УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель
управления образования
Акмолинской области
А.Балташева _____
"___"_____ 2024год

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

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Цена	Брутто, г			Нетто,г			Сумма			Стоимость набора сырья			Стоимость готового блюда		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет			7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-11 лет	10-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
1 неделя																				
1-й день																				
Каша молочная пшенная со сливочным маслом	150	200	200	крупа пшенно	365,00	0,03	0,035	0,040	0,03	0,035	0,040	10,95	12,78	14,60	85,29	94,91	104,54	153,52	170,84	188,17
				молоко 2,5%	468,00	0,076	0,088	0,100	0,076	0,088	0,100	35,57	41,18	46,80						
				сахар	437,00	0,005	0,01	0,015	0,005	0,01	0,015	2,19	4,37	6,56						
				масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
Бутерброд с маслом и сыром	35	50	55	масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52	73,09	77,34	79,47	131,56	139,21	143,04
				сыр	5189,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,95	25,95	25,95						
				хлеб	425,00	0,025	0,035	0,040	0,025	0,035	0,040	10,63	14,88	17,00						
мед	5	5	5	мед	3000,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	27,00	27,00	27,00
чай с молоком и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	чай высшего сорта	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82	16,84	16,84	16,84	30,30	30,30	30,30
				молоко 2,5%	468,00	0,021	0,021	0,021	0,02	0,02	0,02	9,83	9,83	9,83						
				сахар	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19						
Яблоко	100	100	100	Яблоко	696	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	6,9								
															190,21	**204,09**	**215,84**	**342,38**	**367,36**	**388,51**
2 день																				
салат изсвеклы с изюмом	60	100	100	свекла	280,00	0,066	0,12	0,12	0,050	0,090	0,090	18,48	33,60	33,60	39,48	68,60	68,60	71,06	123,48	123,48
				изюм	3500,00	0,006	0,01	0,01	0,05	0,09	0,09	21,00	35,00	35,00						
				масло растительное	653,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	1,96	2,61	3,27						
Жаркое из птицы	200	200	200	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	1426,00	0,160	0,160	0,160	0,109	0,109	0,109	228,16	228,16	228,16	257,62	257,62	257,62	463,72	463,72	463,72
				масло растительное	653,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	3,27	3,27	3,27						
				картофель	191,00	0,107	0,107	0,107	0,080	0,080	0,080	20,44	20,44	20,44						
				морковь	240,00	0,022	0,022	0,022	0,018	0,018	0,018	5,28	5,28	5,28						
				мука пшеничная 1сорт	207,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,41	0,41	0,41						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
Кисель плодово-ягодный	200	200	200	экстракт плодовый или ягодный	1500,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	4,50	4,50	4,50	46,87	46,87	46,87	84,37	84,37	84,37
				сахар	437,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	4,37	4,37	4,37						
				крахмал картофельный	2000,00	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	38,00	38,00	38,00						
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной\пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,3	26,775	30,6
															352,47	**387,97**	**390,09**	**634,45**	**698,34**	**702,16**
3-й день																				
гуляш (говядина)	80	100	100	говядина (лопаточно-грудная часть)	2711,00	0,162	0,216	0,216	0,119	0,159	0,159	439,18	585,58	585,58	478,30	638,50	638,50	860,931	1149,3	1149,3
				морковь	240,00	0,010	0,015	0,015	0,012	0,008	0,012	2,40	3,60	3,60						
				лук репчатый	149,00	0,007	0,01	0,01	0,008	0,006	0,008	1,04	1,49	1,49						
				масло растительное	653,00	0,007	0,01	0,01	0,01	0,007	0,01	4,57	6,53	6,53						
				томатная паста	2000,00	0,015	0,02	0,02	0,02	0,015	0,02	30,00	40,00	40,00						

				мука пшеничная 1сорт	207,00	0,005	0,006	0,006	0,006	0,005	0,006	1,04	1,24	1,24						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	150	масло сливочное	3652,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	18,26	18,26	18,26	32,63	39,48	39,48	58,73	71,07	71,07
