

УТВЕРЖАЮ
Руководитель
ГУ "Отдел образования
по Егіндікөлскому району
управления образования
Ақмолинской области"
Т. Каратаев
"30" 08 2024 год

4-недельное перспективное меню для организации питания школьников в общеобразовательных организациях (лето -осень)																			
Наименование блюда	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		
1 неделя																			
1-й день																			
гуляш (говядина)	75	75	100	2850,00	0,107	0,107	0,216	0,119	0,119	0,159	304,95	304,95	615,60	327,00	327,00	645,70	490,50	490,50	968,55
	говядина (попачочно-грудная часть)			0,107	0,010	0,010	0,008	0,008	0,012	1,77	1,77	2,66							
	морковь			0,007	0,007	0,01	0,006	0,006	0,008	0,93	0,93	1,33							
	лук репчатый			0,007	0,007	0,01	0,007	0,007	0,01	4,78	4,78	6,83							
	масло растительное			0,015	0,015	0,02	0,015	0,015	0,02	13,50	13,50	18,00							
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	130	150	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			0,048	0,062	0,071	0,048	0,062	0,071	9,65	12,46	14,27							
	соль йодированная			0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
	чай высшего сорта			0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00							
	сахар			0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53							
чай с молоком и сахаром	200	200	200	405,00	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	20,25	20,25	20,25	31,78	31,78	31,78	47,663	47,6625	47,6625
	молоко 2,5%			0,020	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76						
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	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
														405,72	417,45	740,92	608,58	626,17	1111,38
2 день																			
салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	100	800,00	0,029	0,05	0,05	0,025	0,041	0,041	23,20	38,40	38,40	36,53	61,54	61,54	54,79	92,31	92,31
	помидоры свежие			0,023	0,038	0,038	0,018	0,03	0,03	12,40	20,48	20,48							
	огурцы свежие			0,007	0,02	0,02	0,006	0,01	0,01	0,93	2,66	2,66							
	лук репчатый			0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
	соль йодированная			0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	2,05	2,73	3,42							
жаркое по-домашнему из птицы	200	200	250	1500,00	0,160	0,160	0,213	0,109	0,109	0,145	240,00	240,00	319,50	277,08	277,08	363,63	415,62	415,62	545,44
	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)			0,160	0,160	0,213	0,109	0,145	240,00	240,00	319,50								
	масло растительное			0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	3,42	3,42	4,10							
	картофель			0,107	0,107	0,128	0,080	0,080	0,096	22,58	22,58	27,01							
	морковь			0,022	0,022	0,026	0,018	0,018	0,021	3,89	3,89	4,60							
	лук репчатый			0,012	0,012	0,014	0,010	0,010	0,012	1,60	1,60	1,86							
	томатная паста			0,006	0,006	0,007	0,006	0,006	0,007	5,40	5,40	6,30							
	масло сливочное			0,002	0,002	0,003	0,002	0,002	0,003	0,12	0,12	0,18							
	соль йодированная			0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
	яблоки			0,052	0,052	0,052	0,045	0,045	0,045	38,48	38,48	38,48							
кисель из плодов, ягод	200	200	200	435,00	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	10,44	10,44	10,44	73,02	73,02	73,02	109,53	109,53	109,53
	лимонная кислота			0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,10	0,10	0,10							
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	1500,00	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	24,00	24,00	24,00	11,88	20,79	23,76	17,82	31,185	35,64
	крахмал картофельный			0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	24,00	24,00	24,00							
														398,51	432,43	521,95	597,76	648,64	782,92

