

МЕНЮ

ОБЕД

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ	100		2	3,1	9,1	75,2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	83	83	1,5	0,1	2,5	19,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	20	13	0,4	0	0,8	5,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		4,9	5,2	15	127,5
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 СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,8	0	35,7
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	100		10,2	22,6	12,9	301,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	70	59,5	8,5	19,8	0	212,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,5	35,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,6	26,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0
РИС ОТВАРНОЙ	180		4,1	4,5	43,6	228,2
КРУПА РИСОВАЯ	60	59,4	4,2	0,6	44	197,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200/12		0,1	0,1	15,3	62,5
ЯБЛОКИ	40	35,2	0,1	0,1	3,4	16,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	12	47,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0

ВИТ С	0,06	0,06	0	0	0	0
			27	36,1	133	970,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27	36,1	133	970,9

МЕНЮ

ОБЕД

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ		100	1,5	3,1	8,4	66,5
СВЕКЛА	125	96,9	1,5	0,1	8,5	40,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ		250	8,1	7,8	17,6	174,8
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	12	10,08	0,1	0	0,8	4,1
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,3
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
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ		100	14,9	6,1	2,9	128
РЫБА МИНТАЙ БЕЗ ГОЛОВЫ	150	90	14,3	0,8	0	64,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25	21	0,3	0	1,7	8,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ		180	4,3	14,5	33,4	282,4
КАРТОФЕЛЬ	240	168	3,4	0,7	27,4	129,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9	9	1	0,1	6,3	30,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	8	0	71,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	29,4	132,5
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,7	56,8
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	79,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0
			35,2	32,4	128,8	960,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,2	32,4	128,8	960,5

МЕНЮ

ОБЕД

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100		1,1	4,9	10,2	90,3
МОРКОВЬ	95	73,63	1	0,1	5,1	25,8
ЯБЛОКИ	25	22	0,1	0,1	2,2	10,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45
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		20,9	22,5	43,4	461,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	125	93,8	17,1	17,3	0	223,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
КРУПА РИСОВАЯ	56	55,44	3,9	0,6	41	184,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,12	0,2	0	1,2	6,2
МОРКОВЬ	18	13,95	0,2	0	1	4,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СОК ФРУКТОВЫЙ	200		1	0,2	20,2	92
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92
			33,6	33,5	126,4	949,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,6	33,5	126,4	949,7

МЕНЮ

ОБЕД

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ		100	1,1	3,2	4,3	53
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	87	82,65	0,9	0,2	3,1	19,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,12	0,2	0	1,2	6,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	5,3	6,7	13,6	137,2
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	4	4	0	4	0	36
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
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ		100	15,4	10,1	7,9	204,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	90	83,7	15	3,1	0	106,3
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,3	33
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45
МОРКОВЬ	14	10,85	0,1	0	0,7	3,8
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	1,5	1,5	0	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ		200	0,3	0,1	18,5	75,3
ВИШНЯ	40	34	0,3	0,1	3,6	17,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ВИТ С	0,06	0,06	0	0	0	0
			34,2	25,4	123,3	879
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,2	25,4	123,3	879

МЕНЮ

ОБЕД

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ		100	1,5	3,1	8,4	66,5
СВЕКЛА	125	96,9	1,5	0,1	8,5	40,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0
УХА РОСТОВСКАЯ		250	7,5	3,3	15,1	120,2
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	30	30	5,5	0	0	22
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,8	32,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27
ПШЕНО	10	9,9	1,1	0,3	7	34,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,2
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		200	10,8	10,1	41,9	301,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,6	0,8	42,3	202,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	19,4	4,5	5,7	0	70,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
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
ВИТ С	0,06	0,06	0	0	0	0
			25,5	17,1	117,4	722,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,5	17,1	117,4	722,6

МЕНЮ

ОБЕД

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ		100	1,8	5,3	12,6	104,3
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,4	53,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	16	10,4	0,3	0	0,7	4,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУР БУЛЬОНЕ		250	5	5,9	15,4	135,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,8	0	35,7
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,8	32,3
ПШЕНО	10,1	10	1,2	0,3	7	35,2
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	3	3	0	3	0	27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ		100	13,1	14,9	9	226,6
МЯСО КУР БЕЗ КОСТИ	70	66,5	12,4	10,7	0	146,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,2	11,2	0	0	0	0
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,3	33
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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		180	4,2	7,7	16,6	156,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	240	192	3,5	0,2	9	53,8
МОРКОВЬ	18	14	0,2	0	1	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,1	0,2	0	1,2	6,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8	8	0,4	0	1,5	8,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	8	0	71,9
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	4	16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200/12			11,9	46,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	12	47,9
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
			29,8	34,4	102,6	845,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,8	34,4	102,6	845,1

