УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора школы
№8 г.Атбасар
Н.Жәнімхан
"___"_____ 2024 год

4-недельное перспективное меню для организации питания школьников в общеобразовательных организациях (зима-весна)

1 неделя

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Цена	Брутто, г			Нетто,г			Сумма			Стоимость набора сырья			Стоимость готового блюда		
	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет			7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
1-й день																				
тефтели мясные (духовые)\ соус красный основной	60\20	90\20	120\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,052	0,078	0,104	0,038	0,057	0,076	140,92	211,38	281,84	164,63	240,85	327,39	246,95	361,28	491,08
				крупа рисовая	482,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	2,41	3,86	4,82						
				лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59						
				масло растительное	683,00	0,008	0,012	0,032	0,008	0,012	0,032	5,46	8,20	21,86						
				мука пшеничная 1сорт	59,90	0,004	0,006	0,008	0,004	0,006	0,008	0,24	0,36	0,48						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
гарнир макароны\отварные с маслом сливочным	100	130	150	макароны	396,00	0,035	0,046	0,053	0,035	0,046	0,053	13,86	18,22	20,99	39,28	43,63	46,40	58,91	65,45	69,61
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
мед	10	10	10	мед	2500,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	37,5	37,5	37,5
чай с молоком и сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,37	5,37	5,37	32,14	32,14	32,14	48,2115	48,2115	48,2115
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53						
				молоко 2,5%	405,00	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	20,25	20,25	20,25						
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
															272,93	**362,42**	**454,69**	**409,39**	**543,62**	**682,04**
2 день																				
салат из свеклы	60	100	100	свекла	348,00	0,049	0,09	0,09	0,037	0,071	0,071	17,05	31,32	31,32	33,33	55,24	55,24	50,00	82,86	82,86
				яблоки свежие	870,00	0,01	0,022	0,022	0,012	0,02	0,02	12,18	19,14	19,14						
				масло растительное	683,00	0,006	0,007	0,007	0,006	0,007	0,007	4,10	4,78	4,78						
жаркое по-домашнему из птицы	200	200	250	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	2000,00	0,160	0,160	0,213	0,109	0,109	0,145	320,00	320,00	426,00	357,08	357,08	470,13	535,62	535,62	705,19
				масло растительное	683,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	3,42	3,42	4,10						
				картофель	211,00	0,107	0,107	0,128	0,080	0,080	0,096	22,58	22,58	27,01						
				морковь	177,00	0,022	0,022	0,026	0,018	0,018	0,021	3,89	3,89	4,60						
				лук репчатый	133,00	0,012	0,012	0,014	0,010	0,010	0,012	1,60	1,60	1,86						
				томатная паста	900,00	0,006	0,006	0,007	0,006	0,006	0,007	5,40	5,40	6,30						
				мука пшеничная 1сорт	59,90	0,002	0,002	0,003	0,002	0,002	0,003	0,12	0,12	0,18						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	200	кисель из концентрата	1000,00	0,008	0,008	0,008	0,008	0,008	0,008	8,00	8,00	8,00	15,22	15,22	15,22	22,83	22,83	22,83
				сахар	435,00	0,012	0,012	0,012	0,012	0,012	0,012	5,22	5,22	5,22						
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,00	2,00	2,00						
яблоко	100	100	100	яблоко	870,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	87,00	87,00	87,00	87,00	87,00	87,00	130,5	130,5	130,5
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,185	35,64
															504,51	**535,33**	**651,35**	**756,76**	**802,99**	**977,02**
3-й день																				
супы (говядина)	75	75	100	говядина (лопаточно-грудная часть)	2710,00	0,107	0,107	0,216	0,119	0,119	0,159	289,97	289,97	585,36	312,02	312,02	615,46	468,03	468,03	923,19
				морковь	177,00	0,010	0,010	0,015	0,008	0,008	0,012	1,77	1,77	2,66						
				лук репчатый	133,00	0,007	0,007	0,01	0,006	0,006	0,008	0,93	0,93	1,33						