				гречка	298,00	0,048	0,071	0,071	0,048	0,071	0,071	14,30	21,16	21,16						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
сузбеще\творог	50	50	50	творог	1423,00	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	71,15	71,15	71,15	71,15	71,15	71,15	128,07	128,07	128,07
Чай	200	200	200	Чай	400,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	144,00	144,00	144,00
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,3	26,775	30,6
															670,57	**844,01**	**846,13**	**1207,03**	**1519,22**	**1523,04**
4-й день																				
салат из белокочанной капусты, моркови	60	100	100	белокочанная капуста	140,00	0,044	0,06	0,06	0,035	0,050	0,050	6,16	8,82	8,82	21,02	31,09	31,09	37,8342	55,96	55,96
				морковь	240,00	0,011	0,031	0,031	0,01	0,03	0,03	2,64	7,44	7,44						
				укроп	2600,00	0,003	0,003	0,003	0,004	0,004	0,004	7,80	7,80	7,80						
				сахар	437,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,44	0,44	0,44						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				масло растительное	653,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	3,92	6,53	6,53						
уха из горбуши	200/25	250/25	250/25	горбуша	2500,00	0,050	0,050	0,050	0,031	0,031	0,031	125,00	125,00	125,00	138,78	141,99	141,99	249,806	255,59	255,59
				крупа пшено	365,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	1,83	2,19	2,19						
				лук репчатый	149,00	0,017	0,022	0,022	0,015	0,018	0,018	2,53	3,28	3,28						
				картофель	191,00	0,049	0,060	0,060	0,036	0,045	0,045	9,36	11,46	11,46						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
чай с лимоном и сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82	7,01	7,01	7,01	12,61	12,61	12,61
				сахар	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19						
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,30	26,78	30,60
															175,31	**194,97**	**197,09**	**315,55**	**350,94**	**354,76**
5-й день																				
котлеты мясные(духовые)\соус красный основной	80\20	100\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2711,00	0,076	0,101	0,101	0,056	0,074	0,074	206,04	273,81	273,81	251,64	328,93	328,93	452,95	592,08	592,08
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	425,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,018	0,018	5,95	7,65	7,65						
				лук репчатый	149,00	0,032	0,042	0,042	0,027	0,036	0,036	4,77	6,26	6,26						
				молоко 2,5%	468,00	0,017	0,024	0,024	0,017	0,024	0,024	7,96	11,23	11,23						
				сухари	1200,00	0,008	0,010	0,010	0,008	0,010	0,010	9,60	12,00	12,00						
				масло растительное	653,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	3,27	3,92	3,92						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				соус красный основной	700,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	14,00	14,00	14,00						
гарнир: рис отварной	100	150	150	Рис	191,00	0,117	0,180	0,180	0,088	0,135	0,135	22,35	16,81	34,38	22,41	16,87	34,44	40,34	30,37	62,00
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
ватрушка с творогом	60	60	60	мука пшеничная в\с	539,00	0,033	0,040	0,040	0,033	0,040	0,040	17,79	21,56	21,56	76,12	79,89	79,89	137,01	143,80	143,80
				мука пшеничная в\с (на подпыл)	539,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	1,08	1,08	1,08						
				сахар	437,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	1,31	1,31	1,31						
				масло сливочное	3652,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	7,30	7,30	7,30						
				яйцо 1 категории	412,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,82	0,82	0,82						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				Дрожжи прессованные	5693,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,69	5,69	5,69						
				творог	1423,00	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	39,84	39,84	39,84						
				ванилин	6000,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	1,80	1,80	1,80						
				яйцо 1 категории(для смазки)	412,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,41	0,41	0,41						
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	2000,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	40,00	40,00	40,00	51,24	51,24	51,24	92,23	92,23	92,23
