27.39	81.92	1.24	35.76	510.67	5.27	0.04	0.00	96	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.72	3.71	0.37	10.15	13.13	0.00	0.00	0.00	376	2011						
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		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	500	7.3	7.8	40.3	259.9	0.16	6.63	0.17	3.35	0.00	0.11	41.51	119.83	2.81	54.11	576.80	6.39	0.04	0.00								
Всего за день:		7.3	7.8	40.3	259.9	0.16	6.63	0.17	3.35	0.00	0.11	41.51	119.83	2.81	54.11	576.80	6.39	0.04	0.00								

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, 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>																										
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	250/15	6.7	3.8	5.6	98.0	0.04	8.34	0.12	1.80	0.05	16.83	49.51	0.87	39.89	229.01	3.65	0.03	0.00	88	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	4.29	4.70	0.42	12.18	21.44	0.00	0.00	0.00	377	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00	2008	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>7.0</b>	<b>6.7</b>	<b>34.1</b>	<b>227.8</b>	<b>0.11</b>	<b>9.16</b>	<b>0.12</b>	<b>2.63</b>	<b>0.09</b>	<b>31.52</b>	<b>88.41</b>	<b>2.49</b>	<b>60.27</b>	<b>303.45</b>	<b>4.77</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>7.0</b>	<b>6.7</b>	<b>34.1</b>	<b>227.8</b>	<b>0.11</b>	<b>9.16</b>	<b>0.12</b>	<b>2.63</b>	<b>0.09</b>	<b>31.52</b>	<b>88.41</b>	<b>2.49</b>	<b>60.27</b>	<b>303.45</b>	<b>4.77</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>								

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мкг	Г, мг	Se, мг									
<b>Обед</b>																												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НАМИБ	250/10	7.2	8.4	18.7	173.6	0.18	4.65	0.20	4.11	0.00	0.07	36.02	94.31	2.20	50.90	502.22	5.45	0.04	0.00	102	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.72	3.71	0.37	10.16	13.13	0.00	0.00	0.00	376	2011							
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		2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>7.5</b>	<b>11.3</b>	<b>42.2</b>	<b>282.4</b>	<b>0.25</b>	<b>4.67</b>	<b>0.20</b>	<b>4.94</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>	<b>50.14</b>	<b>132.22</b>	<b>3.77</b>	<b>69.26</b>	<b>568.35</b>	<b>6.57</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>									
<b>Всего за день:</b>		<b>7.5</b>	<b>11.3</b>	<b>42.2</b>	<b>282.4</b>	<b>0.25</b>	<b>4.67</b>	<b>0.20</b>	<b>4.94</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>	<b>50.14</b>	<b>132.22</b>	<b>3.77</b>	<b>69.26</b>	<b>568.35</b>	<b>6.57</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>									

8 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	МВ, мг	Р, мг	Fe, мг	Са, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг		
<b>Обед</b>																										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	250/15	5.5	5.4	18.6	145.8	0.09	5.02	0.18	1.21	0.07	26.17	75.08	1.17	36.86	397.62	4.89	0.04	0.00	112	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01	3.72	3.71	0.37	10.15	13.13	0.00	0.00	0.00	376	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>5.8</b>	<b>8.3</b>	<b>42.1</b>	<b>254.6</b>	<b>0.16</b>	<b>5.04</b>	<b>0.18</b>	<b>2.04</b>	<b>0.11</b>	<b>40.29</b>	<b>112.99</b>	<b>2.74</b>	<b>55.21</b>	<b>463.75</b>	<b>5.81</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>5.8</b>	<b>8.3</b>	<b>42.1</b>	<b>254.6</b>	<b>0.16</b>	<b>5.04</b>	<b>0.18</b>	<b>2.04</b>	<b>0.11</b>	<b>40.29</b>	<b>112.99</b>	<b>2.74</b>	<b>55.21</b>	<b>463.75</b>	<b>5.81</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>								

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг						
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/10	7,0	4,9	16,8	151,1	0,09	6,61	0,17	2,52	0,00	0,07	27,39	81,92	1,24	35,76	510,67	5,27	0,04	0,00	96	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,1	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,72	3,71	0,37	16,15	13,13	0,00	0,00	0,00	376	2011							
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		2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008							
Итого за прием пищи:	500	7,3	7,8	40,3	259,9	0,16	6,63	0,17	3,35	0,00	0,11	41,51	119,83	2,81	54,11	576,80	6,39	0,04	0,00									
Всего за день:		7,3	7,8	40,3	259,9	0,16	6,63	0,17	3,35	0,00	0,11	41,51	119,83	2,81	54,11	576,80	6,39	0,04	0,00									

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	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
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С КУРИЦЕЙ	7.7	4.5	10.3	129.4	0.05	8.78	0.24	2.36	0.00	0.07	27.93	70.54	1.48	52.51	392.25	7.07	0.04	0.00	62	2011
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.29	4.70	0.42	12.20	21.45	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>8.0</b>	<b>7.4</b>	<b>38.8</b>	<b>259.2</b>	<b>0.12</b>	<b>9.60</b>	<b>0.24</b>	<b>3.19</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>	<b>42.62</b>	<b>109.44</b>	<b>3.10</b>	<b>72.91</b>	<b>466.70</b>	<b>8.19</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>8.0</b>	<b>7.4</b>	<b>38.8</b>	<b>259.2</b>	<b>0.12</b>	<b>9.60</b>	<b>0.24</b>	<b>3.19</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>	<b>42.62</b>	<b>109.44</b>	<b>3.10</b>	<b>72.91</b>	<b>466.70</b>	<b>8.19</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		



11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Оборудование
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг		
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПКОЙ НА МКБ	250/10	5.1	6.3	21.0	155.1	0.13	5.45	0.21	2.45	0.00	0.08	55.35	106.41	2.13	39.76	481.43	5.39	0.04	0.00	93	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.72	3.71	0.37	10.14	13.13	0.00	0.00	0.00	376	2011
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		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	5.4	9.2	44.5	263.9	0.20	5.47	0.21	3.28	0.00	0.12	69.47	144.32	3.70	58.10	547.56	6.51	0.04	0.00		
Всего за день:		5.4	9.2	44.5	263.9	0.20	5.47	0.21	3.28	0.00	0.12	69.47	144.32	3.70	58.10	547.56	6.51	0.04	0.00		

Обед

12 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
		7.6	4.4																		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ С КУРИЦЕЙ	250/15	7.6	4.4	9.8	0.06	7.43	0.20	2.29	0.00	0.05	21.69	63.76	1.03	39.31	260.65	4.15	0.00	0.00	98	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.30	4.70	0.42	12.21	21.45	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.2	1.3	6.5	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 РЖАНОЙ	505	7.9	7.3	38.3	0.13	8.25	0.20	3.12	0.00	0.09	36.39	102.66	2.65	59.72	335.10	5.27	0.03	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>7.9</b>	<b>7.3</b>	<b>38.3</b>	<b>0.13</b>	<b>8.25</b>	<b>0.20</b>	<b>3.12</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>	<b>36.39</b>	<b>102.66</b>	<b>2.65</b>	<b>59.72</b>	<b>335.10</b>	<b>5.27</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>																					



## МЕНЮ

Питание 29,04 руб.

