

МЕНЮ

ОБЕД

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ И КАРТОФЕЛЕМ		250	4,9	5,6	15	132
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,8	0	35,7
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,8	32,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	9
СВЕКЛА	30	23,25	0,3	0	2	9,8
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ		100	10,6	22,4	0,4	251,9
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	100	99,5	10,9	23,8	0,4	259,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАЛОМ СЛИВОЧНЫМ		180	6,4	4,7	41,9	233
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,6	0,8	42,3	202,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ		60	0,9	1,6	5	37,2
СВЕКЛА	75	58,13	0,9	0,1	5,1	24,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ		200/15			14,9	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0
ВИТ С	0,06	0,06	0	0	0	0
			26,6	34,6	102,3	830,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,6	34,6	102,3	830,6

МЕНЮ

ОБЕД

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		250	7,9	18,3	15,8	264
СВИНИНА МЯСНАЯ	50	42,5	6,1	14,2	0	151,7
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	9,1	43,1
КРУПА РИСОВАЯ	7	6,93	0,5	0,1	5,1	23,1
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ		200/25	11,5	11,4	73,1	440,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	80	80	8,6	1	55,9	267,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	5,75	5,03	0,6	0,6	0	7,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2,1	0,4	17,1	80,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	25	25	0,6	5	0,9	51,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/15/5	0,2		15,4	61,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1
ОЛАДИК С ПОВИДЛОМ		50	3,5	3,9	36,1	191
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,7	0,3	17,5	83,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	8,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3,818	3,34	0,4	0,4	0	5,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	13,2	53,1
			26,9	33,9	165,5	1075,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,9	33,9	165,5	1075,3

МЕНЮ

ОБЕД

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП-ЛАПША НА КУР Б.		250	4,9	5,3	15,5	129,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,8	0	35,7
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,8	32,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	7,1	33,8
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		250	20,1	20,8	42,5	440,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	120	90	16,4	16,6	0	214,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45
КРУПА РИСОВАЯ	55	54,45	3,8	0,5	40,3	181,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,12	0,2	0	1,2	6,2
МОРКОВЬ	18	13,95	0,2	0	1	4,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0
ТОМАТЫ (ПО СЕЗОНУ)		60	0,7	0,1	2,3	14,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	64	60,8	0,7	0,1	2,3	14,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1	0,2	19,8	86
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92
			30,5	26,7	105,2	788,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,5	26,7	105,2	788,5

МЕНЮ

ОБЕД

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	5,3	5,7	13,6	128,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,8	0	35,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,6	15,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	8	37,7
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7	7	0,3	0	1,3	7,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ		90	13,3	13,3	12,8	226,6
МЯСО КУР БЕЗ КОСТИ	65	61,75	11,5	9,9	0	135,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14	14	1,1	0,1	7	33,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,8	0,1	4,9	23,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,4	4,7	41,9	233
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,6	0,8	42,3	202,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ (по сезону)		60	0,7	2,1	2,7	33,9
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	55	52,25	0,6	0,1	2	12,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2		15,3	60,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
			29,7	26,1	111,4	800,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,7	26,1	111,4	800,9

МЕНЮ

ОБЕД

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. Б.		250	6,7	6,1	23,6	174,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,8	0	35,7
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	8	37,7
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,2	0,3	14	66,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	5,75	5,03	0,6	0,6	0	7,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ		90/20	9	21,4	10	273,9
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,3	17	0	182,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,3	33
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,2
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	5,75	5,03	0,6	0,6	0	7,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,7	5,3	25,2	161,8
КАРТОФЕЛЬ	210	147	2,9	0,6	24	113,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0
ОГУРЕЦ (ПО СЕЗОНУ)		60	0,5	0,1	1,5	8,5
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	65	60,45	0,5	0,1	1,5	8,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ		200			14,9	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0
ВИТ С	0,06	0,06	0	0	0	0
			23,7	33,2	100,3	795,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,7	33,2	100,3	795,1