				сахар	437,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,74	8,74	8,74						
				кислота лимонная	2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50	2,50						
ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,3	26,775	30,6
															409,91	**491,81**	**511,51**	**737,83**	**885,26**	**920,71**
II неделя																				

1-й день																				
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	150	200	200	крупа пшенно	365,00	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	10,95	10,95	10,95	90,14	111,40	111,40	162,26	200,52	200,52
				крупа рисовая	607,00	0,008	0,015	0,015	0,008	0,015	0,015	4,86	9,11	9,11						
				молоко 2,5%	468,00	0,076	0,103	0,103	0,076	0,103	0,103	35,57	48,20	48,20						
				сахар	437,00	0,005	0,015	0,015	0,005	0,015	0,015	2,19	6,56	6,56						
				масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
Бутерброд с маслом и сыром	35	50	55	масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52	73,09	77,34	79,47	131,56	139,21	143,04
				сыр	5189,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,95	25,95	25,95						
				хлеб	425,00	0,025	0,035	0,040	0,025	0,035	0,040	10,63	14,88	17,00						
чай с сахаром	200\5	200\5	200\5	чай высшего сорта	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82	7,01	7,01	7,01	12,613	12,613	12,613
				сахар	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19						
Яблоко	100	100	100	Яблоко	696,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	3,48	3,48	3,48	3,48	3,48	3,48	6,264	6,26	6,264
															173,72	**199,23**	**201,35**	**312,70**	**358,61**	**362,43**
2 день																				
салат из моркови с сыром	60	100	100	морковь	240,00	0,065	0,108	0,108	0,052	0,086	0,086	15,60	25,92	25,92	33,13	49,29	49,94	59,63	88,72	89,89
				сыр твердый	5189,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	15,57	20,76	20,76						
				масло растительное	653,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	1,96	2,61	3,27						
жаркое по-домашнему	200	200	200	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	1426,00	0,160	0,160	0,160	0,109	0,109	0,109	228,16	228,16	228,16	258,99	258,99	258,99	466,19	466,19	466,19
				масло растительное	653,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	3,27	3,27	3,27						
				картофель	191,00	0,107	0,107	0,107	0,080	0,080	0,080	20,44	20,44	20,44						
				морковь	240,00	0,022	0,022	0,022	0,018	0,018	0,018	5,28	5,28	5,28						
				лук репчатый	149,00	0,012	0,012	0,012	0,010	0,010	0,010	1,79	1,79	1,79						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
Кисель плодово-ягодный	200	200	200	экстракт плодовый или ягодный	1500,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	4,50	4,50	4,50	46,87	46,87	46,87	84,37	84,37	84,37
				сахар	437,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	4,37	4,37	4,37						
				крахмал картофельный	2000,00	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	38,00	38,00	38,00						
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной\пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,3	26,78	30,6
															347,49	**370,03**	**372,81**	**625,48**	**666,05**	**671,05**
3-й день																				
тефтели мясные (духовые)\ соус красный основной	80\20	100\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2711,00	0,069	0,086	0,086	0,050	0,063	0,063	187,06	233,15	233,15	200,59	249,40	249,40	361,06	448,91	448,91
				крупа рисовая	607,00	0,007	0,008	0,008	0,007	0,008	0,008	4,25	4,86	4,86						
				лук репчатый	149,00	0,028	0,035	0,035	0,024	0,030	0,030	4,17	5,22	5,22						
				масло растительное	653,00	0,004	0,005	0,005	0,004	0,005	0,005	2,61	3,27	3,27						
				мука пшеничная 1сорт	207,00	0,005	0,007	0,007	0,005	0,007	0,007	1,04	1,45	1,45						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				соус красный основной	700	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	1,40	1,40	1,40						
гарнир: макароны\отварные с маслом сливочным	100	150	150	макароны	624,00	0,035	0,053	0,053	0,035	0,053	0,053	21,84	33,07	33,07	58,42	69,66	69,66	105,16	125,38	125,38
				масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