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	масло растительное	683,00	0,007	0,007	0,01	0,007	0,007	0,01	4,78	4,78	6,83	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
				томатная паста	900,00	0,015	0,015	0,02	0,015	0,015	0,02	13,50	13,50	18,00						
				мука пшеничная 1сорт	214,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	1,07	1,07	1,28						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
гарнир гречневая рассыпчатая	100	130	150	масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34	35,06	37,88	39,69	52,60	56,82	59,53
				гречка	201,00	0,048	0,062	0,071	0,048	0,062	0,071	9,65	12,46	14,27						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	яблоко и груша	780,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,60	15,60	15,60	26,30	26,30	26,30	39,45	39,45	39,45
				сахар	435,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,70	8,70	8,70						
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,00	2,00	2,00						
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,185	35,64
															385,27	**396,99**	**705,21**	**577,9**	**595,5**	**1057,8**
4-й день																				
салат из моркови с сыром	60	100	100	морковь	177,00	0,065	0,108	0,108	0,052	0,086	0,086	11,51	19,12	19,12	32,41	48,36	48,36	48,618	72,54	72,54
				сыр твердый	5603,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	16,81	22,41	22,41						
				масло растительное	683,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	4,10	6,83	6,83						
Суп с фрикадельками из говядины	200\35	250\35	250\35	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,077	0,077	0,077	0,057	0,057	0,057	208,67	208,67	208,67	218,76	221,27	221,27	328,142	331,91	331,91
				лук репчатый	133,00	0,006	0,006	0,006	0,005	0,005	0,005	0,80	0,80	0,80						
				яйцо 1 категории	50,00	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,20	0,20	0,20						
				крупа рисовая	482,00	0,012	0,015	0,015	0,012	0,015	0,015	5,78	7,23	7,23						
				морковь	177,00	0,010	0,013	0,013	0,008	0,010	0,010	1,77	2,30	2,30						
				лук репчатый	133,00	0,009	0,012	0,012	0,008	0,010	0,010	1,20	1,60	1,60						
				масло растительное	683,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	0,27	0,40	0,40						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
масло сливочное	20	20	20	масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	152,04	152,04	152,04
сыр порциями	20	20	20	сыр твердый	5603,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	168,09	168,09	168,09
сок фруктовый	200	200	200	сок фруктовый	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	60,00	60,00	60,00
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
															516,47	**543,84**	**546,81**	**774,7**	**815,76**	**820,21**
5-й день																				
котлеты мясные (духовые)\соус красный основной	50\20	75\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	135,50	205,96	273,71	164,89	244,46	319,68	247,334	366,6909	479,5269
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85						
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72						
				сухари	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	7,75	12,40	15,50						
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	2,05	3,42	4,10						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
гарнир картофельное пюре \масло сливочное	100	130	150	картофель	211,00	0,117	0,156	0,180	0,088	0,117	0,135	24,69	18,57	37,98	58,94	52,42	77,83	88,41	78,62	116,74
				молоко 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024	0,015	0,02	0,023	6,48	6,08	9,72						
				маргарин сливочный	1178,00	0,002	0,003	0,004	0,002	0,003	0,004	2,36	2,36	4,71						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
чай черный с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,37	5,37	5,37	11,89	11,89	11,89	17,84	17,84	17,84
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53						
ватрушка с творогом	60	80	80	мука пшеничная в\с	495,00	0,033	0,040	0,040	0,033	0,040	0,040	16,34	19,80	19,80	87,66	114,63	114,63	131,48	171,95	171,95
				сахар	435,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	1,31	1,74	1,74						
				масло сливочное	5028,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	10,06	15,08	15,08						
				яйцо 1 категории	50,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	0,10	0,15	0,15						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				Дрожжи прессованные	2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50	2,50						
				творог	2000,00	0,028	0,037	0,037	0,028	0,037	0,037	56,00	74,00	74,00						
				ванилин	2000,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,60	0,60	0,60						
				масло растительное	683,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,68	0,68	0,68						
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
															335,25	**444,19**	**547,80**	**502,88**	**666,28**	**821,69**

II неделя

1-й день

салат из моркови с сыром	60	100	100	морковь	177,00	0,065	0,108	0,108	0,052	0,086	0,086	11,51	19,12	19,12	32,41	48,36	48,36	48,62	72,54	72,54
				сыр твердый	5603,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	16,81	22,41	22,41						
				масло растительное	683,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	4,10	6,83	6,83						

