

СОГЛАСОВАНО:
 Руководитель Управления
 Роспотребнадзора по РХ
 А.В.Козлов
 2012г

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № 7
 Л.А.Черчинская
 «03» 09 2012г

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 ЗАО «Хан Тигр»
 Н.А.Усикова
 «03» 09 2012г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
 для учащихся общеобразовательных учреждений
ШКОЛА № 7

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День: понедельник

Возрастная категория: от 11 лет и старше.

№ реп	Прием пищи, Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В ₁	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/30	9,3	9,4	14,7	183	0,042	0,21	0,06	0,48	306	84,6	23,4	6,84
411	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200/10	8,7	9,3	37,0	268	0,313	0,040	0,128	0,9	206,9	317,8	63,3	1,54
1009	ЧАЙ С САХАРОМ	1/200	-	-	15	57	0	0	0	0	12	1	2	6
пт	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/30	2,2	0,9	15	75	0,057	5,1	0,05	0,03	12	55,8	8,4	6,6
	ИТОГО		20,2	19,6	81,7	583	0,412	5,35	0,238	1,41	536,9	459,2	97,1	21
ОБЕД														
81	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	1/100	2,6	9,9	3,1	69	0,04	15,9	60	0,4	46	209	15	0,8
221	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	1/250	8,5	8,5	21,2	163	0,15	1,0	1,0	2,5	82	450	48	2,2

№ реп	Прием пищи, Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe
658	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	1/100	11,5	18,2	6,9	237	0,08	0	0	0,8	21	198	26	1,5
759	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	1/200	4,3	1,6	29,5	149	0,3	7,5	5,3	0,26	53,3	912	40	1,3
933	КОМПОТ ИЗ С/Ф	1/200	0,2	0,2	26,8	110	0	0,8	0	0,2	16	64	6	1,0
пт	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2/30	4,4	1,8	30,8	150	0,114	10,2	0,1	0,06	24	111,6	16,88	13,2
	ИТОГО		31,5	40,2	118,3	878	0,684	35,4	66,4	4,22	242,3	1944,6	151,9	20
	ВСЕГО		51,7	59,8	200	1461	1,096	40,75	66,638	5,63	779,2	2403,8	249	41

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День: вторник

№ реп	Прием пищи, Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
59	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	1/100	1,4	4,1	3,3	57	0,04	12,9	30	0,3	39	7	16	0,7
572	САРДЕЛЬКА ОТВАРНАЯ	1/150	17,1	27,3	1,8	322,5	0,06	0	0	0,6	39	289,5	24	2,7
753	МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	1/200	6,8	10	38	270,6	0,08	0	0	2,6	16	48	10,6	1,1
1009	ЧАЙ С САХАРОМ	1/200	-	-	15,0	57	0	0	0	0	12	1	2	6
пт	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	10	46	7	0,6
	ИТОГО:		29,1	41,8	82,7	825,1	0,24	12,9	30	4,1	116	391,5	59,6	11,1
ОБЕД														
131	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	1/100	2,3	6,8	11,7	119	0,03	6,6	0	3,3	39	414	18	6,6
197	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	1/250	2,5	2,8	13,6	90	0,05	10,8	0	0,8	58	405	30	1,3
669	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	120/50	7,4	9,1	9,6	150	0,04	0,9	0	0,7	22	165	19	0,8

№ реп	Прием пищи, Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe
744	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	1/200	6,7	6,8	29,2	202	0,11	0	0	1,2	16	123	65	2,1
940	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	1/200	0,3	0,2	47,4	194	0	3,0	0	0	12	72	4	0,6
пт	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2/25	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	10	46	7	0,6
	ИТОГО		23,00	26,10	136,1	873,0	0,29	21,30	0,00	6,60	157	1225	143	12
	ВСЕГО:		52,10	67,90	218,8	1698,1	0,53	34,20	30,00	10,70	273	1616,5	202,6	23,1