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
<b>Обед</b>					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ФАРШЕМ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 190	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 160/5
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК 60	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ 70/30	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 60	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20

Утверждаю  
 Валеев М. А. С. Ирекович  
 Директор



## МЕНЮ

### Питание 29,04 руб.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 170/5	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ 110/3	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 160/5
МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ 60/40	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК 60	ЧАЙ С САХАРОМ 200	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 60	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
<b>Обед</b>					

**МЕНЮ**

Питание 29,04 руб.

**ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	170/5		4,5	5,1	27,6	174,2
ПШЕНО	40,5	40,4	4,5	1,1	27,5	137,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174,6	174,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	60/40		6,5	7,8	6,3	121,3
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	32	32	5,5	2,8	0	47,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	4,8	4,8	0,3	0	1,9	9,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,8	8,8	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,81	3,2	0	0	0,3	1,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,6	46,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>13,9</b>	<b>13,2</b>	<b>57,4</b>	<b>404,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>13,9</b>	<b>13,2</b>	<b>57,4</b>	<b>404,3</b>



# МЕНЮ

Питание 29,04 руб.

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		180	12,2	12,7	14,3	221,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	137,5	110	1,9	0,1	5	29,9
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	53,3	53,3	9,2	4,8	0	79,2
КРУПА РИСОВАЯ	10,5	10,4	0,7	0,1	7,5	33,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,4	46,4	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 ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>15,1</b>	<b>13,0</b>	<b>37,8</b>	<b>330,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>15,1</b>	<b>13,0</b>	<b>37,8</b>	<b>330,6</b>

**МЕНЮ**

Питание 29,04 руб.

**ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
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 КУРИНЫХ ГРУДОК	60		10,1	6,3	2,2	103,5
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	49,25	47,25	9,8	2,2	0,6	60,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0	4	0	35,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2
МОРКОВЬ	5,2	3,9	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0	0	0,2	1,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47	47	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>18,6</b>	<b>11,3</b>	<b>61,6</b>	<b>420,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,6</b>	<b>11,3</b>	<b>61,6</b>	<b>420,7</b>

**МЕНЮ**

Питание 29,04 руб.

**ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b> ✦						
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	53	3,6	0,5	38	171,2
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,6	46,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>21,0</b>	<b>13,8</b>	<b>64,8</b>	<b>465,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,0</b>	<b>13,8</b>	<b>64,8</b>	<b>465,8</b>



**МЕНЮ**

Питание 29,04 руб.

**ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	✦ Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	110/3		2,3	3,2	15,7	101,0
КАРТОФЕЛЬ	144,77	94,1	1,8	0,4	14,8	70,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17	17	0,5	0,4	0,8	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67	67	0	0	0	0,0
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60		10,3	2,7	0,4	67,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	85	66	10,2	0,6	0	46,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,7	0,1	0	0,4	1,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,18	2,18	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,18	2,18	0	2,1	0	19,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,8	46,8	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>15,5</b>	<b>6,2</b>	<b>39,6</b>	<b>276,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>15,5</b>	<b>6,2</b>	<b>39,6</b>	<b>276,8</b>

**МЕНЮ\***

Питание 29,04 руб.

**ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160/5		5,7	6,4	27,8	191,5
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	35,6	35,5	3,5	0,5	22,5	107,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	86,6	86,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	78	78	2,2	1,9	3,6	40,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		9,7	7,8	9,8	146,4
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	4	4	0	3,9	0	34,9
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	200		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,6	46,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>18,3</b>	<b>14,5</b>	<b>61,1</b>	<b>446,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,3</b>	<b>14,5</b>	<b>61,1</b>	<b>446,7</b>

**МЕНЮ**

Питание 29,04 руб.

**ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
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 НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	60		10,1	6,3	2,2	103,5
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	49,25	47,25	9,8	2,2	0,6	60,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0	4	0	35,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2
МОРКОВЬ	5,2	3,9	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0	0	0,2	1,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,2	47,2	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>18,6</b>	<b>11,3</b>	<b>61,6</b>	<b>420,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,6</b>	<b>11,3</b>	<b>61,6</b>	<b>420,7</b>

**МЕНЮ**

Питание 29,04 руб.

**ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ФАРШЕМ		180	8,1	9,0	22,4	204,0
КАРТОФЕЛЬ	189,23	123	2,4	0,5	19,4	91,9
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	30	30	5,1	2,6	0	44,5
МОРКОВЬ	22,67	17	0,2	0	1,2	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47	47	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 ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>11,0</b>	<b>9,3</b>	<b>45,9</b>	<b>312,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>11,0</b>	<b>9,3</b>	<b>45,9</b>	<b>312,8</b>

**МЕНЮ**

Питание 29,04 руб.

**ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
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
КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	70/30		9,8	3,6	6,3	95,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	45,3	43,3	8,9	2,1	0,6	55,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,98	2,5	0	0	0,2	1,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9,2	9,2	0,7	0,1	4,5	21,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,3	6,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,8	46,8	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>17,1</b>	<b>9,1</b>	<b>49,8</b>	<b>347,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>17,1</b>	<b>9,1</b>	<b>49,8</b>	<b>347,7</b>

**МЕНЮ**

Питание 29,04 руб.

**ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
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	60		10,3	2,7	0,4	67,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	85	66	10,2	0,6	0	46,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,7	0,1	0	0,4	1,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,18	2,18	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,18	2,18	0	2,1	0	19,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,4	46,4	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>18,8</b>	<b>7,7</b>	<b>59,8</b>	<b>384,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,8</b>	<b>7,7</b>	<b>59,8</b>	<b>384,2</b>

**МЕНЮ**

Питание 29,04 руб.

**ДЕНЬ 11**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		190	16,8	6,1	20,4	201,5
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	70,1	68,9	14,3	3,3	0,9	87,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
КАРТОФЕЛЬ	157,08	102,1	1,9	0,4	16,1	76,2
МОРКОВЬ	20,67	15,5	0,2	0	1,1	5,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,1	11,9	0,2	0	1	4,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,6	46,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>19,7</b>	<b>6,4</b>	<b>43,9</b>	<b>310,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,7</b>	<b>6,4</b>	<b>43,9</b>	<b>310,3</b>

**МЕНЮ**

Питание 29,04 руб.