плов(говядина)	200	200	250	говядина (тазобедренной части)	2710,00	0,150	0,150	0,200	0,107	0,107	0,143	406,50	406,50	542,00	449,53	449,53	639,68	674,30	674,30	959,52
				крупа рисовая	482,00	0,043	0,043	0,068	0,043	0,043	0,068	20,73	20,73	32,78						
				масло растительное	683,00	0,013	0,013	0,010	0,013	0,013	0,010	8,88	8,88	46,44						
				лук репчатый	133,00	0,016	0,016	0,012	0,013	0,013	0,010	2,13	2,13	1,60						
				морковь	177,00	0,013	0,013	0,019	0,010	0,010	0,015	2,30	2,30	3,36						
				томатная паста	900,00	0,010	0,010	0,015	0,010	0,010	0,015	9,00	9,00	13,50						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
чай черный с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,37	5,37	5,37	11,89	11,89	11,89	17,84	17,84	17,84
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53						
яблоко	100	100	100	яблоко	780,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	78,00	78,00	78,00	78,00	78,00	78,00	117	117,00	117,00
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
															583,72	**608,57**	**801,69**	**875,58**	**912,86**	**1202,53**

2-й день

салат из свеклы	60	100	100	свекла	348,00	0,049	0,09	0,09	0,037	0,071	0,071	17,05	31,32	31,32	32,07	53,26	53,26	48,11	79,89	79,89
				яблоки свежие	780,00	0,01	0,022	0,022	0,012	0,02	0,02	10,92	17,16	17,16						
				масло растительное	683,00	0,006	0,007	0,007	0,006	0,007	0,007	4,10	4,78	4,78						
рагу из птицы	200	200	250	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	2000,00	0,160	0,160	0,213	0,109	0,109	0,145	320,00	320,00	426,00	357,08	357,08	470,13	535,62	535,62	705,19
				масло растительное	683,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	3,42	3,42	4,10						
				картофель	211,00	0,107	0,107	0,128	0,080	0,080	0,096	22,58	22,58	27,01						
				морковь	177,00	0,022	0,022	0,026	0,018	0,018	0,021	3,89	3,89	4,60						
				лук репчатый	133,00	0,012	0,012	0,014	0,010	0,010	0,012	1,60	1,60	1,86						
				томатная паста	900,00	0,006	0,006	0,007	0,006	0,006	0,007	5,40	5,40	6,30						
				мука пшеничная 1сорт	59,90	0,002	0,002	0,003	0,002	0,002	0,003	0,12	0,12	0,18						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	780,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,60	15,60	15,60	26,30	26,30	26,30	39,45	39,45	39,45
				сахар	435,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,70	8,70	8,70						
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,00	2,00	2,00						
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
															427,33	**457,43**	**573,45**	**640,99**	**686,14**	**860,17**

3-й день

котлеты мясные(духовые)\соус красный основной	50\20	75\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	135,50	205,96	273,71	164,89	244,46	319,68	247,334	366,6909	479,5269
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85						
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72						
				сухари	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	7,75	12,40	15,50						
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	2,05	3,42	4,10						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
гарнир рис рассыпчатый	100	130	150	крупа рисовая	482,00	0,036	0,046	0,054	0,036	0,046	0,054	17,35	22,17	26,03	42,77	47,59	51,44	64,15	71,38	77,17
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
мед	10	10	10	мед	2500,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	37,5	37,50	37,50
чай с лимоном и сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,37	5,37	5,37	19,89	19,89	19,89	29,84	29,84	29,84
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53						
				лимон	1000,00	0,008	0,008	0,008	0,007	0,007	0,007	8,00	8,00	8,00						
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
															264,43	**357,73**	**439,78**	**396,64**	**536,59**	**659,67**

