

УТВЕРЖДАЮ
 И.о. директора
 Основной средней школы №11 Петровск
 Галин С.В. 08/08/2024 год
 "22" 08 2024 год



4-недельное перспективное меню для организации питания школьников в общеобразовательных организациях (лето –осень)

1 неделя

Наименование блюда	Выход блюда, г			Индикаторы 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
	лет	лет	лет			лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет
1-й день																				
тефтели мясные (духовые) соус красной основой	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 1 сорт	59.90	0.004	0.006	0.008	0.004	0.006	0.008	0.24	0.36	0.48						
гарнир макаронные отварные с маслом сливочным	100	130	150	соль водородная	76.00	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.08	0.08	0.08	39.28	43.63	46.40	58.91	65.45	69.61	
				макароны	396.00	0.035	0.046	0.053	0.035	0.046	0.053	13.86	18.22							20.99
				масло сливочное	506.80	0.005	0.005	0.005	0.005	0.005	0.005	25.34	25.34							25.34
мед	10	10	10	соль водородная	76.00	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.08	0.08	0.08	25.00	25.00	25.00	37.5	37.5	37.5	
				мед	2500.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	25.00	25.00							25.00
чай с лимоном и сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5366.00	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
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	мука пшеничная 2 5%	405.00	0.050	0.050	0.050	0.050	0.050	20.25	20.25	20.25	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
272.93 362.42 454.69 409.39 543.62 682.04																				
2-й день																				
салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	100	помидоры свежие	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
				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 водородная	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						
жаркое по-домашнему из птицы	200	200	250	курица (безрежная и безкостная 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 1 сорт	59.90	0.002	0.002	0.003	0.002	0.002	0.003	0.12	0.12	0.18						
рисовый из концентрата на рисовых или ячневых экстрактах	200	200	200	соль водородная	76.00	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.08	0.08	0.08	15.22	15.22	15.22	22.83	22.83	22.83	
				рис	1000.00	0.008	0.008	0.008	0.008	0.008	0.008	8.00	8.00							8.00
яблоко	100	100	100	сахар	435.00	0.012	0.012	0.012	0.012	0.012	5.22	5.22	5.22	77.00	77.00	77.00	115.5	115.5	115.5	
				яблоко лимонная кислота	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	яблоко	770.00	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	77.00	77.00	77.00	11.88	20.79	23.76	17.82	31.185	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
497.71 531.63 647.65 746.56 797.44 971.47																				
3-й день																				
гуляш (говядина)	75	75	100	говядина (допомочно-грудая 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						
				масло растительное	683.00	0.007	0.007	0.01	0.007	0.007	0.01	4.78	4.78	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									
чай зерный с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	536,00	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	770,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	77,00	77,00	77,00	77,00	77,00	77,00	115,5	115,5	115,5			
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			
													582,72	607,57	800,69	874,08	911,36	1201,03					

2-й день																								
салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	100	помидоры свежие	800,00	0,029	0,05	0,05	0,025	0,041	0,041	23,20	38,40	38,40										
				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	0,003	0,003	0,004	0,005	2,05	2,73	3,42										
рагу из птицы	200	200	250	курица (безреbra и безкoжа вoст с прилегающей к ней мьoтoлoй)	2000,00	0,160	0,160	0,213	0,109	0,109	0,145	320,00	320,00	426,00										
				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										
				мукa 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										
				сухофрукты	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										
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,00	2,00	2,00	26,10	26,10	26,10	39,15	39,15	39,15	39,15				
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				
													433,71	468,32	585,02	650,57	702,48	877,53						