ватрушка с творогом	60	60	60	мука пшеничная в\с	539,00	0,033	0,033	0,033	0,033	0,033	0,033	17,79	17,79	17,79	76,12	76,12	76,12	137,01	137,01	137,01
				мука пшеничная в\с (на подпыл)	539,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	1,08	1,08	1,08						
				сахар	437,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	1,31	1,31	1,31						
				масло сливочное	3652,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	7,30	7,30	7,30						
				яйцо 1 категории	412,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,82	0,82	0,82						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				дрожжи прессованные	5693,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,69	5,69	5,69						
				творог	1423,00	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	39,84	39,84	39,84						
				ванилин	6000,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	1,80	1,80	1,80						
				яйцо 1 категории(для смазки)	412,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,41	0,41	0,41						

компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	2000,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	40,00	40,00	40,00	51,24	51,24	51,24	92,23	92,23	92,23
				сахар	437,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,74	8,74	8,74						
				кислота лимонная	2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50	2,50						
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,3	26,775	30,6
															394,87	**461,28**	**463,41**	**710,77**	**830,31**	**834,13**
4-й день																				
салат из белокочанной капусты и моркови	60	80	100	белокочанная капуста	140,00	0,044	0,06	0,06	0,035	0,050	0,050	6,16	8,82	8,82	17,94	23,21	23,21	32,2956	41,79	41,79
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				укроп	2600,00	0,003	0,003	0,003	0,004	0,004	0,004	7,80	7,80	7,80						
				масло растительное	653,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	3,92	6,53	6,53						
уха из горбуши	200/25	250/25	250/25	горбуша	2500,00	0,050	0,050	0,050	0,031	0,031	0,031	125,00	125,00	125,00	138,78	141,99	141,99	249,806	255,59	255,59
				крупа пшено	365,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	1,83	2,19	2,19						
				лук репчатый	149,00	0,017	0,022	0,022	0,015	0,018	0,018	2,53	3,28	3,28						
				картофель	191,00	0,049	0,060	0,060	0,036	0,045	0,045	9,36	11,46	11,46						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
чай с лимоном и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	чай высшего сорта	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82	16,84	16,84	16,84	30,30	30,30	30,30
				лимон	468,00	0,021	0,021	0,021	0,02	0,02	0,02	9,83	9,83	9,83						
				сахар	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19						
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,30	26,78	30,60
Мед	5	5	5	Мед																
															182,06	**196,92**	**199,04**	**327,70**	**354,45**	**358,27**
5-й день																				
гуляш (говядина)	80	100	100	говядина (лопаточно-грудная часть)	2711,00	0,162	0,216	0,216	0,119	0,159	0,159	439,18	585,58	585,58	478,30	638,50	638,50	860,931	1149,3	1149,3
				морковь	240,00	0,010	0,015	0,015	0,008	0,012	0,012	2,40	3,60	3,60						
				лук репчатый	149,00	0,007	0,01	0,01	0,006	0,008	0,008	1,04	1,49	1,49						
				масло растительное	653,00	0,007	0,01	0,01	0,007	0,01	0,01	4,57	6,53	6,53						
				томатная паста	2000,00	0,015	0,02	0,02	0,015	0,02	0,02	30,00	40,00	40,00						
				мука пшеничная 1сорт	207,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	1,04	1,24	1,24						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	150	масло сливочное	3652,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	18,26	18,26	18,26	32,63	39,48	39,48	58,73	71,07	71,07
				гречка	298,00	0,048	0,071	0,071	0,062	0,062	0,071	14,30	21,16	21,16						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
сузбепс\творог	50	50	50	творог	1423,00	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	71,15	71,15	71,15	71,15	71,15	71,15	128,07	128,07	128,07
сок	200	200	200	сок	400,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	144,00	144,00	144,00
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,3	26,775	30,6