4-й день

салат из белокочанной капусты	60	100	100	капуста белокочанная	132,00	0,059	0,10	0,099	0,047	0,079	0,079	7,79	13,07	13,07	12,63	20,60	20,60	18,95	30,90	30,90
				морковь	177,00	0,008	0,013	0,013	0,06	0,01	0,01	1,42	2,30	2,30						
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,005	0,003	0,005	0,005	2,05	3,42	3,42						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				сахар	435,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	1,31	1,74	1,74						
уха из горбуши	200	250	250	горбуша	4650,00	0,065	0,081	0,081	0,038	0,047	0,047	302,25	376,65	376,65	315,78	393,33	393,33	473,664	590,00	590,00
				крупа пшено	170,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	0,85	1,02	1,02						
				лук репчатый	133,00	0,017	0,022	0,022	0,015	0,018	0,018	2,26	2,93	2,93						

плов(говядина)	200	200	250	говядина (тазобедренной части)	2710,00	0,150	0,150	0,200	0,107	0,107	0,143	406,50	406,50	542,00	449,53	449,53	639,68	674,30	674,30	959,52
				крупа рисовая	482,00	0,043	0,043	0,068	0,043	0,043	0,068	20,73	20,73	32,78						
				масло растительное	683,00	0,013	0,013	0,010	0,013	0,013	0,010	8,88	8,88	46,44						
				лук репчатый	133,00	0,016	0,016	0,012	0,013	0,013	0,010	2,13	2,13	1,60						
				морковь	177,00	0,013	0,013	0,019	0,010	0,010	0,015	2,30	2,30	3,36						
				томатная паста	900,00	0,010	0,010	0,015	0,010	0,010	0,015	9,00	9,00	13,50						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
чай черный с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,37	5,37	5,37	11,89	11,89	11,89	17,84	17,84	17,84
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53						
яблоко	100	100	100	яблоко	780,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	78,00	78,00	78,00	78,00	78,00	78,00	117	117,00	117,00
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
															583,72	**608,57**	**801,69**	**875,58**	**912,86**	**1202,53**

2-й день

салат из свеклы	60	100	100	свекла	348,00	0,049	0,09	0,09	0,037	0,071	0,071	17,05	31,32	31,32	32,07	53,26	53,26	48,11	79,89	79,89
				яблоки свежие	780,00	0,01	0,022	0,022	0,012	0,02	0,02	10,92	17,16	17,16						
				масло растительное	683,00	0,006	0,007	0,007	0,006	0,007	0,007	4,10	4,78	4,78						
рагу из птицы	200	200	250	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	2000,00	0,160	0,160	0,213	0,109	0,109	0,145	320,00	320,00	426,00	357,08	357,08	470,13	535,62	535,62	705,19
				масло растительное	683,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	3,42	3,42	4,10						
				картофель	211,00	0,107	0,107	0,128	0,080	0,080	0,096	22,58	22,58	27,01						
				морковь	177,00	0,022	0,022	0,026	0,018	0,018	0,021	3,89	3,89	4,60						
				лук репчатый	133,00	0,012	0,012	0,014	0,010	0,010	0,012	1,60	1,60	1,86						
				томатная паста	900,00	0,006	0,006	0,007	0,006	0,006	0,007	5,40	5,40	6,30						
				мука пшеничная 1сорт	59,90	0,002	0,002	0,003	0,002	0,002	0,003	0,12	0,12	0,18						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	780,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,60	15,60	15,60	26,30	26,30	26,30	39,45	39,45	39,45
				сахар	435,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,70	8,70	8,70						
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,00	2,00	2,00						
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
															427,33	**457,43**	**573,45**	**640,99**	**686,14**	**860,17**

3-й день

котлеты мясные(духовые)\соус красный основной	50\20	75\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	135,50	205,96	273,71	164,89	244,46	319,68	247,334	366,6909	479,5269
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85						
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72						
				сухари	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	7,75	12,40	15,50						
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	2,05	3,42	4,10						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
гарнир рис рассыпчатый	100	130	150	крупа рисовая	482,00	0,036	0,046	0,054	0,036	0,046	0,054	17,35	22,17	26,03	42,77	47,59	51,44	64,15	71,38	77,17
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
мед	10	10	10	мед	2500,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	37,5	37,50	37,50
чай с лимоном и сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,37	5,37	5,37	19,89	19,89	19,89	29,84	29,84	29,84
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53						
				лимон	1000,00	0,008	0,008	0,008	0,007	0,007	0,007	8,00	8,00	8,00						
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
															264,43	**357,73**	**439,78**	**396,64**	**536,59**	**659,67**