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День: среда

№ реп	Прием пищи, Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
492	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ	200/20	37,4	21,6	36,6	496	0,16	0,6	100	2,2	268	282	60	1,2
110	БУЛОЧКА «ДОРОЖНАЯ»	1/50	6	10	46,0	140	0,05	0	9	2,0	16	58	5	0,5
1025	КАКАО С МОЛОКОМ	1/200	3,3	3,6	25,3	140	0,02	0,4	0	0	34	102	0	0
пт	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	10	46	7	0,6
	ИТОГО		50,5	35,6	132,5	894	0,29	1	109	4,8	328	488	72	2,3
ОБЕД														
55	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	1/100	1,2	4,0	2,7	52	0,03	4,1	30	0,1	35	135	13	0,5
208	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	1/250	5,38	5,0	19,8	139	0,10	11,8	0	0,8	45	563	33	1,0
519	РЫБА ЖАРЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/10	20,3	10,5	3,7	190	0,16	1,1	10	3,2	80	352	41	1,4
748	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	1/200	4,8	7,0	51,6	288	0,04	0	0	2,0	52	176	94	2,0
пт	СОК ФРУКТОВЫЙ «АПЕЛЬСИНОВЫЙ»	1/200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80,0	0	0,4	36	358	22	0,6

№ реп	Прием пищи, Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe
пт	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	93	14	1,1
	ИТОГО		40,68	27,50	153,4	1024	0,52	97	40	7,60	268	1677	217	6,6
	ВСЕГО;		91,18	63,10	285,9	1918	0,81	98	149	12,4	596	2165	289	8,9

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День: четверг

№ реп	Прием пищи, Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1; 3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/20	14,8	11,2	24,2	357	0,48	0,21	40,06	0,49	308	84,6	23,4	68
467	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	1/200	19,2	30,8	3,8	368	0,12	0	0,56	13,47	156	286	26	3,8
1011	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	1/200	1,6	1,8	17,1	93	0,01	0,3	0	0	33	48	6	0,4
пт	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	10	46	7	0,6
	ИТОГО:		39,4	44,2	69,7	936	0,67	0,51	40,62	14,56	507	464,6	62,4	72,8
ОБЕД														
81	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	1/100	2,6	9,9	3,1	69	0,04	15,9	60	0,4	46	209	15	0,8
233	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	1/250	4,5	5,7	14,9	132	0,01	0,2	10	2,2	28	162,5	21	0,65
703	КУРИЦА, ТУШЁННАЯ В СОУСЕ	1/100	25,2	7,9	-	170	0,04	1,4	0,04	0,8	36	180	22	2,2
759	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	1/200	4,3	1,6	29,5	149	0,3	7,5	5,3	0,26	53,3	912	40	1,3
924	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	1/200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	0	0	12	96	4	0,8

№ реп	Прием пищи, Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe
пт	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2/50	7,6	0,8	49,2	236	0,12	0	0	1,2	20	92	14	1,2
	ИТОГО		44,40	26,10	123,9	866	0,53	30,40	75,34	4,86	195,3	1651,5	116	7
	ВСЕГО:		83,80	70,30	193,6	1802	1,20	30,91	115,96	19,42	702,3	2116,1	178,4	80

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День: пятница

№ реп	Прием пищи, Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
541	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/10	14,6	5,9	15,0	164	0,09	0,4	10	2,7	64	283	32	1,2
753	ВЕРМЕШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	1/200	6,8	10	38	270,6	0,08	0	0	2,6	16	48	10,6	1,2
1025	КАКАО С МОЛОКОМ	1/200	3,3	3,6	25,3	140	0,02	0,4	0	0	34	102	0	0
пт	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	10	46	7	0,6
	ИТОГО:		28,5	19,9	102,9	692,6	0,25	0,8	10	5,9	124	479	49,6	3
ОБЕД														
58	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕХ ПОМИДОРОВ	1/100	1,5	4,1	3,6	59	0,05	18,1	30	0,5	45	248	17	0,8
176	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	1/250	16,8	14,4	4	212	0,06	0	0	0,6	18	274	18	2,4
632	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75/75	3,8	4,1	13,8	106	0,05	10,8	0	0,8	58	405	30	1,3
744	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	12	5,9	24,2	203	0,07	0	0	2,7	42,8	121,5	31,5	1,35
946	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	1/200	0,3	0,2	47,4	194	0	3,0	0	0	12	72	4	0,6
пт	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2/50	7,6	0,8	49,2	236	0,12	0	0	1,2	20	92	14	1,2
	ИТОГО		42,00	29,50	142,2	1010	0,35	31,90	30,00	5,80	195,8	1212,5	114,5	7,7
	ВСЕГО		70,50	49,40	245,1	1702,6	0,60	32,70	40,00	11,70	319,8	1691,5	164,1	10,7