**ДЕНЬ 12**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	160/5		2,8	4,3	16,6	116,4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	25,2	25,2	2,8	0,3	16,5	80,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,7	112,7	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	7,8	9,8	146,4
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	4	4	0	3,9	0	34,9
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	200		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,6	46,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,25	146,25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>15,4</b>	<b>12,4</b>	<b>49,9</b>	<b>371,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>15,4</b>	<b>12,4</b>	<b>49,9</b>	<b>371,6</b>



МЕНЮ (29,04 РУБЛЕЙ)

1 день

Директор ООО "Авант-продукт"

Утверждаю  
И.И. Валеев



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								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	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			
<b>Обед</b>																									
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	170/5	5.1	4.5	27.6	174.2	0.13	0.00	0.02	1.16	0.08	0.02	32.03	86.42	1.14	22.04	86.64	2.00	0.01	0.00	323	2008				
МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	60/40	7.8	6.5	6.3	121.3	0.03	0.13	0.00	2.21	0.00	0.05	10.40	57.59	0.56	10.62	122.14	2.85	0.02	0.00	280 г	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.72	3.71	0.37	10.14	13.13	0.00	0.00	0.00	376	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	6.80	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00	2008					
Итого за прием пищи:	515	13.2	13.9	57.4	404.3	0.23	0.15	0.02	4.20	0.08	0.11	56.55	181.92	3.27	51.00	274.91	5.97	0.03	0.00						
Всего за день:		13.2	13.9	57.4	404.3	0.23	0.15	0.02	4.20	0.08	0.11	56.55	181.92	3.27	51.00	274.91	5.97	0.03	0.00						

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	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
<b>Обед</b>																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	12.7	12.2	14.3	221.7	0.07	20.60	0.20	3.57	0.00	0.12	38.64	136.99	1.83	66.99	430.86	8.46	0.05	0.00	306	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.72	3.71	0.37	10.13	13.13	0.00	0.00	0.00	376	2011
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		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>13.0</b>	<b>15.1</b>	<b>37.8</b>	<b>330.5</b>	<b>0.14</b>	<b>20.62</b>	<b>0.20</b>	<b>4.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.16</b>	<b>52.76</b>	<b>174.90</b>	<b>3.40</b>	<b>85.32</b>	<b>496.99</b>	<b>9.58</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>						<b>0.14</b>	<b>20.62</b>	<b>0.20</b>	<b>4.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.16</b>	<b>52.76</b>	<b>174.90</b>	<b>3.40</b>	<b>85.32</b>	<b>496.99</b>	<b>9.58</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В9, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
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						
ГУЛЯШИ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	60	6.3	10.0	2.1	103.5	0.04	0.61	6.89	1.92	0.19	0.04	9.88	68.72	0.75	12.92	126.03	3.47	0.00	0.01	280	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.72	3.71	0.37	10.15	13.13	0.00	0.00	0.00	376	2011						
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		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	455	11.3	18.5	61.5	420.7	0.18	0.63	6.91	3.96	0.27	0.10	34.91	150.26	3.35	62.13	258.67	5.73	0.01	0.02								
Всего за день:		11.3	18.5	61.5	420.7	0.18	0.63	6.91	3.96	0.27	0.10	34.91	150.26	3.35	62.13	258.67	5.73	0.01	0.02								

4 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	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																				Обед						
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	13.5	18.1	41.3	357.0	0.09	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					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01	0.01	3.72	3.71	0.37	10.14	13.13	0.00	0.00	0.00	376	2011					
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		2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>13.8</b>	<b>21.0</b>	<b>64.8</b>	<b>465.8</b>	<b>0.16</b>	<b>1.40</b>	<b>10.04</b>	<b>5.61</b>	<b>0.27</b>	<b>0.12</b>	<b>55.19</b>	<b>213.94</b>	<b>3.23</b>	<b>43.87</b>	<b>328.52</b>	<b>7.35</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>13.8</b>	<b>21.0</b>	<b>64.8</b>	<b>465.8</b>	<b>0.16</b>	<b>1.40</b>	<b>10.04</b>	<b>5.61</b>	<b>0.27</b>	<b>0.12</b>	<b>55.19</b>	<b>213.94</b>	<b>3.23</b>	<b>43.87</b>	<b>328.52</b>	<b>7.35</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-туры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мг	Н, мг	Se, мг									
<b>Обед</b>																												
ПОРЕ КАРТОВЕДЛЬНОЕ С МАСЛОМ	110/3	3.2	2.3	15.7	101.0	0.09	7.62	0.02	0.16	0.05	0.08	22.14	62.36	0.89	31.48	560.03	6.34	0.03	0.00	312	2011							
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	2.7	10.2	0.4	67.0	0.06	0.32	0.01	1.10	0.00	0.06	33.69	146.52	0.57	32.29	285.62	99.43	0.42	0.01	227 ГП	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.72	3.71	0.37	10.15	13.13	0.00	0.00	0.00	376	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	6.80	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00		2008							
ХЛЕБ РЖАНОИ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	413	6.2	15.4	39.6	276.8	0.22	7.96	0.03	2.09	0.05	0.18	69.95	246.79	3.03	82.12	911.78	106.89	0.45	0.01									
Всего за день:		6.2	15.4	39.6	276.8	0.22	7.96	0.03	2.09	0.05	0.18	69.95	246.79	3.03	82.12	911.78	106.89	0.45	0.01									