4-й день

салат из белокочанной капусты	60	100	100	капуста белокочанная	132,00	0,059	0,10	0,099	0,047	0,079	0,079	7,79	13,07	13,07	12,63	20,60	20,60	18,95	30,90	30,90
				морковь	177,00	0,008	0,013	0,013	0,06	0,01	0,01	1,42	2,30	2,30						
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,005	0,003	0,005	0,005	2,05	3,42	3,42						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				сахар	435,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	1,31	1,74	1,74						
уха из горбуши	200	250	250	горбуша	4650,00	0,065	0,081	0,081	0,038	0,047	0,047	302,25	376,65	376,65	315,78	393,33	393,33	473,664	590,00	590,00
				крупа пшено	170,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	0,85	1,02	1,02						
				лук репчатый	133,00	0,017	0,022	0,022	0,015	0,018	0,018	2,26	2,93	2,93						

				картофель	211,00	0,049	0,060	0,060	0,036	0,045	0,045	10,34	12,66	12,66						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
масло сливочное	20	20	20	масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	152,04	152,04	152,04
сыр порциями	20	20	20	сыр твердый	5603,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	168,09	168,09	168,09
сок фруктовый	200	200	200	сок фруктовый	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	60,00	60,00	60,00
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
															593,71	**688,14**	**691,11**	**890,57**	**1032,21**	**1036,67**

5-й день

биточки мясные (духовые)\соус красный основной	50\20	75\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	135,50	205,96	273,71	164,89	244,46	319,68	247,33	366,69	479,53
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85						
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72						
				сухари	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	7,75	12,40	15,50						
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	2,05	3,42	4,10						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
гарнир макароны\отварные с маслом сливочным	100	130	150	макароны	396,00	0,035	0,046	0,053	0,035	0,046	0,053	13,86	18,22	20,99	44,27	48,62	51,40	66,40	72,94	77,09
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,07	5,07	5,07						
кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	200	кисель из концентрата	1000,00	0,008	0,008	0,008	0,008	0,008	0,008	8,00	8,00	8,00	15,22	15,22	15,22	22,83	22,83	22,83
				сахар	435,00	0,012	0,012	0,012	0,012	0,012	0,012	5,22	5,22	5,22						
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,00	2,00	2,00						
сузбеше/творог	100	100	100	сузбеше\творог	2000,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	300,00	300,00	300,00
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
															436,26	**529,09**	**610,06**	**654,39**	**793,64**	**915,09**

III неделя

1-й день

Жаркое по-домашнему (говядина)	150	200	250	говядина (таза бедренной	2710,00	0,107	0,162	0,216	0,079	0,119	0,159	289,97	439,02	585,36	321,05	477,52	631,06	481,58	716,27	946,59
				масло растительное	683,00	0,004	0,005	0,006	0,004	0,005	0,006	2,73	3,42	4,10						
				картофель	211,00	0,107	0,134	0,160	0,080	0,100	0,120	22,58	28,27	33,76						
				томатная паста	900,00	0,005	0,006	0,007	0,005	0,006	0,007	4,50	5,40	6,30						
				лук репчатый	133,00	0,009	0,01	0,011	0,008	0,009	0,01	1,20	1,33	1,46						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	200	кисель из концентрата	1000,00	0,008	0,008	0,008	0,008	0,008	0,008	8,00	8,00	8,00	15,22	15,22	15,22	22,83	22,83	22,83
				сахар	435,00	0,012	0,012	0,012	0,012	0,012	0,012	5,22	5,22	5,22						
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,00	2,00	2,00						
ватрушка с творогом	60	80	80	мука пшеничная в\с	495,00	0,033	0,040	0,040	0,033	0,040	0,040	16,34	19,80	19,80	87,66	114,63	114,63	131,48	171,95	171,95
				сахар	435,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	1,31	1,74	1,74						
				масло сливочное	5028,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	10,06	15,08	15,08						
				яйцо 1 категории	50,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	0,10	0,15	0,15						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				дрожжи прессованные	2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50	2,50						
				творог	2000,00	0,028	0,037	0,037	0,028	0,037	0,037	56,00	74,00	74,00						
				ванилин	2000,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,60	0,60	0,60						
				масло растительное	683,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,68	0,68	0,68						
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
															435,81	**628,16**	**784,67**	**653,71**	**942,24**	**1177,01**