															670,57	**844,01**	**846,13**	**1207,03**	**1519,22**	**1523,04**
III неделя																				
1-й день																				
Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	150	200	200	крупа пшеничная	365,00	0,03	0,035	0,040	0,03	0,035	0,040	10,95	12,78	14,60	85,29	94,91	104,54	153,52	170,84	188,17
				молоко 2,5%	468,00	0,076	0,088	0,100	0,076	0,088	0,100	35,57	41,18	46,80						
				сахар	437,00	0,005	0,01	0,015	0,005	0,01	0,015	2,19	4,37	6,56						
				масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
Бутерброд с маслом и сыром	35	50	55	масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52	73,09	77,34	79,47	131,56	139,21	143,04
				сыр	5189,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,95	25,95	25,95						
				хлеб	425,00	0,025	0,035	0,040	0,025	0,035	0,040	10,63	14,88	17,00						
Яблоки	100	100	100	Яблоки	3000,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	27,00	27,00	27,00
чай с молоком и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	чай высшего сорта	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82	16,84	16,84	16,84	30,30	30,30	30,30
				молоко 2,5%	468,00	0,021	0,021	0,021	0,02	0,02	0,02	9,83	9,83	9,83						
				сахар	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19						
															190,21	**204,09**	**215,84**	**342,38**	**367,36**	**388,51**
2 день																				
салат морковный с				свекла	280,00	0,066	0,12	0,12	0,050	0,090	0,090	18,48	33,60	33,60						

салат новосибирский с изюмом	60	100	100	изюм	3500,00	0,006	0,01	0,01	0,05	0,09	0,09	21,00	35,00	35,00	39,48	68,60	68,60	71,06	123,48	123,48
				масло растительное	653,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	1,96	2,61	3,27						
плов из птицы	200	200	200	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	1426,00	0,160	0,160	0,160	0,109	0,109	0,109	228,16	228,16	228,16	269,97	269,97	269,97	485,95	485,95	485,95
				масло растительное	653,00	0,043	0,043	0,043	0,043	0,043	0,043	28,08	28,08	28,08						
				крупа рисовая	607,00	0,013	0,013	0,013	0,013	0,013	0,013	7,89	7,89	7,89						
				морковь	240,00	0,016	0,016	0,016	0,013	0,013	0,013	3,84	3,84	3,84						
				лук репчатый	149,00	0,013	0,013	0,013	0,010	0,010	0,010	1,94	1,94	1,94						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
Кисель плодово-ягодный	200	200	200	экстракт плодовый или ягодный	1500,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	4,50	4,50	4,50	46,87	46,87	46,87	84,37	84,37	84,37
				сахар	437,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	4,37	4,37	4,37						
				крахмал картофельный	2000,00	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	38,00	38,00	38,00						
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной\пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,3	26,775	30,6
															364,82	**400,32**	**402,44**	**656,68**	**720,57**	**724,39**
3-й день																				
гуляш (говядина)	80	100	100	говядина (лопаточно-грудная часть)	2711,00	0,162	0,216	0,216	0,119	0,159	0,159	439,18	585,58	585,58	478,30	638,50	638,50	860,931	1149,3	1149,3
				морковь	240,00	0,010	0,015	0,015	0,012	0,008	0,012	2,40	3,60	3,60						
				лук репчатый	149,00	0,007	0,01	0,01	0,008	0,006	0,008	1,04	1,49	1,49						
				масло растительное	653,00	0,007	0,01	0,01	0,01	0,007	0,01	4,57	6,53	6,53						
				томатная паста	2000,00	0,015	0,02	0,02	0,02	0,015	0,02	30,00	40,00	40,00						
				мука пшеничная 1сорт	207,00	0,005	0,006	0,006	0,006	0,005	0,006	1,04	1,24	1,24						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	150	масло сливочное	3652,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	18,26	18,26	18,26	32,63	39,48	39,48	58,73	71,07	71,07
				гречка	298,00	0,048	0,071	0,071	0,048	0,071	0,071	14,30	21,16	21,16						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
сузбеше\творог	50	50	50	творог	1423,00	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	71,15	71,15	71,15	71,15	71,15	71,15	128,07	128,07	128,07
Чай с сахаром	200	200	200	Чай с сахаром	400,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	144,00	144,00	144,00
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,3	26,775	30,6