МЕНЮ

ОБЕД

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУР. Б.		250	8,3	5,9	18	159,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,8	0	35,7
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,8	32,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,6	0,3	9,6	59,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,2
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0
ПЕЛЬМЕНИ ДОМАШНИЕ С МЯСОМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ		200/25	23,5	17,9	57,2	485,7
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	80	80	14,2	7,3	0	122,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	80	80	8,6	1	55,9	267,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	5,75	5,03	0,6	0,6	0	7,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	25	25	0,6	5	0,9	51,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1	0,2	19,8	86
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92
ОЛАДИК С ПОВИДЛОМ		50	3,5	3,9	36,1	191
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,7	0,3	17,5	83,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	8,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3,818	3,34	0,4	0,4	0	5,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0
ПОВИДЛО	20	20	0,1	0	13,2	53,1
			40,1	28,2	156,2	1040,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,1	28,2	156,2	1040,2

МЕНЮ

ОБЕД

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ И КАРТОФЕЛЕМ		250	4,9	5,6	15	132
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,8	0	35,7
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,8	32,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	9
СВЕКЛА	30	23,25	0,3	0	2	9,8
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0
ГУЛЯШ МЯСНОЙ		90/50	19,2	20,5	1,6	274,7
МЯСО КУР БЕЗ КОСТИ	110	104,5	19,5	16,8	0	229,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35	0	0	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	7,3	5,8	33,6	213,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	59,4	7,5	2	33,9	183
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0	0	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ОГУРЕЦ (ПО СЕЗОНУ)		60	0,5	0,1	1,5	8,5
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	65	60,45	0,5	0,1	1,5	8,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/15/5	0,2		15,4	61,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ЛИМОН	5	3	0	0	0,1	1
			35,9	32,3	92,2	808,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,9	32,3	92,2	808,9

МЕНЮ

ОБЕД

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
РАССОЛЬНИК		250	5,4	7,1	18,6	165,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,8	0	35,7
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	8	37,7
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,3	33
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,6
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ		100	10,6	22,4	0,4	251,9
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	100	99,5	10,9	23,8	0,4	259,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		180/5	6,4	4,7	41,9	233
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,6	0,8	42,3	202,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		60	1	1,1	5,5	35,2
СВЕКЛА	75	58,13	0,9	0,1	5,1	24,4
ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200/15			14,9	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0
ВИТ С	0,06	0,06	0	0	0	0
			27,2	35,6	106,4	862,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,2	35,6	106,4	862,4

МЕНЮ

ОБЕД

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. Б.		250	6,7	6,1	23,6	174,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,8	0	35,7
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	8	37,7
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,2	0,3	14	66,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	5,75	5,03	0,6	0,6	0	7,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ		90/20	9	21,4	10	273,9
СВИНИНА МЯСНАЯ	60	51	7,3	17	0	182,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,3	33
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,2
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	5,75	5,03	0,6	0,6	0	7,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	4	5,4	25,7	167,1
КАРТОФЕЛЬ	210	147	2,9	0,6	24	113,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,9	21,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ		60	1,2	1	5,1	35
СВЕКЛА	40	31	0,5	0	2,7	13
МОРКОВЬ	15	11,6	0,2	0	0,8	4,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15	9,8	0,3	0	0,6	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1	0,2	19,8	86
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92
			25,7	34,4	109,3	854,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,7	34,4	109,3	854,8

МЕНЮ

ОБЕД

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП С БОБОВЫМИ		250	5,7	7,2	18	160,5
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,8	32,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	19,9	4,6	0,3	9,6	59,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,2
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ПИРОГ СЫРНО-МЯСНОЙ		200	21,5	27,7	61,7	595,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	80	80	8,6	1	55,9	267,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	16,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0
ДРОЖИ	2	2	0,3	0	0	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	4,6	4,03	0,5	0,5	0	6,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	6,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	3	0,7	41,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	25	24,25	5,6	7,2	0	88,3
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	50	49,75	5,5	11,9	0,2	129,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2		15,3	60,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
			31,2	35,2	120,1	934,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,2	35,2	120,1	934,7