МЕНЮ

ОБЕД

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	100		5,4	8,3	8	131,3
МОРКОВЬ	95	73,63	1	0,1	5,1	25,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	19,4	4,5	5,7	0	70,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И ФАСОЛЬЮ	250		6,5	6,7	18,8	163,1
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,5	16,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,6
КАРТОФЕЛЬ	40	28	0,6	0,1	4,6	21,6
МОРКОВЬ	13	10	0,1	0	0,7	3,5
ФАСОЛЬ	10	10	2,1	0,2	4,7	29,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,8	0	35,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100		13,9	15,5	7,9	230,5
МЯСО КУР БЕЗ КОСТИ	70	66,5	12,4	10,7	0	146,3
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	8	8	0	0	0	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	5,75	5,03	0,6	0,6	0	7,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45
РИС ОТВАРНОЙ	180		4,1	4,5	43,6	228,2
КРУПА РИСОВАЯ	60	59,4	4,2	0,6	44	197,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200/12		0,1	0,1	15,3	62,5
ЯБЛОКИ	40	35,2	0,1	0,1	3,4	16,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	12	47,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0

ВИТ С	0,06	0,06	0	0	0	0
			35,7	35,7	130,7	991,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,7	35,7	130,7	991,9

МЕНЮ

ОБЕД

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ		100	1,7	3,1	7,5	64,1
СВЕКЛА	88	68,2	1	0,1	6	28,6
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	25	25	0,5	0	0,8	5,8
ЧЕСНОК	3	2,55	0,2	0	0,8	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУР. Б.		250	5,1	5,8	16,6	139,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,8	0	35,7
КАРТОФЕЛЬ	70	49	1	0,2	8	37,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ ЯИЧНЫЕ	10	10	1,1	0,2	7	34,2
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	3	3	0	3	0	27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0
КОТЛЕТКА МЯСНАЯ		100	14	14,1	12,9	237,1
МЯСО КУР БЕЗ КОСТИ	70	66,5	12,4	10,7	0	146,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,5	35,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,3	21,3	0	0	0	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,6	26,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,8	5,3	24,8	161,3
КАРТОФЕЛЬ	204	142,8	2,9	0,6	23,3	110
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	1	0,9	1,7	18,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200/12			11,9	46,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	12	47,9
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
			30,3	28,9	110,8	824,9

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	30,3	28,9	110,8	824,9
-----------------------	-------------	-------------	--------------	--------------

МЕНЮ

ОБЕД

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ВИНЕГРЕТ		100	1,5	3,1	6,6	60
СВЕКЛА	70	54,25	0,8	0,1	4,8	22,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	15	15	0,3	0	0,5	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	12	7,8	0,2	0	0,5	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		250	4,1	7,5	10,8	129,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,8	0	35,7
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	9,1	43,1
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	11,1	24,8	23,6	367,9
СВИНИНА МЯСНАЯ	70	59,5	8,5	19,8	0	212,4
КАРТОФЕЛЬ	200	140	2,8	0,6	22,8	107,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1	0,2	19,8	86
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92
			23,4	36,2	97,9	819,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,4	36,2	97,9	819,3

МЕНЮ

ОБЕД

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ		100	1,3	4,8	13,7	104,7
МОРКОВЬ	105	81,38	1,1	0,1	5,6	28,5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	8	8	0,2	0	5,3	22,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ		250	8,1	5,9	17,6	157
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	19,9	4,6	0,3	9,6	59,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,1
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		100	14,4	13,4	14,2	237,8
МЯСО КУР БЕЗ КОСТИ	70	66,5	12,4	10,7	0	146,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,5	35,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,24	0,1	0	0,8	3,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11	11	0,3	0,3	0,5	5,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,6	26,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368		30	0,7	2,8	2,8	39,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2,1	10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	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	1,5	1,5	0	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ		200	0,1	0,1	15,3	62,5
ЯБЛОКИ	40	35,2	0,1	0,1	3,4	16,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	12	47,9

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0
ВИТ С	0,06	0,06	0	0	0	0
			36,7	32,3	142,6	1010,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,7	32,3	142,6	1010,6