3-й день															
тефтели мясные (духовые)) соус красный основной	60/20	90/20	120/20	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,052	0,078	0,104	0,038	0,057	0,076	148,20	222,30	296,40	512,92
				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 I сорт	59,90	0,004	0,006	0,008	0,006	0,008	0,024	0,36	0,48	0,08	
гарнир: макароны\отварные с маслом сливочным	100	130	150	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	
				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	
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08	
котлет из смеси сухофруктов	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	
				яблоко и груша	770,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,40	15,40	15,40	
				сахар	435,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,70	8,70	8,70	
				кислота лимонная	1500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	1,50	1,50	1,50	
				хлеб ржаной\пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	
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	
				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	
				говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,077	0,077	0,077	0,057	0,057	0,057	219,45	219,45	219,45	
				лук репчатый	133,00	0,006	0,006	0,006	0,005	0,005	0,005	0,80	0,80	0,80	
Суп с фрикадельками из говядины	200/35	250/35	250/35	яйцо I 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	
масло сливочное	20	20	20	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	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	101,36	101,36	101,36	
				яблоко	740,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	74,00	74,00	74,00	
				мед	2500,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	25,00	25,00	25,00	
чай черны с сахаром	10	10	10	чай высшего сорта	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00	
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53	
				хлеб ржаной\пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	
5-й день															
котлеты мясные (духовые))соус красный основной	50/20	75/20	100/20	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85	
				хлеб пшеничный из муки I сорта	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85	
				лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59	
				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	
гарнир: картофельное пюре масло сливочное	100	130	150	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	
				картофель	211,00	0,117	0,156	0,180	0,088	0,117	0,135	24,69	18,57	37,98	
				молоко 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024	0,015	0,02	0,023	6,48	6,08	9,72	
сок фруктовый	200	200	200	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	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00	
				мука пшеничная в/с	495,00	0,033	0,040	0,040	0,033	0,040	0,040	16,34	19,80	19,80	
					360,73	453,85	549,77	541,09	680,78	824,65					
					11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64					
					360,73	453,85	549,77	541,09	680,78	824,65					
котлеты мясные (духовые))соус красный основной	50/20	75/20	100/20	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85	
				хлеб пшеничный из муки I сорта	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85	
				лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59	
				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	
гарнир: картофельное пюре масло сливочное	100	130	150	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	
				картофель	211,00	0,117	0,156	0,180	0,088	0,117	0,135	24,69	18,57	37,98	
				молоко 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024	0,015	0,02	0,023	6,48	6,08	9,72	
сок фруктовый	200	200	200	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	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00	
				мука пшеничная в/с	495,00	0,033	0,040	0,040	0,033	0,040	0,040	16,34	19,80	19,80	
					360,73	453,85	549,77	541,09	680,78	824,65					
					11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64					
					360,73	453,85	549,77	541,09	680,78	824,65					
котлеты мясные (духовые))соус красный основной	50/20	75/20	100/20	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85	
				хлеб пшеничный из муки I сорта	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85	
				лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59	
				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	
гарнир: картофельное пюре масло сливочное	100	130	150	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	
				картофель	211,00	0,117	0,156	0,180	0,088	0,117	0,135	24,69	18,57	37,98	
				молоко 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024	0,015	0,02	0,023	6,48	6,08	9,72	
сок фруктовый	200	200	200	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	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00	
				мука пшеничная в/с	495,00	0,033	0,040	0,040	0,033	0,040	0,040	16,34	19,80	19,80	
					360,73	453,85	549,77	541,09	680,78	824,65					
					11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64					
					360,73	453,85	549,77	541,09	680,78	824,65					
котлеты мясные (духовые))соус красный основной	50/20	75/20	100/20	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85	
				хлеб пшеничный из муки I сорта	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85	
				лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79			