															670,57	**844,01**	**846,13**	**1207,03**	**1519,22**	**1523,04**
4-й день																				
салат из белокочанной капусты, моркови	60	100	100	белокочанная капуста	140,00	0,044	0,06	0,06	0,035	0,050	0,050	6,16	8,82	8,82	21,02	31,09	31,09	37,8342	55,96	55,96
				морковь	240,00	0,011	0,031	0,031	0,01	0,03	0,03	2,64	7,44	7,44						
				укроп	2600,00	0,003	0,003	0,003	0,004	0,004	0,004	7,80	7,80	7,80						
				сахар	437,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,44	0,44	0,44						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				масло растительное	653,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	3,92	6,53	6,53						
уха из горбуши	200/25	250/25	250/25	горбуша	2500,00	0,050	0,050	0,050	0,031	0,031	0,031	125,00	125,00	125,00	138,78	141,99	141,99	249,806	255,59	255,59
				крупа пшено	365,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	1,83	2,19	2,19						
				лук репчатый	149,00	0,017	0,022	0,022	0,015	0,018	0,018	2,53	3,28	3,28						
				картофель	191,00	0,049	0,060	0,060	0,036	0,045	0,045	9,36	11,46	11,46						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
чай с лимоном и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	чай высшего сорта	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82	16,84	16,84	16,84	30,30	30,30	30,30
				молоко 2,5%	468,00	0,021	0,021	0,021	0,02	0,02	0,02	9,83	9,83	9,83						
				сахар	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19						
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,30	26,78	30,60
Мед	5	5	5	Мед																
															185,14	**204,79**	**206,92**	**333,24**	**368,63**	**372,45**
5-й день																				
				говядина (котлетное мясо)	2711,00	0,076	0,101	0,101	0,056	0,074	0,074	206,04	273,81	273,81						

биточки мясные(духовые)\соус красный основной	80\20	100\20	100\20	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	425,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,018	0,018	5,95	7,65	7,65	251,64	328,93	328,93	452,95	592,08	592,08
				лук репчатый	149,00	0,032	0,042	0,042	0,027	0,036	0,036	4,77	6,26	6,26						
				молоко 2,5%	468,00	0,017	0,024	0,024	0,017	0,024	0,024	7,96	11,23	11,23						
				сухари	1200,00	0,008	0,010	0,010	0,008	0,010	0,010	9,60	12,00	12,00						
				масло растительное	653,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	3,27	3,92	3,92						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				соус красный основной	700,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	14,00	14,00	14,00						
гарнир: картофельное пюре \масло сливочное	100	150	150	картофель	191,00	0,117	0,180	0,180	0,088	0,135	0,135	22,35	16,81	34,38	73,72	67,72	96,80	132,70	121,89	174,25
				молоко 2,5%	468,00	0,016	0,024	0,024	0,015	0,023	0,023	7,49	7,02	11,23						
				масло сливочное	3652,00	0,002	0,004	0,004	0,002	0,004	0,004	7,30	7,30	14,61						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52						
ватрушка с творогом	60	60	60	мука пшеничная в\с	539,00	0,033	0,040	0,040	0,033	0,040	0,040	17,79	21,56	21,56	76,12	79,89	79,89	137,01	143,80	143,80
				мука пшеничная в\с (на подпыл)	539,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	1,08	1,08	1,08						
				сахар	437,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	1,31	1,31	1,31						
				масло сливочное	3652,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	7,30	7,30	7,30						
				яйцо 1 категории	412,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,82	0,82	0,82						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				Дрожжи прессованные	5693,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,69	5,69	5,69						
				творог	1423,00	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	39,84	39,84	39,84						
				ванилин	6000,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	1,80	1,80	1,80						
				яйцо 1 категории(для смазки)	412,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,41	0,41	0,41						
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	2000,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	40,00	40,00	40,00	51,24	51,24	51,24	92,23	92,23	92,23
				сахар	437,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,74	8,74	8,74						