2-й день

салат из моркови с сыром	60	100	100	морковь	177,00	0,065	0,108	0,108	0,052	0,086	0,086	11,51	19,12	19,12	32,41	48,36	48,36	48,62	72,54	72,54
				сыр твердый	5603,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	16,81	22,41	22,41						
				масло растительное	683,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	4,10	6,83	6,83						
рагу из птицы	200	200	250	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	2000,00	0,160	0,160	0,213	0,109	0,109	0,145	320,00	320,00	426,00	357,08	357,08	470,13	535,62	535,62	705,19
				масло растительное	683,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	3,42	3,42	4,10						
				картофель	211,00	0,107	0,107	0,128	0,080	0,080	0,096	22,58	22,58	27,01						
				морковь	177,00	0,022	0,022	0,026	0,018	0,018	0,021	3,89	3,89	4,60						

				лук репчатый	133,00	0,012	0,012	0,014	0,010	0,010	0,012	1,60	1,60	1,86						
				томатная паста	900,00	0,006	0,006	0,007	0,006	0,006	0,007	5,40	5,40	6,30						
				мука пшеничная 1сорт	59,90	0,002	0,002	0,003	0,002	0,002	0,003	0,12	0,12	0,18						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
чай с лимоном и сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,37	5,37	5,37	12,69	12,69	12,69	19,0365	19,0365	19,0365
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53						
				лимон	100,00	0,008	0,008	0,008	0,007	0,007	0,007	0,80	0,80	0,80						
яблоки	100	100	100	яблоко	780,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	78,00	78,00	78,00	78,00	78,00	78,00	117,00	117,00	117,00
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
															492,06	**516,92**	**632,93**	**738,09**	**775,38**	**949,40**

3-й день

котлеты мясные (духовые)\соус красный основной	50\20	75\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	135,50	205,96	273,71	164,89	244,46	319,68	247,334	366,6909	479,5269
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85						
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72						
				сухари	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	7,75	12,40	15,50						
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	2,05	3,42	4,10						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
гарнир картофельное пюре \масло сливочное	100	130	150	картофель	211,00	0,117	0,156	0,180	0,088	0,117	0,135	24,69	18,57	37,98	58,94	52,42	77,83	88,41	78,62	116,74
				молоко 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024	0,015	0,02	0,023	6,48	6,08	9,72						
				маргарин сливочный	1178,00	0,002	0,003	0,004	0,002	0,003	0,004	2,36	2,36	4,71						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
сок фруктовый	200	200	200	сок фруктовый	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	60,0	60,0	60,0
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,8	31,2	35,6
															275,71	**357,67**	**461,27**	**413,6**	**536,5**	**691,9**

4-й день

салат из свеклы	60	100	100	свекла	348,00	0,049	0,09	0,09	0,037	0,071	0,071	17,05	31,32	31,32	32,07	53,26	53,26	48,11	79,89	79,89
				яблоки свежие	780,00	0,01	0,022	0,022	0,012	0,02	0,02	10,92	17,16	17,16						
				масло растительное	683,00	0,006	0,007	0,007	0,006	0,007	0,007	4,10	4,78	4,78						
уха из горбуши	200	200	250	горбуша	4650,00	0,065	0,065	0,081	0,038	0,038	0,047	302,25	302,25	376,65	315,78	315,78	393,33	473,664	473,66	590,00
				крупа пшено	170,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	0,85	0,85	1,02						
				лук репчатый	133,00	0,017	0,017	0,022	0,015	0,015	0,018	2,26	2,26	2,93						
				картофель	211,00	0,049	0,049	0,060	0,036	0,036	0,045	10,34	10,34	12,66						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
масло сливочное	20	20	20	масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	152,04	152,04	152,04
сыр порциями	20	20	20	сыр твердый	5603,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	168,09	168,09	168,09
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	780,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,60	15,60	15,60	26,30	26,30	26,30	39,45	39,45	39,45
				сахар	435,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,70	8,70	8,70						
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,00	2,00	2,00						
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
															599,45	**629,55**	**710,07**	**899,17**	**944,32**	**1065,11**