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	P, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
																			Жир, г	Бел, г	Угл, г	В1, мг	С, мг	А, мг		
Обед																										
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160/5	6.3	5.7	27.8	191.5	0.09	0.41	0.03	0.11	0.08	0.11	0.08	0.11	0.08	0.11	25.65	167.05	0.73	111.82	187.79	7.13	0.03	0.01	0.01	184	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	7.8	9.7	9.8	146.4	0.05	0.00	5.62	2.81	0.16	0.04	0.16	0.04	0.16	0.04	15.02	80.06	1.15	17.67	109.86	2.55	0.00	0.01	295 г	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	3.72	3.71	0.37	10.14	13.13	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	6.60	16.80	0.40	4.60	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>14.4</b>	<b>18.3</b>	<b>61.1</b>	<b>446.7</b>	<b>0.21</b>	<b>0.43</b>	<b>5.65</b>	<b>3.75</b>	<b>0.24</b>	<b>0.19</b>	<b>0.24</b>	<b>0.19</b>	<b>0.24</b>	<b>0.19</b>	<b>54.79</b>	<b>285.02</b>	<b>3.45</b>	<b>147.83</b>	<b>363.78</b>	<b>10.80</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>14.4</b>	<b>18.3</b>	<b>61.1</b>	<b>446.7</b>	<b>0.21</b>	<b>0.43</b>	<b>5.65</b>	<b>3.75</b>	<b>0.24</b>	<b>0.19</b>	<b>0.24</b>	<b>0.19</b>	<b>0.24</b>	<b>0.19</b>	<b>54.79</b>	<b>285.02</b>	<b>3.45</b>	<b>147.83</b>	<b>363.78</b>	<b>10.80</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептуры	Сбор рецепта
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В9, мкг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг									
<b>Обед</b>																												
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	201							
ГУЛШИ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	60	6.3	10.0	2.1	103.5	0.04	0.61	6.89	1.92	0.19	0.04	9.88	69.72	0.75	12.92	126.03	3.47	0.00	0.01	280	200							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.72	3.71	0.37	10.16	13.13	0.00	0.00	0.00	376	201							
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		200							
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		200							
Итого за прием пищи:	455	11.3	18.5	61.5	420.7	0.18	0.63	6.91	3.96	0.27	0.10	34.91	150.26	3.35	62.14	258.67	5.73	0.01	0.02									
Всего за день:		11.3	18.5	61.5	420.7	0.18	0.63	6.91	3.96	0.27	0.10	34.91	150.26	3.35	62.14	258.67	5.73	0.01	0.02									







8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ 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	
																					Обед
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ФАРШЕМ	180	9.0	8.2	22.4	204.0	0.14	11.43	0.35	2.82	0.00	0.13	42.59	127.78	1.78	33.29	886.69	10.13	0.06	0.00	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.72	3.71	0.37	10.15	13.13	0.00	0.00	0.00	376	2011
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		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>9.3</b>	<b>11.1</b>	<b>45.9</b>	<b>312.8</b>	<b>0.21</b>	<b>11.45</b>	<b>0.35</b>	<b>3.65</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>56.71</b>	<b>165.69</b>	<b>3.35</b>	<b>51.64</b>	<b>952.82</b>	<b>11.25</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>9.3</b>	<b>11.1</b>	<b>45.9</b>	<b>312.8</b>	<b>0.21</b>	<b>11.45</b>	<b>0.35</b>	<b>3.65</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>56.71</b>	<b>165.69</b>	<b>3.35</b>	<b>51.64</b>	<b>952.82</b>	<b>11.25</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецептур	Сборник рецептур		
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мкг			F, мг	Se, мг
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА 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
КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	70/30	3.6	9.8	6.3	95.1	0.04	0.10	6.24	0.95	0.17	0.03	10.13	67.15	0.79	13.46	102.31	2.80	0.00	0.01	297	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.72	3.71	0.37	10.15	13.13	0.00	0.00	0.00	376	2011
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		2008
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.60	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	495	9.1	17.1	49.8	347.7	0.22	0.12	6.26	4.28	0.25	0.13	90.33	203.05	4.67	46.97	306.44	5.24	0.01	0.01		
Всего за день:		9.1	17.1	49.8	347.7	0.22	0.12	6.26	4.28	0.25	0.13	90.33	203.05	4.67	46.97	306.44	5.24	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
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
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	2.7	10.2	0.4	67.0	0.06	0.00	0.06	1.10	0.00	0.06	33.69	146.52	0.57	32.29	285.62	99.43	0.42	0.01	227 ГП	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	3.72	3.71	0.37	10.13	13.13	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	0.03	0.00	0.01	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	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.02	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>7.7</b>	<b>18.7</b>	<b>59.8</b>	<b>384.2</b>	<b>0.20</b>	<b>0.34</b>	<b>0.03</b>	<b>3.14</b>	<b>0.08</b>	<b>0.12</b>	<b>56.72</b>	<b>228.06</b>	<b>3.17</b>	<b>81.48</b>	<b>418.26</b>	<b>101.69</b>	<b>0.43</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>7.7</b>	<b>18.7</b>	<b>59.8</b>	<b>384.2</b>	<b>0.20</b>	<b>0.34</b>	<b>0.03</b>	<b>3.14</b>	<b>0.08</b>	<b>0.12</b>	<b>56.72</b>	<b>228.06</b>	<b>3.17</b>	<b>81.48</b>	<b>418.26</b>	<b>101.69</b>	<b>0.43</b>	<b>0.02</b>		

## 11 день

Применение, 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								
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	6.1	16.8	20.4	201.5	0.15	9.60	10.24	1.47	0.28	0.13	39.82	161.92	2.16	33.12	798.23	10.84	0.04	0.01	289 м	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.72	3.71	0.37	10.14	13.13	0.00	0.00	0.00	376	2011						
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		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	430	6.4	19.7	43.9	310.3	0.22	9.62	10.24	2.30	0.28	0.17	53.94	199.73	3.73	51.46	864.36	11.96	0.04	0.01								
Всего за день:		6.4	19.7	43.9	310.3	0.22	9.62	10.24	2.30	0.28	0.17	53.94	199.73	3.73	51.46	864.36	11.96	0.04	0.01								

Обед

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
																			Белки, г	В1, мг	С, мг		
<b>Обед</b>																							
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	160/5	4.3	16.6	116.4	0.06	0.00	0.02	0.11	0.08	0.02	14.73	60.26	1.02	16.76	58.89	0.11	0.00	0.02	181	2008			
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	7.8	9.8	146.4	0.05	0.00	5.62	2.81	0.16	0.04	15.02	80.06	1.15	17.67	109.86	2.55	0.00	0.01	295 m	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.72	3.71	0.37	10.14	13.13	0.00	0.00	0.00	376	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	1.5	10.0	47.4	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		2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>12.4</b>	<b>49.9</b>	<b>371.6</b>	<b>0.18</b>	<b>0.02</b>	<b>5.64</b>	<b>3.75</b>	<b>0.24</b>	<b>0.10</b>	<b>43.87</b>	<b>178.23</b>	<b>3.74</b>	<b>52.77</b>	<b>234.88</b>	<b>3.78</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>12.4</b>	<b>15.4</b>	<b>49.9</b>	<b>0.18</b>	<b>0.02</b>	<b>5.64</b>	<b>3.75</b>	<b>0.24</b>	<b>0.10</b>	<b>43.87</b>	<b>178.23</b>	<b>3.74</b>	<b>52.77</b>	<b>234.88</b>	<b>3.78</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>					

## МЕНЮ

Питание 53,04 руб.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА МК/Б 250/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ 250/15	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МК/Б 250/10	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С КУРИЦЕЙ 250/15	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ 250/10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ 250/15
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 170/5	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ 110/3	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 170/5
МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ 60/40	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК 60	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 60	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20



Утверждаю

Директор  
Валеев Ильяс Ирекович



## МЕНЮ

Питание 53,04 руб.