				кислота лимонная	2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50	2,50						
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,3	26,775	30,6
															461,22	**542,65**	**573,87**	**830,19**	**976,78**	**1032,96**
IV неделя																				
								1-й день												
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	150	200	200	крупа пшенно	365,00	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	10,95	10,95	10,95	90,14	111,40	111,40	162,26	200,52	200,52
				крупа рисовая	607,00	0,008	0,015	0,015	0,008	0,015	0,015	4,86	9,11	9,11						
				молоко 2,5%	468,00	0,076	0,103	0,103	0,076	0,103	0,103	35,57	48,20	48,20						
				сахар	437,00	0,005	0,015	0,015	0,005	0,015	0,015	2,19	6,56	6,56						
				масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
Бутерброд с маслом и сыром	35	50	55	масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52	73,09	77,34	79,47	131,56	139,21	143,04
				сыр	5189,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,95	25,95	25,95						
				хлеб	425,00	0,025	0,035	0,040	0,025	0,035	0,040	10,63	14,88	17,00						
чай с сахаром	200\5	200\5	200\5	чай высшего сорта	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82	7,01	7,01	7,01	12,613	12,613	12,613
				сахар	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19						
Яблоко	100	100	100	Яблоко	3000,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	27	27,00	27
															185,24	**210,75**	**212,87**	**333,43**	**379,34**	**383,17**
								2-й день												
салат из моркови с сыром	60	100	100	морковь	240,00	0,065	0,108	0,108	0,052	0,086	0,086	15,60	25,92	25,92	33,13	49,29	49,94	59,63	88,72	89,89
				сыр твердый	5189,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	15,57	20,76	20,76						
				масло растительное	653,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	1,96	2,61	3,27						
жаркое по-домашнему	200	200	200	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	1426,00	0,160	0,160	0,160	0,109	0,109	0,109	228,16	228,16	228,16	258,99	258,99	258,99	466,19	466,19	466,19
				масло растительное	653,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	3,27	3,27	3,27						
				картофель	191,00	0,107	0,107	0,107	0,080	0,080	0,080	20,44	20,44	20,44						
				морковь	240,00	0,022	0,022	0,022	0,018	0,018	0,018	5,28	5,28	5,28						

				лук репчатый	149,00	0,012	0,012	0,012	0,010	0,010	0,010	1,79	1,79	1,79						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
Кисель плодово-ягодный	200	200	200	экстракт плодовый или ягодный	1500,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	4,50	4,50	4,50	46,87	46,87	46,87	84,37	84,37	84,37
				сахар	437,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	4,37	4,37	4,37						
				крахмал картофельный	2000,00	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	38,00	38,00	38,00						
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной\пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,3	26,78	30,6
															347,49	**370,03**	**372,81**	**625,48**	**666,05**	**671,05**
3-й день																				
тефтели мясные (духовые)\ соус красный основной	80\20	100\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2711,00	0,069	0,086	0,086	0,050	0,063	0,063	187,06	233,15	233,15	200,59	249,40	249,40	361,06	448,91	448,91
				крупа рисовая	607,00	0,007	0,008	0,008	0,007	0,008	0,008	4,25	4,86	4,86						
				лук репчатый	149,00	0,028	0,035	0,035	0,024	0,030	0,030	4,17	5,22	5,22						
				масло растительное	653,00	0,004	0,005	0,005	0,004	0,005	0,005	2,61	3,27	3,27						
				мука пшеничная 1сорт	207,00	0,005	0,007	0,007	0,005	0,007	0,007	1,04	1,45	1,45						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				соус красный основной	700,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	1,40	1,40	1,40						
гарнир: макароны\отварные с маслом сливочным	100	150	150	макароны	624,00	0,035	0,053	0,053	0,035	0,053	0,053	21,84	33,07	33,07	58,42	69,66	69,66	105,16	125,38	125,38
				масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
Булочка	60	60	60	мука пшеничная в\с	539,00	0,033	0,033	0,033	0,033	0,033	0,033	17,79	17,79	17,79	36,27	36,27	36,27	65,29	65,29	65,29
