



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

I неделя

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Цена	Брутто, г			Нетто,г			Сумма			Стоимос ть набора сырья
	7-11 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
1-й день													
тефтели мясные (духовые)\ соус красный основной	60\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
		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 1 сорт	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	
гарнир: макароны\отварные с маслом сливочным	100	соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73	39,28
		макароны	396,00	0,035	0,046	0,053	0,035	0,046	0,053	13,86	18,22	20,99	
		масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34	
мед	10	соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08	
чай с молоком и сахаром	200	макароны	2500,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	25,00	25,00	25,00	25,00
чай с молоком и сахаром	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
		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	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
													272,93
2 день													
салат из свеклы	60	свекла	348,00	0,049	0,09	0,09	0,037	0,071	0,071	17,05	31,32	31,32	33,33
		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	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
		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 1 сорт	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	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
		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	яблоко	870,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	87,00	87,00	87,00	87,00
хлеб ржаной-пшеничный	20	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
													504,51
3-й день													
гуляш (говядина)	75	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
		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	
		масло растительное	683,00	0,007	0,007	0,01	0,007	0,007	0,01	4,78	4,78	6,83	
		томатная паста	900,00	0,015	0,015	0,02	0,015	0,015	0,02	13,50	13,50	18,00	
		мука пшеничная 1 сорт	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	масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34	35,06
		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	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
		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	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
													385,27
4-й день													
салат из моркови с сыром	60	морковь	177,00	0,065	0,108	0,108	0,052	0,086	0,086	11,51	19,12	19,12	32,41
		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	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
		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	масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	101,36	101,36	101,36	101,36
сыр порциями	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
сок фруктовый	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
хлеб ржаной-пшеничный	20	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
													516,47
5-й день													
котлеты мясные		говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	135,50	205,96	273,71	
		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	

(духовые)\соус красный основной	50\20	молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72	164,89
		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	картофель	211,00	0,117	0,156	0,180	0,088	0,117	0,135	24,69	18,57	37,98	58,94
		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	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
		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	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
		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	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
													335,25

II неделя

1-й день													
салат из моркови с сыром	60	морковь	177,00	0,065	0,108	0,108	0,052	0,086	0,086	11,51	19,12	19,12	32,41
		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	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
		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	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
		сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53	
яблоко	100	яблоко	780,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	78,00	78,00	78,00	78,00
хлеб ржаной-пшеничный	20	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
													583,72

2-й день

салат из свеклы	60	свекла	348,00	0,049	0,09	0,09	0,037	0,071	0,071	17,05	31,32	31,32	32,07
		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	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
		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 1 сорт	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	сухофрукты	780,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,60	15,60	15,60	26,30
		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	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
													427,33

3-й день

котлеты мясные(духовые)\соус красный основной	50\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
		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	
		сахари	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	крупа рисовая	482,00	0,036	0,046	0,054	0,036	0,046	0,054	17,35	22,17	26,03	42,77
		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	мед	2500,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	25,00	25,00	25,00	25,00
чай с лимоном и сахаром	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
		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	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
													264,43

4-й день

салат из белокочанной капусты	60	капуста белокочанная	132,00	0,059	0,10	0,099	0,047	0,079	0,079	7,79	13,07	13,07	12,63
		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	горбуша	4650,00	0,065	0,081	0,081	0,038	0,047	0,047	302,25	376,65	376,65	315,78
		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	масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	101,36	101,36	101,36	101,36

сыр порциями	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
сок фруктовый	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
хлеб ржаной-пшеничный	20	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
													593,71

5-й день

биточки мясные (духовые)\соус красный основной	50\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
		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	
гарнир: макароны\отварные с маслом сливочным	100	соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73	44,27
		макароны	396,00	0,035	0,046	0,053	0,035	0,046	0,053	13,86	18,22	20,99	
		масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34	
кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,07	5,07	5,07	15,22
		кисель из концентрата	1000,00	0,008	0,008	0,008	0,008	0,008	0,008	8,00	8,00	8,00	
		сахар	435,00	0,012	0,012	0,012	0,012	0,012	0,012	5,22	5,22	5,22	
сузбеше/творог	100	кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,00	2,00	2,00	200,00
хлеб ржаной-пшеничный	20	сузбеше\творог	2000,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	200,00	200,00	200,00	
													436,26

III неделя

1-й день

Жаркое по-домашнему (говядина)	150	говядина (чаза бездренной)	2710,00	0,107	0,162	0,216	0,079	0,119	0,159	289,97	439,02	585,36	321,05
		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	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
		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	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
		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	
хлеб ржаной-пшеничный	20	масло растительное	683,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,68	0,68	0,68	11,88
		хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	

435,81

2-й день

салат из моркови с сыром	60	морковь	177,00	0,065	0,108	0,108	0,052	0,086	0,086	11,51	19,12	19,12	32,41
		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	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
		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 1 сорт	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	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
		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	яблоко	780,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	78,00	78,00	78,00	78,00
хлеб ржаной-пшеничный	20	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
													492,06

3-й день

котлеты мясные (духовые)\соус красный основной	50\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
		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	картофель	211,00	0,117	0,156	0,180	0,088	0,117	0,135	24,69	18,57	37,98	58,94
		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	сок фруктовый	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00	40,00
хлеб ржаной-пшеничный	20	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
													275,71

4-й день

салат из свеклы	60	свекла	348,00	0,049	0,09	0,09	0,037	0,071	0,071	17,05	31,32	31,32	32,07
		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	
		горбуша	4650,00	0,065	0,065	0,081	0,038	0,038	0,047	302,25	302,25	376,65	
		крупа пшено	170,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	0,85	0,85	1,02	

уха из горбуши	200	лук репчатый	133,00	0,017	0,017	0,022	0,015	0,015	0,018	2,26	2,26	2,93	315,78
		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	масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	101,36	101,36	101,36	101,36
сыр порциями	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
компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	780,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,60	15,60	15,60	26,30
		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	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
													599,45

5-й день

тефтели мясные (духовые)\ соус красный основной	60\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
		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 1 сорт	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	масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34	35,06
		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	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
		сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53	
мед	10	мед	2500,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	25,00	25,00	25,00	25,00
хлеб ржаной-пшеничный	20	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
													248,47

IV неделя

1-й день

плов(говядина)	150	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
		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	яблоко	780,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	78,00	78,00	78,00	78,00
мед	10	мед	2500,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	25,00	25,00	25,00	25,00
чай черный с сахаром	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
		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	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
													576,38

2-й день

		капуста белокочанная	132,00	0,059	0,10	0,099	0,047	0,079	0,079	7,79	13,07	13,07	
--	--	----------------------	--------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	--

салат из белокочанной капусты	60	морковь	177,00	0,008	0,013	0,013	0,06	0,01	0,01	1,42	2,30	2,30	12,63
		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	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
		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	крупа рисовая	482,00	0,036	0,046	0,054	0,036	0,046	0,054	17,35	22,17	26,03	42,77
		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	сок фруктовый	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00	40,00
хлеб ржаной-пшеничный	20	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
													272,17

3-й день

салат из моркови с сыром	60	морковь	177,00	0,065	0,108	0,108	0,052	0,086	0,086	11,51	19,12	19,12	32,41
		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	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
		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 1 сорт	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	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
		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	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
													416,59

4-й день

салат из свеклы	60	свекла	348,00	0,049	0,09	0,09	0,037	0,071	0,071	17,05	31,32	31,32	36,17
		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	0,012	0,0014	0,016	0,006	0,007	0,008	8,20	0,96	10,93	