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МК/Б 250/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ 250/15	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ 250/10	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С КУРИЦЕЙ 250/15	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА МК/Б 250/10	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С КУРИЦЕЙ 250/15
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ФАРШЕМ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 170/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 170/5
ГЯТЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК 60	КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ 70/30	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 60	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 60	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
			ПЕЧЕНЬЕ 10		



**МЕНЮ**

Питание 53,04 руб.

**ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА МК/Б	250/10		6,3	5,1	21,0	155,1
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,9	0,3	0	6,0
ГОВЯДИНА Б/К	11	10	1,8	1,6	0	21,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	92,31	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	18,1	18	2,2	0,6	10	53,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	13,6	10,2	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,14	10,2	0,1	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	170/5		4,5	5,1	27,6	174,2
ПШЕНО	40,5	40,4	4,5	1,1	27,5	137,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174,6	174,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	60/40		6,5	7,8	6,3	121,3
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	32	32	5,5	2,8	0	47,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	4,8	4,8	0,3	0	1,9	9,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,8	8,8	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,81	3,2	0	0	0,3	1,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,2	47,2	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,2</b>	<b>18,3</b>	<b>78,4</b>	<b>559,4</b>
			<b>20,2</b>	<b>18,3</b>	<b>78,4</b>	<b>559,4</b>



## МЕНЮ

Питание 53,04 руб.

### ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	250/15		5,4	5,6	18,6	145,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЕРМИШЕЛЬ)	13	13	1,5	0,2	8,6	42,0
КАРТОФЕЛЬ	84,62	55	1,1	0,2	8,7	41,1
МОРКОВЬ	11,33	8,5	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,12	8,5	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	15	2,6	2,7	0	34,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	286,7	286,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180		12,2	12,7	14,3	221,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	137,5	110	1,9	0,1	5	29,9
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	53,3	53,3	9,2	4,8	0	79,2
КРУПА РИСОВАЯ	10,5	10,4	0,7	0,1	7,5	33,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	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	57,8	57,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,3	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>20,6</b>	<b>18,6</b>	<b>61,4</b>	<b>497,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,6</b>	<b>18,6</b>	<b>61,4</b>	<b>497,4</b>



## МЕНЮ

Питание 53,04 руб.

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МК/Б	250/10		8,4	7,2	18,7	173,6
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,9	0,3	0	6,0
ГОВЯДИНА Б/К	11	10	1,8	1,6	0	21,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	76,92	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20,1	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,14	10,2	0,1	0	0,8	4,1
МОРКОВЬ	13,6	10,2	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
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
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	60		10,1	6,3	2,2	103,5
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	49,25	47,25	9,8	2,2	0,6	60,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0	4	0	35,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2
МОРКОВЬ	5,2	3,9	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0	0	0,2	1,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>27,0</b>	<b>18,5</b>	<b>80,3</b>	<b>594,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>27,0</b>	<b>18,5</b>	<b>80,3</b>	<b>594,3</b>

**МЕНЮ**

Питание 53,04 руб.

**ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С КУРИЦЕЙ	250/15		4,6	7,7	10,3	129,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	15	2,6	2,7	0	34,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	56	42	0,6	0	3,6	17,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	26,25	21	0,4	0	1	5,7
КАРТОФЕЛЬ	32,31	21	0,4	0,1	3,3	15,7
МОРКОВЬ	14	10,5	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
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	53,3	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	57,2	57,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,3	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>25,7</b>	<b>21,5</b>	<b>80,1</b>	<b>616,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>25,7</b>	<b>21,5</b>	<b>80,1</b>	<b>616,2</b>



# МЕНЮ

Питание 53,04 руб.

## ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	250/10		5,0	7,1	16,8	151,1
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,9	0,3	0	6,0
ГОВЯДИНА Б/К	11	10	1,8	1,6	0	21,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	115,38	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,06	6	0,6	0,1	3,9	18,3
МОРКОВЬ	10,93	8,2	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	110/3		2,3	3,2	15,7	101,0
КАРТОФЕЛЬ	144,77	94,1	1,8	0,4	14,8	70,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17	17	0,5	0,4	0,8	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67	67	0	0	0	0,0
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60		10,3	2,7	0,4	67,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	85	66	10,2	0,6	0	46,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,7	0,1	0	0,4	1,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,18	2,18	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,18	2,18	0	2,1	0	19,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,2	47,2	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>20,5</b>	<b>13,3</b>	<b>56,4</b>	<b>427,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,5</b>	<b>13,3</b>	<b>56,4</b>	<b>427,9</b>

**МЕНЮ**

Питание 53,04 руб.

**ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	250/15		3,8	6,7	5,6	98,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	15	2,6	2,7	0	34,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43,75	35	0,6	0	1,6	9,5
КАРТОФЕЛЬ	30,77	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	7,33	5,5	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,55	5,5	0,1	0	0,5	2,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	170/5		6,0	6,5	29,6	201,0
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	37,8	37,7	3,7	0,5	24	114,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91,9	91,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	82,7	82,7	2,3	2	3,9	43,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		9,7	7,8	9,8	146,4
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	4	4	0	3,9	0	34,9
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 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	57,2	57,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,3	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>22,5</b>	<b>21,3</b>	<b>73,5</b>	<b>575,2</b>
			<b>22,5</b>	<b>21,3</b>	<b>73,5</b>	<b>575,2</b>



# МЕНЮ

Питание 53,04 руб.

## ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МК/Б	250/10		8,4	7,2	18,7	173,6
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,9	0,3	0	6,0
ГОВЯДИНА Б/К	11	10	1,8	1,6	0	21,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	76,92	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20,1	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,14	10,2	0,1	0	0,8	4,1
МОРКОВЬ	13,6	10,2	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
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
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	60		10,1	6,3	2,2	103,5
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	49,25	47,25	9,8	2,2	0,6	60,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0	4	0	35,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2
МОРКОВЬ	5,2	3,9	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0	0	0,2	1,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>27,0</b>	<b>18,5</b>	<b>80,3</b>	<b>594,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>27,0</b>	<b>18,5</b>	<b>80,3</b>	<b>594,3</b>



# МЕНЮ

Питание 53,04 руб.

## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	250/15		5,4	5,6	18,6	145,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЕРМИШЕЛЬ)	13	13	1,5	0,2	8,6	42,0
КАРТОФЕЛЬ	84,62	55	1,1	0,2	8,7	41,1
МОРКОВЬ	11,33	8,5	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,12	8,5	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	15	2,6	2,7	0	34,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	286,7	286,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ФАРШЕМ	180		8,1	9,0	22,4	204,0
КАРТОФЕЛЬ	189,23	123	2,4	0,5	19,4	91,9
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	30	30	5,1	2,6	0	44,5
МОРКОВЬ	22,67	17	0,2	0	1,2	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5		0,2		10,0	41,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,2	57,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,3	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>16,5</b>	<b>14,9</b>	<b>69,5</b>	<b>479,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>16,5</b>	<b>14,9</b>	<b>69,5</b>	<b>479,6</b>





# МЕНЮ

Питание 53,04 руб.

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	250/10		5,0	7,1	16,8	151,1
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,9	0,3	0	6,0
ГОВЯДИНА Б/К	11	10	1,8	1,6	0	21,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	115,38	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,06	6	0,6	0,1	3,9	18,3
МОРКОВЬ	10,93	8,2	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
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
КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	70/30		9,8	3,6	6,2	94,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	45,3	43,3	8,9	2,1	0,6	55,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,98	2,5	0	0	0,2	1,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	9	0,7	0,1	4,4	20,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,3	6,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47	47	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 ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>22,1</b>	<b>16,2</b>	<b>66,5</b>	<b>498,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>22,1</b>	<b>16,2</b>	<b>66,5</b>	<b>498,3</b>



# МЕНЮ

Питание 53,04 руб.

## ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С КУРИЦЕЙ	250/15		4,6	7,7	10,3	129,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	15	2,6	2,7	0	34,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	56	42	0,6	0	3,6	17,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	26,25	21	0,4	0	1	5,7
КАРТОФЕЛЬ	32,31	21	0,4	0,1	3,3	15,7
МОРКОВЬ	14	10,5	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
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 НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60		10,3	2,7	0,4	67,0
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	85	66	10,2	0,6	0	46,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,7	0,1	0	0,4	1,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,18	2,18	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,18	2,18	0	2,1	0	19,0
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	56,9	56,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,3	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
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>24,3</b>	<b>16,4</b>	<b>82,5</b>	<b>576,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>24,3</b>	<b>16,4</b>	<b>82,5</b>	<b>576,3</b>

**МЕНЮ**

Питание 53,04 руб.

**ДЕНЬ 11**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА МК/Б	250/10		6,3	5,1	21,0	155,1
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ ГОВЯЖЬИ	15	15	0,9	0,3	0	6,0
ГОВЯДИНА Б/К	11	10	1,8	1,6	0	21,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	92,31	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	18,1	18	2,2	0,6	10	53,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	13,6	10,2	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,14	10,2	0,1	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190		16,8	6,1	20,4	201,5
КУРИЦА (ГРУДКА НА КОСТИ)	70,1	68,9	14,3	3,3	0,9	87,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
КАРТОФЕЛЬ	157,08	102,1	1,9	0,4	16,1	76,2
МОРКОВЬ	20,67	15,5	0,2	0	1,1	5,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,1	11,9	0,2	0	1	4,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		5,0	20,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,8	46,8	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>26,0</b>	<b>11,5</b>	<b>64,9</b>	<b>465,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>26,0</b>	<b>11,5</b>	<b>64,9</b>	<b>465,4</b>

**МЕНЮ**

Питание 53,04 руб.

**ДЕНЬ 12**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С КУРИЦЕЙ	250/15		4,4	7,6	9,8	125,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,75	27	0,5	0	1,3	7,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	18	15	2,6	2,7	0	34,6
КАРТОФЕЛЬ	36,46	23,7	0,5	0,1	3,8	17,7
ПШЕНО	5,05	5	0,6	0,1	3,4	17,1
МОРКОВЬ	12,67	9,5	0,1	0	0,7	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	9,5	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	170/5		3,0	4,4	17,6	121,2
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	26,7	26,6	3	0,3	17,6	84,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119,5	119,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	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	7,8	9,8	146,4
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	4	4	0	3,9	0	34,9
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 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	57,5	57,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	5,3	5	0	0	0,2	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,75	138,75	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>20,1</b>	<b>20,1</b>	<b>65,7</b>	<b>523,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,1</b>	<b>20,1</b>	<b>65,7</b>	<b>523,0</b>

1 День

Утверждаю  
 Директор ООО "Транс-Азия" Валеев



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										Скопирован рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	1, мг	2, мг	3, мг	4, мг	5, мг	6, мг	7, мг	8, мг	9, мг	
<b>Обед</b>																										
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПКОЙ НА МЯСЕ	250/10	5.1	6.3	21.0	155.1	0.13	5.45	0.21	2.45	0.00	0.08	0.02	32.03	86.42	1.14	22.04	86.64	2.00	0.01	0.00	93	2008				
КАША ПШЕННАЯ РАСОПЧУТАЯ С МАСЛОМ	170/5	5.1	4.5	27.6	174.2	0.13	0.00	0.02	1.16	0.08	0.02	32.03	86.42	1.14	22.04	86.64	2.00	0.01	0.00	323	2008					
МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	60/40	7.8	6.5	6.3	121.3	0.03	0.13	0.00	2.21	0.00	0.05	10.40	57.59	0.56	10.62	122.14	2.85	0.02	0.00	280 г	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.72	3.71	0.37	10.16	13.13	0.00	0.00	0.00	376	2011					
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		2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008					
Итого за прием пищи:	775	18.3	20.2	78.4	559.4	0.36	5.60	0.23	6.65	0.08	0.19	111.90	288.33	5.40	90.78	756.34	11.36	0.07	0.00							
Всего за день:		18.3	20.2	78.4	559.4	0.36	5.60	0.23	6.65	0.08	0.19	111.90	288.33	5.40	90.78	756.34	11.36	0.07	0.00							