3-й день																								
котлеты мясные(запеченные)соус красный основной	50/20	75/20	100/20	говядина (кoтлетное мяco)	2710,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	135,50	205,96	273,71										
				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										
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72										
				сахар	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										
				крупа рисовая	482,00	0,036	0,046	0,054	0,036	0,046	0,054	17,35	22,17	26,03										
				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										
гарнир рис рассычатый	100	130	150	масло сливочное	2500,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	25,00	25,00	25,00	42,77	47,59	51,44	64,15	71,38	77,17					
мед	10	10	10	мед	2500,00	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	536,00	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	6,53	6,53	6,53											
				лимон	1000,00	0,008	0,008	0,008	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				
													264,41	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								
				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								
				крупа пшеница	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	0,019	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	0,08	0,08	0,08									
масло сливочное	20	20	20	масло сливочное	5068,00	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 порционный	20	20	20	сыр твердый	5603,00	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	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	17,82	31,19	35,64				
				593,71 688,14 691,11 890,57 1032,21 1036,67																	

5-й день

бюлочки масляные (луковые) 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													
				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													
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72													
				сахар	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 водородная	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													
				макаронны	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 водородная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,07	5,07	5,07													
гариш макаронный отварные с маслом сливочным	100	130	150																								
кисель из концентрата на плодовых или ягодах экстракта	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													
				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													
субшеститворог	100	100	100	субшеститворог	2000,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	200,00	200,00	200,00													
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													
				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 (газа безрешной)	2710,00	0,107	0,162	0,216	0,079	0,119	0,159	289,97	439,02	585,36															
				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	0,011	0,011	0,008	0,009	0,011	1,20	1,33	1,46															
				соль водородная	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 ягодах экстракта	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											
								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											
				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 I категории	50,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	0,10	0,15	0,15															
				соль водородная	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															
				435,81 628,16 784,67 653,71 942,24 1177,81																									

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														
				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														
разы из птицы	200	200	250	курица (безрешная и с кожей 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														
				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														
				лук репчатый	133,00	0,012	0,012	0,014	0,010	0,010	0,012	1,60	1,60	1,86														
				соль водородная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08														
				чай высшего сорта	566,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,17	5,17	5,17														
				чай, лимон и сахаром	200	200	200	сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53										
				12,69 12,69 12,69 19,0365 19,0365 19,0365																								

				лимон	100,00	0,008	0,008	0,008	0,007	0,007	0,007	0,80	0,80	0,80	77,00	77,00	77,00	115,50	115,50	115,50
аблоки (духовые)	100	100	100	аблоки	770,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	77,00	77,00	77,00	77,00	77,00	77,00	115,50	115,50	115,50
сдоб ржаной-пшеничный	20	35	40	сдоб 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
					491,06	515,92	631,93	736,59	773,88	947,90										

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
				сдоб 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						
				сахар	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 поваренная	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 картофельные 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 поваренная	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	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	60,0	60,0	60,0	
сдоб ржаной-пшеничный	20	35	40	сдоб 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
					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	31,93	53,04	53,04	47,90	79,56	79,56
				аблоки свежие	770,00	0,01	0,022	0,022	0,012	0,02	0,02	10,78	16,94	16,94						
				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						
узд из горбуши	200	200	250	рыба лосось	170,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	0,85	0,85	1,02	315,78	315,78	393,33	473,664	473,66	590,00
				ук 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 поваренная	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 поршани	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	112,06	168,09	168,09
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	770,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,40	15,40	15,40	26,10	26,10	26,10	39,15	39,15	39,15
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,00	2,00	2,00						
сдоб ржаной-пшеничный	20	35	40	сдоб 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
					599,11	629,13	709,65	898,66	943,69	1064,48										

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
				крупка рисовая	482,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	2,41	3,86	4,82						
				ук 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	0,012	0,008	0,012	0,012	5,46	8,70	21,86						
				сдоб пшеничная 1 сорт	59,00	0,004	0,006	0,008	0,004	0,006	0,008	0,24	0,36	0,48						
				соль поваренная	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 поваренная	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
				сдоб ржаной-пшеничный	20	35	40	сдоб 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
					248,47	336,41	427,72	372,70	504,62	641,59										