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День: понедельник

№ реп	Прием пищи, Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
411	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200/10	8,7	9,3	37,0	258	0,16	0	0	1,6	28	102	42	1,4
пт	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	50	7,9	11,8	17,8	154	0,11	0	18	4,0	31	114	13	1,3
1010	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	34	6	0,8
пт	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	10	46	7	0,6
	ИТОГО:		20,6	21,5	93	586	0,33	2,2	18	6,2	85	296	68	4,1
ОБЕД														
95	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ	1/100	1,3	2,0	10,7	67	0,06	4,3	20	0,4	32	183	34	0,6
197	КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	1/250	3,15	2,5	4,15	120,5	0,105	8,25	0,84	1,0	33,5	494	30,5	1,1
732	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/10	18,2	10,4	13,8	222	0,08	0,8	40	1,8	58	254	30	1,8
747	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	1/200	4,8	7,0	51,6	288	0,04	0	0	2,0	52	176	94	2,0
1009	ЧАЙ С САХАРОМ	1/200	-	-	15	57	0	0	0	0	12	1	2	6
пт	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	10	46	7	0,6
	ИТОГО		31,25	22,30	119,9	872,50	0,35	13,35	60,84	5,80	197,5	1154	197,5	12,1
	ВСЕГО:		51,85	43,80	212,9	1458,5	0,68	15,55	78,84	12,00	282,5	1450	265,5	16,2

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День: вторник

№ реп	Прием пищи, Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
467	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	1/200	10,2	9,2	0,6	400	0,11	0	420	0,9	108	156	22,7	4,3
пт	КЕКС РОССИЙСКИЙ	1/100	5,4	9,4	60,8	346	0,12	0	19,0	5,0	31	115	15	1,5
1009	ЧАЙ С САХАРОМ	1/200	-	-	15	57	0	0	0	0	12	1	2	6
пт	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	10	46	7	0,6
	ИТОГО:		19,4	19	101	921	0,29	0	439	6,5	161	318	46,7	12,4
ОБЕД														
59	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	1/100	1,4	4,1	3,3	57	0,04	12,9	30	122	39	207	16	0,7
208	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	1/250	4,5	5,7	14,9	132	0,01	0,2	10	2,2	28	162,5	21	0,65
658	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	1/100	14,6	12,8	9,0	246	0,08	0	0	0,8	20,9	196	26	1,5
773	КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ	1/200	5,0	5,8	22,6	160	0,06	34	0	2,0	116	672	40	1,6
868	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	1/200	0,2	0,2	26,8	110	0	0,8	0	0,2	16	64	6	1,0
пт	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2/50	7,6	0,8	49,2	236	0,12	0	0	1,2	20	92	14	1,2
	ИТОГО		33,3	29,4	125,8	941	0,31	47,9	40	128,4	239,9	1393,5	123	6,65
	ВСЕГО		52,7	48,4	226,8	1862	0,6	47,9	479	134,9	400,9	1711,5	169,7	19,0 5

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День: среда

№ реп	Прием пищи, Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
499	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ	200/10	35,2	8,4	28,4	336	0,11	0,67	40	1,87	226,7	254,7	46,7	1,07
1091	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ	1/75	5,0	2,7	32,9	178	0,13	0,07	0	0	1,3	14	142	21
1024	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1/200	2,8	1,75	24,4	109	0,01	0,2	0	0	17	51	0	0
	ИТОГО:		43	12,85	85,7	623	0,25	0,94	40	1,87	245	319,7	188,7	22,1
ОБЕД														
81	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	1/100	2,6	9,9	3,1	69	0,04	15,9	60	0,4	46	209	15	0,8
221	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	1/250	8,5	8,5	21,2	163	0,15	1,0	1,0	2,5	82	450	48	2,2
642	ПЛОВ С МЯСОМ КУРИЦЫ	50/200	20,8	13,8	56,2	410	0,06	0	0	1,9	43,6	254	71,6	2,5
пт	СОК ФРУКТОВЫЙ	1/200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80,0	0	0,4	36	358	22	0,6
пт	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2/50	7,6	0,8	49,2	236	0,12	0	0	1,2	20	92	14	1,2
пт	ПИРОЖНОЕ «ЭКЗОТИКА»	1/50	2,95	9,7	23,75	194	0,02	0	71,5	0,3	19	48,5	6	0,65
	ИТОГО		43,85	42,9	179,9	1192	0,47	96,9	132,5	6,7	246,6	1411,5	176,6	7,95
	ВСЕГО		86,85	55,75	265,6	1815	0,72	97,84	172,5	8,57	491,6	1731,2	365,3	30,1