2 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				
																				0.09	5.02		
<b>Обед</b>																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	250/15	5.5	5.4	18.6	145.8	0.09	5.02	0.18	1.21	0.00	0.07	26.17	75.08	1.17	36.86	387.62	4.69	0.04	0.00	112	2011		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	12.7	12.2	14.3	221.7	0.07	20.60	0.20	3.57	0.00	0.12	38.64	136.99	1.83	66.99	430.86	8.46	0.05	0.00	306	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.29	4.70	0.42	12.16	21.44	0.00	0.00	0.00	377	2011		
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		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>18.5</b>	<b>20.5</b>	<b>61.4</b>	<b>497.3</b>	<b>0.23</b>	<b>26.44</b>	<b>0.38</b>	<b>5.61</b>	<b>0.00</b>	<b>0.23</b>	<b>79.50</b>	<b>250.97</b>	<b>4.62</b>	<b>124.21</b>	<b>902.92</b>	<b>14.27</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>18.5</b>	<b>20.5</b>	<b>61.4</b>	<b>497.3</b>	<b>0.23</b>	<b>26.44</b>	<b>0.38</b>	<b>5.61</b>	<b>0.00</b>	<b>0.23</b>	<b>79.50</b>	<b>250.97</b>	<b>4.62</b>	<b>124.21</b>	<b>902.92</b>	<b>14.27</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>				

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	Н, мг	Se, мг								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МЯСЕ	250/10	7.2	8.4	18.7	173.6	0.18	4.65	0.20	4.11	0.00	0.07	36.02	94.31	2.20	50.90	502.22	5.45	0.04	0.00	102	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						
ГУЛЫШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	60	6.3	10.0	2.1	103.5	0.04	0.61	6.89	1.92	0.19	0.04	9.86	68.72	0.75	12.92	126.03	3.47	0.00	0.01	280	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.73	3.71	0.37	10.17	13.13	0.00	0.00	0.00	376	2011						
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		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	715	18.5	26.9	80.2	594.3	0.36	5.28	7.11	8.07	0.27	0.17	70.94	244.57	5.55	113.05	760.89	11.18	0.05	0.02								
Всего за день:		18.5	26.9	80.2	594.3	0.36	5.28	7.11	8.07	0.27	0.17	70.94	244.57	5.55	113.05	760.89	11.18	0.05	0.02								

## Обед

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																				В12, мг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В12, мкг		
<b>Обед</b>																										
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С КУРИЦЕЙ	250/15	7.7	4.5	10.3	129.4	0.05	8.78	0.24	2.36	0.00	0.07	27.93	70.54	1.48	52.51	392.25	7.07	0.04	0.00	62	2011					
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	13.5	18.1	41.3	357.0	0.09	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	291m	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	4.70	0.42	12.13	21.44	0.00	0.00	0.00	377	2011					
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		2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>21.5</b>	<b>25.5</b>	<b>80.1</b>	<b>616.2</b>	<b>0.21</b>	<b>10.98</b>	<b>10.28</b>	<b>7.97</b>	<b>0.27</b>	<b>0.19</b>	<b>83.68</b>	<b>285.47</b>	<b>4.76</b>	<b>96.37</b>	<b>729.08</b>	<b>14.42</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>21.5</b>	<b>25.5</b>	<b>80.1</b>	<b>616.2</b>	<b>0.21</b>	<b>10.98</b>	<b>10.28</b>	<b>7.97</b>	<b>0.27</b>	<b>0.19</b>	<b>83.68</b>	<b>285.47</b>	<b>4.76</b>	<b>96.37</b>	<b>729.08</b>	<b>14.42</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>							



## 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. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мг	Н, мг	Se, мг								
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЛК БУЛЬОНЕ	250/10	7.0	4.9	16.8	151.1	0.09	6.61	0.17	2.52	0.00	0.07	27.39	81.92	1.24	35.76	510.67	5.27	0.04	0.00	96	2011						
ПОРЕБ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	110/3	3.2	2.3	15.7	101.0	0.09	7.62	0.02	0.16	0.05	0.08	22.14	62.36	0.89	31.48	560.03	6.34	0.03	0.00	312	2011						
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	2.7	10.2	0.4	67.0	0.06	0.32	0.01	1.10	0.00	0.06	33.69	146.52	0.57	32.29	285.62	99.43	0.42	0.01	227 ГП	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.72	3.71	0.37	10.16	13.13	0.00	0.00	0.00	376	2011						
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		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	673	13.2	20.3	56.4	427.9	0.31	14.57	0.20	4.61	0.05	0.25	97.34	328.71	4.27	117.89	1 422.45	112.16	0.49	0.01								
Всего за день:		13.2	20.3	56.4	427.9	0.31	14.57	0.20	4.61	0.05	0.25	97.34	328.71	4.27	117.89	1 422.45	112.16	0.49	0.01								

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции			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				
	Жиры, г	Белки, г	Углевод, г															В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	250/15	6.7	3.8	5.6	98.0	0.04	8.34	0.12	1.80	0.00	0.05	16.63	49.51	0.87	39.89	229.01	3.65	0.03	0.00	88	2011
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	170/5	6.5	6.0	29.5	201.0	0.10	0.43	0.04	0.11	0.08	0.12	27.23	177.29	0.78	118.74	199.19	7.56	0.03	0.01	184	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	7.8	9.7	9.8	146.4	0.05	0.00	5.62	2.81	0.16	0.04	15.02	80.06	1.15	17.67	109.86	2.55	0.00	0.01	295 m	2011
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	4.70	0.42	12.13	21.44	0.00	0.00	0.00	377	2011
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	2008	2008
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>21.3</b>	<b>22.4</b>	<b>73.4</b>	<b>575.2</b>	<b>0.26</b>	<b>9.59</b>	<b>5.78</b>	<b>5.55</b>	<b>0.24</b>	<b>0.25</b>	<b>73.76</b>	<b>345.76</b>	<b>4.42</b>	<b>196.63</b>	<b>612.50</b>	<b>14.88</b>	<b>0.06</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21.3</b>	<b>22.4</b>	<b>73.4</b>	<b>575.2</b>	<b>0.26</b>	<b>9.59</b>	<b>5.78</b>	<b>5.55</b>	<b>0.24</b>	<b>0.25</b>	<b>73.76</b>	<b>345.76</b>	<b>4.42</b>	<b>196.63</b>	<b>612.50</b>	<b>14.88</b>	<b>0.06</b>	<b>0.02</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, 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								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МЯСЕ	250/10	7.2	8.4	18.7	173.6	0.18	4.65	0.20	4.11	0.00	0.07	36.02	94.31	2.20	50.90	502.22	5.45	0.04	0.00	102	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 КУРИНЫХ ГРУДОК	60	6.3	10.0	2.1	103.5	0.04	0.61	6.89	1.92	0.19	0.04	9.88	68.72	0.75	12.92	126.03	3.47	0.00	0.01	280	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.73	3.71	0.37	10.17	13.13	0.00	0.00	0.00	376	2011						
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		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	715	18.5	26.9	80.2	594.3	0.36	5.28	7.11	8.07	0.27	0.17	70.94	244.57	5.55	113.05	760.89	11.18	0.05	0.02								
Всего за день:		18.5	26.9	80.2	594.3	0.36	5.28	7.11	8.07	0.27	0.17	70.94	244.57	5.55	113.05	760.89	11.18	0.05	0.02								