5-й день

тефтели мясные (духовые)\ соус красный основной	60\20	90\20	120\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,052	0,078	0,104	0,038	0,057	0,076	140,92	211,38	281,84	164,63	240,85	327,39	246,95	361,28	491,08
				крупа рисовая	482,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	2,41	3,86	4,82						
				лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59						
				масло растительное	683,00	0,008	0,012	0,032	0,008	0,012	0,032	5,46	8,20	21,86						
				мука пшеничная 1сорт	59,90	0,004	0,006	0,008	0,004	0,006	0,008	0,24	0,36	0,48						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
гарнир гречневая рассыпчатая	100	130	150	масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34	35,06	37,88	39,69	52,60	56,82	59,53
				гречка	201,00	0,048	0,062	0,071	0,048	0,062	0,071	9,65	12,46	14,27						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
чай черный с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,37	5,37	5,37	11,89	11,89	11,89	17,84	17,84	17,84
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53						
мед	10	10	10	мед	2500,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	37,5	37,5	37,5
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
															248,47	**336,41**	**427,72**	**372,70**	**504,62**	**641,59**

IV неделя

1-й день

плов(говядина)	150	200	250	говядина (тазобедренной части)	2710,00	0,150	0,150	0,200	0,107	0,107	0,143	406,50	406,50	542,00	449,61	449,61	600,14	674,42	674,42	900,21
				крупа рисовая	482,00	0,043	0,043	0,068	0,043	0,043	0,068	20,73	20,73	32,78						
				масло растительное	683,00	0,013	0,013	0,010	0,013	0,013	0,010	8,88	8,88	6,83						
				лук репчатый	133,00	0,016	0,016	0,012	0,013	0,013	0,010	2,13	2,13	1,60						
				морковь	177,00	0,013	0,013	0,019	0,010	0,010	0,015	2,30	2,30	3,36						
				томатная паста	900,00	0,010	0,010	0,015	0,010	0,010	0,015	9,00	9,00	13,50						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
яблоко	100	100	100	яблоко	780,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	78,00	78,00	78,00	78,00	78,00	78,00	117,00	117,00	117,00
мед	10	10	10	мед	2500,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	37,50	37,50	37,50
чай черный с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,37	5,37	5,37	11,89	11,89	11,89	17,84	17,84	17,84
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53						
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
															576,38	**585,29**	**738,79**	**864,57**	**877,94**	**1108,19**

2-й день

салат из белокочанной капусты	60	100	100	капуста белокочанная	132,00	0,059	0,10	0,099	0,047	0,079	0,079	7,79	13,07	13,07	12,63	20,60	21,04	18,95	30,90	31,55
				морковь	177,00	0,008	0,013	0,013	0,06	0,01	0,01	1,42	2,30	2,30						
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,005	0,003	0,005	0,005	2,05	3,42	3,42						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				сахар	435,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	1,31	1,74	2,18						
котлеты мясные (духовые)\соус красный основной	50\20	75\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	135,50	205,96	273,71	164,89	244,46	319,68	247,334	366,6909	479,5269
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85						
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72						
				сухари	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	7,75	12,40	15,50						
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	2,05	3,42	4,10						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
гарнир рис рассыпчатый	100	130	150	крупа рисовая	482,00	0,036	0,046	0,054	0,036	0,046	0,054	17,35	22,17	26,03	42,77	47,59	51,44	64,15	71,38	77,17
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
сок фруктовый	200	200	200	сок фруктовый	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	60,00	60,00	60,00
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
															272,17	**373,44**	**455,92**	**408,26**	**560,16**	**683,89**