ватушка с творогом	60	80	80	яйцо I категории	50,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	0,003	0,10	0,15	0,15	73,51	95,98	95,98	110,26	143,97	143,97
				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	1500,00	0,028	0,037	0,037	0,028	0,037	0,037	42,00	55,50	55,50							
				ванилин	1500,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,45	0,45	0,45							
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	масло растительное	683,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,68	0,68	0,68	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64	
				хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76							359,01
II неделя																					
1-й день																					
шниц(говядина)	200	200	250	говядина (газообезрешной части)	2850,00	0,150	0,150	0,200	0,107	0,107	0,143	0,143	427,50	427,50	570,00	470,53	470,53	667,68	705,80	705,80	1001,52
				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							
чай черный с сахаром	200	200	200	томатная паста	900,00	0,010	0,010	0,015	0,010	0,010	0,015	9,00	9,00	13,50	11,53	11,53	11,53	17,29	17,29	17,29	17,29
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
				чай высшего сорта	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00							
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53							
				яблоко	740,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	74,00	74,00	74,00							
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	567,94	576,85	776,96	851,91	865,27	1165,45	
2-й день																					
салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	100	помидоры свежие	800,00	0,029	0,05	0,025	0,041	0,041	0,041	0,041	23,20	38,40	38,40	38,65	64,35	65,03	57,98	96,53	97,55
				огурцы свежие	539,00	0,023	0,038	0,038	0,018	0,03	0,03	12,40	20,48	20,48							
				лук репчатый	133,00	0,007	0,02	0,02	0,006	0,01	0,01	0,93	2,66	2,66							
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
				масло растительное	683,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	2,05	2,73	3,42							
рыбу из птицы	200	200	250	курица/белая и белая/кость с прилегающей к ней мякотью)	1500,00	0,160	0,160	0,213	0,109	0,109	0,145	0,145	240,00	240,00	319,50	277,08	277,08	363,63	415,62	415,62	545,44
				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							
сыр порциями	20	20	20	томатная паста	900,00	0,006	0,006	0,007	0,006	0,006	0,007	5,40	5,40	6,30	112,06	112,06	112,06	168,09	168,09	168,09	168,09
				мука пшеничная I 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							
				сыр твердый	5603,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	112,06	112,06	112,06							
				сухофрукты	770,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,40	15,40	15,40							
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сахар	435,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,70	8,70	8,70	25,60	25,60	25,60	38,4	38,4	38,4	38,4
				кислота лимонная	1500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	1,50	1,50	1,50							
				хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76							
3-й день																					
котлеты мясные(духовые)/соус красный основной	50/20	75/20	100/20	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	0,074	142,50	216,60	287,85	174,68	259,36	339,41	262,02	389,035	509,1159
				Хлеб пшеничный из муки I сорта	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85							
				лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59							
				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							
котлеты мясные(духовые)/соус красный основной	50/20	75/20	100/20	масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	2,05	3,42	4,10	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64	35,64
				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							
				картофель	211,00	0,117	0,156	0,180	0,088	0,117	0,135	24,69	18,57	37,98							
				молоко 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024	0,015	0,02	0,023	6,48	6,08	9,72							

1-й день, варенье/сладкое, мясное	100	130	150	маргарин сливочный	1178,00	0,002	0,003	0,004	0,002	0,003	0,004	2,36	2,36	4,71	58,94	52,42	77,83	88,41	78,62	116,74
				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	масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34	25,00	25,00	25,00	37,5	37,50	37,50
				мед	2500,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	19,53	19,53	29,29	29,29
чай с лимоном и сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00	19,53	19,53	19,53	29,29	29,29	29,29
				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	лимон	1000,00	0,008	0,008	0,008	0,008	0,007	0,007	8,00	8,00	8,00	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
				хлеб ржаной/пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	290,03	377,09	485,52	435,04	565,63	728,29
4-й день																				
салат из белокачанной капусты	60	100	100	капуста белокачанная	132,00	0,059	0,10	0,099	0,047	0,079	0,079	7,79	13,07	13,07						
				морковь	177,00	0,008	0,013	0,013	0,06	0,01	0,01	1,42	2,30	2,30						
уха из горбуши	200	250	250	масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,005	0,003	0,005	0,005	2,05	3,42	3,42	12,63	20,60	20,60	18,95	30,90	30,90
				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	сахар	435,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	1,31	1,74	1,74						
				горбуша	4650,00	0,065	0,081	0,081	0,038	0,047	0,047	302,25	376,65	376,65						
кисель из плодов, ягод	200	200	200	крупа пшено	170,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	0,85	1,02	1,02						
				картофель	211,00	0,017	0,022	0,022	0,015	0,018	0,018	2,26	2,93	2,93	315,78	393,33	393,33	473,66	590,00	590,00
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08	101,36	101,36	101,36	152,04	152,04	152,04
				яблоки	740,00	0,052	0,052	0,052	0,045	0,045	0,045	38,48	38,48	38,48						
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	сахар	435,00	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	10,44	10,44	10,44	73,02	73,02	73,02	109,53	109,53	109,53
				лимонная кислота	1000,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,10	0,10	0,10						
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	крахмал картофельный	1500,00	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	24,00	24,00	24,00	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
				хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	514,67	609,10	612,07	772,01	913,65	918,11
5-й день																				
биточки мясные (духовые)/соус красный основной	50/20	75/20	100/20	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85						
				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						
гарири: макароны/отварные с маслом сливочным	100	130	150	лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59	174,68	259,36	339,41	262,02	389,03	509,12
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72						
сок фруктовый	200	200	200	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						
суше/е/творог	100	100	100	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						
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	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	44,27	48,62	51,40	66,40	72,94	77,09
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,07	5,07	5,07	40,00	40,00	40,00	60,00	60,00	60,00
				сок фруктовый	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00	150,00	150,00	150,00	225,00	225,00	225,00
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	суше/е/творог	1500,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	150,00	150,00	150,00	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
				хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	420,83	518,77	604,57	631,25	778,16	906,85
III неделя																				
гуляш (говядина)	75	75	100	говядина (лопаточно-грудная часть) морков.	2850,00	0,107	0,107	0,216	0,119	0,119	0,159	304,95	304,95	615,60						
				лук репчатый	177,00	0,010	0,010	0,015	0,008	0,008	0,012	1,77	1,77	2,66						
гарири: гречневая рассыпчатая	100	130	150	масло растительное	683,00	0,007	0,007	0,01	0,006	0,006	0,008	0,93	1,33	1,33	327,00	327,00	645,70	490,50	490,50	968,55
				томатная паста	900,00	0,015	0,015	0,02	0,015	0,015	0,02	13,50	13,50	18,00						
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	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						
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
				гречка	201,00	0,048	0,062	0,071	0,048	0,062	0,071	9,65	12,46	14,27	35,06	37,88	39,69	52,60	56,82	59,53
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				чай высшего сорта	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00						