				мука пшеничная в\с (на подпыл)	539,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	1,08	1,08	1,08						
				сахар	437,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	1,31	1,31	1,31						
				масло сливочное	3652,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	7,30	7,30	7,30						
				яйцо 1 категории	412,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,82	0,82	0,82						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				дрожжи прессованные	5693,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,69	5,69	5,69						
				ванилин	6000,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	1,80	1,80	1,80						
				яйцо 1 категории(для смазки)	412,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,41	0,41	0,41						
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	2000,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	40,00	40,00	40,00	51,24	51,24	51,24	92,23	92,23	92,23
				сахар	437,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,74	8,74	8,74						
				кислота лимонная	2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50	2,50						
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,3	26,775	30,6
															355,03	**421,44**	**423,56**	**639,05**	**758,59**	**762,42**
4-й день																				
салат из белокочанной капусты, свежих огурцов и помидоров.	60	80	100	белокочанная капуста	140,00	0,044	0,06	0,06	0,035	0,050	0,050	6,16	8,82	8,82	32,20	52,77	52,77	57,9564	94,98	94,98
				огурцы свежие	632,00	0,011	0,031	0,031	0,01	0,03	0,03	6,95	19,59	19,59						
				помидору свежие	664,00	0,011	0,015	0,015	0,01	0,015	0,015	7,30	9,96	9,96						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				укроп	2600,00	0,003	0,003	0,003	0,004	0,004	0,004	7,80	7,80	7,80						
				масло растительное	653,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	3,92	6,53	6,53						
уха из горбуши	200/25	250/25	250/25	горбуша	2500,00	0,050	0,050	0,050	0,031	0,031	0,031	125,00	125,00	125,00	138,78	141,99	141,99	249,806	255,59	255,59
				крупа пшено	365,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	1,83	2,19	2,19						
				лук репчатый	149,00	0,017	0,022	0,022	0,015	0,018	0,018	2,53	3,28	3,28						
				картофель	191,00	0,049	0,060	0,060	0,036	0,045	0,045	9,36	11,46	11,46						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
чай с лимоном и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	чай высшего сорта	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82	7,01	7,01	7,01	12,61	12,61	12,61
				сахар	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19						
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,30	26,78	30,60
Мед	5	5	5	Мед	3000,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,01	0,01	0,01						
															186,49	**216,64**	**218,77**	**335,67**	**389,95**	**393,78**
5-й день																				

гуляш (говядина)	80	100	100	говядина (лопаточно-грудная часть)	2711,00	0,162	0,216	0,216	0,119	0,159	0,159	439,18	585,58	585,58	478,30	638,50	638,50	860,931	1149,3	1149,3
				морковь	240,00	0,010	0,015	0,015	0,008	0,012	0,012	2,40	3,60	3,60						
				лук репчатый	149,00	0,007	0,01	0,01	0,006	0,008	0,008	1,04	1,49	1,49						
				масло растительное	653,00	0,007	0,01	0,01	0,007	0,01	0,01	4,57	6,53	6,53						
				томатная паста	2000,00	0,015	0,02	0,02	0,015	0,02	0,02	30,00	40,00	40,00						
				мука пшеничная 1сорт	207,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	1,04	1,24	1,24						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	150	масло сливочное	3652,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	18,26	18,26	18,26	32,63	39,48	39,48	58,73	71,07	71,07
				гречка	298,00	0,048	0,071	0,071	0,062	0,062	0,071	14,30	21,16	21,16						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
сузбеше\творог	50	50	50	творог	1423,00	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	71,15	71,15	71,15	71,15	71,15	71,15	128,07	128,07	128,07
сок	200	200	200	сок	400,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	144,00	144,00	144,00
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,3	26,775	30,6
															670,57	**844,01**	**846,13**	**1207,03**	**1519,22**	**1523,04**