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День: четверг

№ реп	Прием пищи, Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
572	САРДЕЛЬКА ОТВАРНАЯ	150	17,1	27,3	1,8	322,5	0,06	0	0	0,6	39	290	24	2,7
753	ВЕРМЕШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	200	6,8	10	38	270,6	0,08	0	0	2,6	16	48	10,6	1,1
1009	ЧАЙ С САХАРОМ	1/200	0,3	0,2	47,4	194	0	3,0	0	0	12	72	4	0,6
пт	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	10	46	7	0,6
пт	ГРУША	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,3	7,5	0	0,6	28,5	232,5	18	3,45
	ИТОГО:		28,6	38,35	127,3	975,6	0,5	10,5	0	9,8	105,5	688,5	63,6	8,45
ОБЕД														
55	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	1/100	1,2	4,0	2,7	52	0,03	4,1	30	0,1	35	135	13	0,5
197	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	1/250	2,5	2,8	13,6	90	0,05	10,8	0	0,8	58	405	30	1,3
519	РЫБА ЖАРЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/10	20,3	10,5	3,7	190	0,16	1,1	10	3,2	80	352	41	1,4
748	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	1/200	4,8	7,0	51,6	288	0,04	0	0	2,0	52	176	94	2,0
861	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	1/200	0,2	0,2	27,2	55	0,01	0	0	0	6	48	2	0,4
пт	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	10	46	7	0,6
	ИТОГО		32,8	24,9	123,4	793	0,35	16	40	6,7	241	1162	187	6,2
	ВСЕГО		61,4	63,25	250,7	1768,6	0,85	26,5	40	16,5	346,5	1850,5	250,6	14,65

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День: пятница

№ реп	Прием пищи, Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
669	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	120/50	7,4	9,1	9,6	150	0,04	0,9	0	0,7	22	165	19	0,8
744	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	1/200	6,6	6,8	29,2	202,0	0,11	0	0	1,2	16	122,7	65,3	2,1
1025	КАКАО С МОЛОКОМ	1/200	3,3	3,6	25,3	140	0,02	0,4	0	0	34	102	0	0
пт	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	10	46	7	0,6
	ИТОГО:		21,1	19,9	88,7	610	0,23	1,3	0	2,5	82	435,7	91,3	3,5
ОБЕД														
58	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	1/100	1,5	4,1	3,6	59	0,05	18,1	30	0,5	45	248	17	0,8
217	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	1/250	2,19	6,6	12,5	120	-	18,4	0	2,72	26,5	-	22,58	1,31
598	БЕФСТРОГОНОВ	100/50	25	17	8,9	290	0,12	1,5	0	30	6	13,5	9	21
759	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	1/200	4,3	1,6	29,5	149	0,3	7,5	5,3	0,26	53,3	912	40	1,3
924	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	1/200	0,2	0	24,8	102	0	2,4	0	0,2	10	26	2	0,2
пт	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	10	46	7	0,6
	ИТОГО		36,99	29,7	103,9	838	0,53	47,9	35,3	34,28	150,8	1245,5	97,6	25,2
	ВСЕГО		58,09	49,6	192,6	1448	0,76	49,2	35,3	36,78	232,8	1681,2	188,9	28,7

Технолог

Г.Г.Подборщаева

Генеральный директор
ЗАО «Хан Тигр»

Н.А.Усикова

«03» сентября 2012 г.