3-й день

салат из моркови с сыром	60	100	100	морковь	177,00	0,065	0,108	0,108	0,052	0,086	0,086	11,51	19,12	19,12	32,41	48,36	48,36	48,62	72,54	72,54
				сыр твердый	5603,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	16,81	22,41	22,41						
				масло растительное	683,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	4,10	6,83	6,83						
жаркое по-домашнему из птицы	200	200	250	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	2000,00	0,160	0,160	0,213	0,109	0,109	0,145	320,00	320,00	426,00	357,08	357,08	470,13	535,62	535,62	705,19
				масло растительное	683,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	3,42	3,42	4,10						
				картофель	211,00	0,107	0,107	0,128	0,080	0,080	0,096	22,58	22,58	27,01						
				морковь	177,00	0,022	0,022	0,026	0,018	0,018	0,021	3,89	3,89	4,60						
				лук репчатый	133,00	0,012	0,012	0,014	0,010	0,010	0,012	1,60	1,60	1,86						
				томатная паста	900,00	0,006	0,006	0,007	0,006	0,006	0,007	5,40	5,40	6,30						
				мука пшеничная 1сорт	59,90	0,002	0,002	0,003	0,002	0,002	0,003	0,12	0,12	0,18						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	200	кисель из концентрата	1000,00	0,008	0,008	0,008	0,008	0,008	0,008	8,00	8,00	8,00	15,22	15,22	15,22	22,83	22,83	22,83
				сахар	435,00	0,012	0,012	0,012	0,012	0,012	0,012	5,22	5,22	5,22						
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,00	2,00	2,00						
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
															416,59	441,45	557,46	624,88	662,17	836,20

4-й день

				свекла	348,00	0,049	0,09	0,09	0,037	0,071	0,071	17,05	31,32	31,32						

салат из свеклы	60	100	100	яблоки свежие	780,00	0,01	0,022	0,022	0,012	0,02	0,02	10,92	17,16	17,16	36,17	49,44	59,41	54,25	74,15	89,11
				масло растительное	683,00	0,012	0,0014	0,016	0,006	0,007	0,008	8,20	0,96	10,93						
Суп с фрикадельками из говядины	200\35	250\35	250\35	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,077	0,077	0,077	0,057	0,057	0,057	208,67	208,67	208,67	221,65	224,71	224,71	332,48	337,07	337,07
				лук репчатый	133,00	0,006	0,006	0,006	0,005	0,005	0,005	0,80	0,80	0,80						
				яйцо 1 категории	498,00	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	1,99	1,99	1,99						
				крупа рисовая	482,00	0,012	0,015	0,015	0,012	0,015	0,015	5,78	7,23	7,23						
				морковь	177,00	0,010	0,013	0,013	0,008	0,010	0,010	1,77	2,30	2,30						
				лук репчатый	133,00	0,009	0,012	0,012	0,008	0,010	0,010	1,20	1,60	1,60						
				масло растительное	683,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	1,37	2,05	2,05						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
масло сливочное	20	20	20	масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	152,04	152,04	152,04
сыр порциями	20	20	20	сыр твердый	5603,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	168,09	168,09	168,09
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	780,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,60	15,60	15,60	26,30	26,30	26,30	39,45	39,45	39,45
				сахар	435,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,70	8,70	8,70						
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,00	2,00	2,00						
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
															509,42	**534,66**	**547,60**	**764,13**	**801,99**	**821,40**

5-й день

биточки мясные (духовые)\соус красный основной	50\20	75\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	135,50	205,96	273,71	164,89	244,46	319,68	247,33	366,69	479,53
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85						
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72						
				сухари	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	7,75	12,40	15,50						
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	2,05	3,42	4,10						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
гарнир картофельное пюре \масло сливочное	100	130	150	картофель	211,00	0,117	0,156	0,180	0,088	0,117	0,135	24,69	32,92	37,98	58,94	70,37	77,83	88,4085	105,5565	116,742
				молоко 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024	0,015	0,02	0,023	6,48	8,51	9,72						
				маргарин сливочный	1178,00	0,002	0,003	0,004	0,002	0,003	0,004	2,36	3,53	4,71						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
чай с сахаром и лимоном	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,37	5,37	5,37	19,89	19,89	19,89	29,84	29,84	29,84
				лимон	1000,00	0,008	0,008	0,008	0,007	0,007	0,007	8,00	8,00	8,00						
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53						
сузбеше\творог	100	100	100	сузбеше\творог	2000,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	300,00	300,00	300,00
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
															455,60	**311,05**	**321,48**	**683,4**	**466,6**	**482,2**