IV квартал

плов(говядина)	150	200	250	говядина (говядина)	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
				крупка 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						
				ук 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 водорозованная	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	770.00	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	0.100	77.00	77.00	77.00	77.00	77.00	77.00	115.50	115.50	115.50		
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		
																	575,28	584,29	737,79	863,07	876,44	1106,69

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									
				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	12.63	20.60	21.04	18.95	30.90	31.55			
				соль водорозованная	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									
				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									
				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	244.46	319.68	247.334	366.6909	479.5269			
				сахар	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 водорозованная	76.00	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.08	0.08	0.08									
гарнир рис рассыпчатый	100	130	150	соус красный основной	482.00	0.036	0.046	0.054	0.036	0.046	0.054	17.35	22.17	26.03									
				крупа рисовая	5068.00	0.005	0.005	0.005	0.005	0.005	25.34	25.34	25.34	42.77	47.59	51.44	64.15	71.38	77.17				
				масло сливочное	76.00	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.08	0.08	0.08										
				соль водорозованная	200.00	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				
сок фруктовый	200	200	200	сок фруктовый	40.00	40.00	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	485,92	408,26	560,16	683,89	

3-й день

салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	100	помидоры свежие	800.00	0.029	0.05	0.05	0.025	0.041	0.041	23.20	38.40	38.40									
				огурцы свежие	539.00	0.023	0.038	0.038	0.018	0.03	0.03	12.40	20.48	20.48									
				уксусный	133.00	0.007	0.02	0.02	0.006	0.01	0.01	0.93	2.66	2.66	38.65	64.35	65.03	57.98	96.53	97.55			
				соль водорозованная	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									
жаркое по-домашнему из птицы	200	200	250	курица(бездрезная 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									
				масло растительное	683.00	0.005	0.005	0.006	0.005	0.005	0.006	3.42	3.42	4.10	357.08	357.08	470.13	535.62	535.62	705.19			
				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	1.89	1.89	4.60									
				уксусный	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									
				хлеб пшеничный I сорт	59.90	0.002	0.002	0.003	0.002	0.002	0.003	0.12	0.12	0.18									
				соль водорозованная	76.00	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.08	0.08	0.08									
				кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	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	15.22	15.22	15.22	22.83	22.83	22.83			
кисель лимонный	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			
																	422,83	457,44	574,14	634,25	686,16	861,21	

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								
				яблоки свежие	770.00	0.01	0.022	0.022	0.012	0.02	0.02	10.78	16.94	16.94	36.03	49.22	59.19	54.04	73.82	88.78		
Суп с фрикадельками из говядины	200.35	250.05	250.35	масло растительное	683.00	0.012	0.0014	0.016	0.006	0.007	0.008	8.20	9.96	10.93								
				говядина (котлетное мясо)	2710.00	0.077	0.077	0.077	0.057	0.057	0.057	208.67	208.67	208.67								
				уксусный	133.00	0.006	0.006	0.006	0.005	0.005	0.005	0.80	0.80	0.80								
				вино I 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	221.65	224.71	224.71	332.48	337.07	337.07		
				морковь	177.00	0.010	0.013	0.013	0.008	0.010	0.010	1.77	2.30	2.30								
				уксусный	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	0.003	1.37	2.05	2.05									
				соль йодированная	76.00	0.001	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	0.020	101.36	101.36	101.36	101.36	101.36	101.36	152.04	152.04	152.04			
сыр порциан	20	20	20	сыр твердый	5603.00	0.020	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	720.00	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	0.020	0.02	8.70	8.70	8.70	26.10	26.10	26.10	39.15	39.15	39.15				
				масшта 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				
					509,08								534,24				547,18			763,62		801,36	820,77	

5-й день

биточки мясные (духовые) соус красный основной	50	20	100	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 I 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	164.89	244.46	319.68	247.33	366.69	479.53					
				сахар	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	32.92	37.98	58.94	70.37	77.83	88.4085	105.5565	116.742					
чай с сахаром и лимоном	200	200	200	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											
суabee творог	100	100	100	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	1600.00	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											
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		