[illegible]

уха из горбуши	200	200	250	крупа пшено лук репчатый	170,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	0,005	0,006	0,85	0,85	1,02	315,78	315,78	393,33	473,66	473,66	590,00
				картофель	211,00	0,049	0,017	0,022	0,015	0,036	0,060	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	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	101,36	101,36	101,36						
				сухофрукты	770,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,40	15,40	15,40						
				сахар	435,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	8,70	8,70	8,70						
масло сливочное	20	20	20	кислота лимонная	1500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	1,50	1,50	1,50	25,60	25,60	38,40	38,40	38,40	38,40	
				хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	11,88	20,79							23,76
тефтели мясные (духовые)\ соус красный основной	60\20	90\20	120\20	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,052	0,078	0,104	0,038	0,057	0,076	148,20	222,30	296,40	171,91	251,77	341,95	257,87	377,66	512,92		
				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 I 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								
гари нар. макароны\отварные с маслом сливочным	100	130	150	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	48,62	51,40	66,40	72,94	77,09		
				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								
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,07	5,07	5,07								
				чай высшего сорта	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00								
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53								
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		
	10	10	10	мед	2500,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	25,00	25,00	25,00								
				хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76								
плыв(говядина)/	150	200	250	говядина (газобездренной части)	2850,00	0,150	0,150	0,200	0,107	0,107	0,143	427,50	427,50	570,00	470,61	628,14	705,92	705,92	705,92	942,21		
				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								
яблоко	100	100	100	соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08	74,00	74,00	74,00	111,00	111,00	111,00		
				яблоко	740,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	74,00	74,00	74,00								
				мед	2500,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	25,00	25,00	25,00								
				чай высшего сорта	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00								
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53								
				хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76								
салат из белокочанной капусты	60	100	100	капуста белокочанная морковь	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		
				масло растительное	177,00	0,008	0,013	0,006	0,013	0,06	0,01	1,42	2,30	2,30								
				соль йодированная	683,00	0,003	0,005	0,005	0,003	0,005	0,005	2,05	3,42	3,42								
				сахар	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08								
				говядина (котлетное мясо)	435,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	1,31	1,74	2,18								
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85								
котлеты мясные (духовые)\соус красный основной	50\20	75\20	100\20	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,014	1,93	3,00	3,85	174,68	259,36	339,41	262,02	389,035	509,1159		
				лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59								
				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								

[illegible]

[illegible]