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	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	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																	
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	250/15	5.5	5.4	18.6	145.8	0.09	5.02	0.18	1.21	0.00	0.07	26.17	75.08	1.17	36.66	397.62	4.69	0.04	0.00	112	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ФАРШЕМ	180	9.0	8.2	22.4	204.0	0.14	11.43	0.35	2.82	0.00	0.13	42.59	127.78	1.78	33.29	886.69	10.13	0.06	0.00	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	4.70	0.42	12.13	21.44	0.00	0.00	0.00	377	2011
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		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>14.8</b>	<b>16.5</b>	<b>69.5</b>	<b>479.6</b>	<b>0.30</b>	<b>17.27</b>	<b>0.53</b>	<b>4.86</b>	<b>0.00</b>	<b>0.24</b>	<b>83.44</b>	<b>241.76</b>	<b>4.57</b>	<b>90.48</b>	<b>1 358.75</b>	<b>15.94</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>14.8</b>	<b>16.5</b>	<b>69.5</b>	<b>479.6</b>	<b>0.30</b>	<b>17.27</b>	<b>0.53</b>	<b>4.86</b>	<b>0.00</b>	<b>0.24</b>	<b>83.44</b>	<b>241.76</b>	<b>4.57</b>	<b>90.48</b>	<b>1 358.75</b>	<b>15.94</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод б, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	Н, мг	Se, мг									
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЛК БУЛЬОНЕ	250/10	7.0	4.9	16.8	151.1	0.09	6.61	0.17	2.52	0.00	0.07	27.39	81.92	1.24	35.76	510.67	5.27	0.04	0.00	96	2011							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 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							
КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	70/30	3.6	9.8	6.2	94.6	0.04	0.10	6.24	0.94	0.17	0.03	10.07	67.00	0.78	13.42	102.05	2.80	0.00	0.01	297	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.72	3.71	0.37	10.15	13.13	0.00	0.00	0.00	376	2011							
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		2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	755	16.1	22.0	66.5	498.3	0.31	6.73	6.43	6.79	0.25	0.20	117.66	284.82	5.90	82.69	816.85	10.51	0.05	0.01									
Всего за день:		16.1	22.0	66.5	498.3	0.31	6.73	6.43	6.79	0.25	0.20	117.66	284.82	5.90	82.69	816.85	10.51	0.05	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							
		7.7	4.5																		10.3	129.4	0.05	8.78	0.24		
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С КУРИЦЕЙ	250/15	7.7	4.5	10.3	129.4	0.05	8.78	0.24	2.36	0.00	0.07	27.93	70.54	1.48	52.51	392.25	7.07	0.04	0.00	62	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						
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	2.7	10.2	0.4	67.0	0.06	0.32	0.01	1.10	0.00	0.06	33.69	146.52	0.57	32.29	285.62	99.43	0.42	0.01	227	ГП	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	4.70	0.42	12.13	21.44	0.00	0.00	0.00	377	2011						
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	2008	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.60	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00	2008	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	2008	2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>16.4</b>	<b>24.0</b>	<b>82.5</b>	<b>576.3</b>	<b>0.26</b>	<b>9.92</b>	<b>0.27</b>	<b>5.50</b>	<b>0.08</b>	<b>0.20</b>	<b>89.21</b>	<b>308.59</b>	<b>4.91</b>	<b>136.89</b>	<b>829.82</b>	<b>108.76</b>	<b>0.47</b>	<b>0.02</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>16.4</b>	<b>24.0</b>	<b>82.5</b>	<b>576.3</b>	<b>0.26</b>	<b>9.92</b>	<b>0.27</b>	<b>5.50</b>	<b>0.08</b>	<b>0.20</b>	<b>89.21</b>	<b>308.59</b>	<b>4.91</b>	<b>136.89</b>	<b>829.82</b>	<b>108.76</b>	<b>0.47</b>	<b>0.02</b>								

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг								
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПКОЙ НА МЯСЕ	250/10	5,1	6,3	21,0	155,1	0,13	5,45	0,21	2,45	0,00	0,08	55,35	106,41	2,13	39,76	481,43	5,39	0,04	0,00	93	2008						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	6,1	16,8	20,4	201,5	0,15	9,60	10,24	1,47	0,28	0,13	39,82	161,82	2,16	33,12	798,23	10,84	0,04	0,01	289 г	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,1	5,0	20,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,72	3,71	0,37	10,15	13,13	0,00	0,00	0,00	376	2011						
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		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	690	11,5	28,0	64,9	465,4	0,35	15,07	10,45	4,75	0,28	0,25	109,29	306,14	5,86	91,23	1 345,79	17,35	0,06	0,01								
Всего за день:		11,5	28,0	64,9	465,4	0,35	15,07	10,45	4,75	0,28	0,25	109,29	306,14	5,86	91,23	1 345,79	17,35	0,08	0,01								

12 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
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С КУРИЦЕЙ	250/15	7.6	4.4	9.8	125.6	0.06	7.43	0.20	2.29	0.00	0.05	21.69	63.76	1.03	39.31	260.65	4.15	0.03	0.00	98	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	170/5	4.3	3.0	17.6	121.2	0.06	0.00	0.02	0.11	0.08	0.03	15.62	63.85	1.08	17.91	62.37	0.12	0.00	0.02	181	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	7.8	9.7	9.8	146.4	0.05	0.00	5.62	2.81	0.16	0.04	15.02	80.06	1.15	17.67	109.86	2.55	0.00	0.01	295 г	2011
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	4.70	0.42	12.14	21.44	0.00	0.00	0.00	377	2011
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	2008	2008
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>20.0</b>	<b>20.0</b>	<b>65.7</b>	<b>523.0</b>	<b>0.24</b>	<b>8.25</b>	<b>5.84</b>	<b>6.04</b>	<b>0.24</b>	<b>0.16</b>	<b>67.01</b>	<b>246.57</b>	<b>4.88</b>	<b>95.23</b>	<b>507.32</b>	<b>7.94</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20.0</b>	<b>20.0</b>	<b>65.7</b>	<b>523.0</b>	<b>0.24</b>	<b>8.25</b>	<b>5.84</b>	<b>6.04</b>	<b>0.24</b>	<b>0.16</b>	<b>67.01</b>	<b>246.57</b>	<b>4.88</b>	<b>95.23</b>	<b>507.32</b>	<b>7.94</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>		