



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, руб					
	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	сырья					
															7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет			
Пн-ср																				
1-й день																				
гуляш (говядина)	75	75	100	говядина (лондончико-грудная часть)	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
				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 I 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	130	150	масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34	35,06	37,88	39,69	52,60	56,82	59,53
				гречка	201,00	0,048	0,062	0,071	0,048	0,062	0,071	9,65	12,46	14,27						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
чай с молоком 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	31,78	31,78	31,78	47,663	47,6625	47,6625
				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	молоко 2,5%	405,00	0,050	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						
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 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						
жаркое по-домашнему из птицы	200	200	250	курица (бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	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
				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 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						
кисель из ягод, ягод	200	200	200	яблоки	740,00	0,052	0,052	0,052	0,045	0,045	0,045	38,48	38,48	38,48	73,02	73,02	73,02	109,53	109,53	109,53
				сахар	435,00	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	10,44	10,44	10,44						
				лимонная кислота	1000,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	1E-04	0,10	0,10	0,10						
				крахмал картофельный	1500,00	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	24,00	24,00	24,00						
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной/пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,185	35,64

													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	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	685,00	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						
							соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
гарнир: макароны/отварные с маслом сливочным	100	130	150	макаронны	396,00	0,035	0,046	0,053	0,035	0,046	0,053	13,86	18,22	20,99	39,28	43,63	46,40	58,91	65,45	69,61			
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34									
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08									
сыр порвейям	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				
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	яблоко и груша	770,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,40	15,40	15,40	25,60	25,60	25,60	38,4	38,4	38,4			
				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	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,185	35,64			
4-й день																							
салат из моркови с сыром	60	100	100	морковь	177,00	0,065	0,108	0,108	0,052	0,086	0,086	11,51	19,12	19,12	32,41	48,36	48,36	48,618	72,54	72,54			
				сыр твердый	5603,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	16,81	22,41	22,41									
				масло растительное	683,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	4,10	6,83	6,83									
Суп с фрикадельками из говядины	200	35	250	35	250	35	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,077	0,077	0,077	0,057	0,057	0,057	219,45	219,45	219,45	239,88	244,71	244,71	359,82	367,07	367,07
							лук репчатый	133,00	0,006	0,006	0,006	0,005	0,005	0,005	0,80	0,80	0,80						
							хйдо 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						
							картофель	211,00	0,049	0,060	0,060	0,036	0,045	0,045	10,34	12,66	12,66						
							соль йодированная /	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
масло сливочное	20	20	20	масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	152,04	152,04	152,04				
яблоко	100	100	100	яблоко	740,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	111,0	111,0	111,0				
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	25,0	37,5	37,5	37,5			
чай черный с 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	11,53	11,53	11,53	17,29	17,29	17,29			
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64			
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	174,68	259,36	339,41	262,02	389,035	509,116
							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						
							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						
							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						

масло сливочное	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							
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34	40,00	40,00	40,00	60,00	60,00	60,00	
сок фруктовый	200	200	200	сок фруктовый	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00							
				мука пшеничная в/с	495,00	0,033	0,040	0,040	0,040	0,033	0,040	0,040	16,34	19,80	19,80						
ваурушка с творогом	60	80	80	сахар	435,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	1,31	1,74	1,74	73,51	95,98	95,98	110,26	143,97	143,97	143,97
				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 йодированная	76,00	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	2,50	2,50	2,50								
				творог	1500,00	0,028	0,037	0,037	0,028	0,037	42,00	55,50	55,50								
				ванилин	1500,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,45	0,45	0,45								
				масло растительное	683,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,68	0,68	0,68								
				хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76							
	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	
II неделя																					
1-й день																					
шлов(говядина)	200	200	250	говядина (газообделенной части)	2850,00	0,150	0,150	0,200	0,107	0,107	0,143	427,50	427,50	570,00	470,53	470,53	667,68	705,80	705,80	1001,52	
				крупа рисовая	482,00	0,045	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	0,08	0,08	0,08								
				чай высшего сорта	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00								
чай черный с сахаром	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53	11,53	11,53	11,53	17,29	17,29	17,29						
яблоко	740,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	111	111,00	111,00						
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	
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	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	0,08	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							
рагу из овощей	200	200	250	курица(безрежная и безрыбная кость с прилегающей к ней мякотью)	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	
				масло растительное	683,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	3,42	5,42	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 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 швейцарский	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					
сыр твердый	770,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,40	15,40	15,40	25,60	25,60	25,60	38,4	38,4	38,4					
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	435,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,70	8,70	8,70							
				сахар	1500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	1,50	1,50	1,50							
				кислота лимонная	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	
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	

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	142,50	216,60	287,85	174,68	259,36	339,41	262,02	389,035	509,116
				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						
				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						
				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						
				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						
гарнир: картофельное пюре масло сливочное	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						
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
				мед	2500,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	25,00	25,00	25,00						
чай с лимоном и 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	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	200	200	200	лимон	1000,00	0,008	0,008	0,008	0,007	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						
4-й день																				
салат из белокочанной капусты	60	100	100	капуста белокочанная	132,00	0,059	0,10	0,099	0,047	0,079	0,079	7,79	13,07	13,07	12,63	20,60	20,60	18,95	30,90	30,90
				морковь	177,00	0,008	0,013	0,013	0,06	0,01	0,01	1,42	2,30	2,30						
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,005	0,003	0,005	0,005	2,05	3,42	3,42						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
ужа из горбуши	200	250	250	сахар	435,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	1,31	1,74	1,74	315,78	393,33	393,33	473,66	590,00	590,00
				горбуша	4650,00	0,065	0,081	0,081	0,038	0,047	0,047	302,25	376,65	376,65						
				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						
масло сливочное	30	20	20	картофель	211,00	0,049	0,060	0,060	0,036	0,045	0,045	10,34	12,66	12,66	101,36	101,36	101,36	152,04	152,04	152,04
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
кисель из плодов, ягод	200	200	200	масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	101,36	101,36	101,36	73,02	73,02	73,02	109,53	109,53	109,53
				яблоки	740,00	0,052	0,052	0,052	0,045	0,045	0,045	38,48	38,48	38,48						
				сахар	435,00	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	10,44	10,44	10,44						
				лимонная кислота	1000,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	1E-04	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						
5-й день																				
биточка 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	174,68	259,36	339,41	262,02	389,03	509,12
				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						
				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						
				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						
				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						
гарнир: макаронно/отварные овощи	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	44,27	48,62	51,40	66,40	72,94	77,09
				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	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						

				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	200	200	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	
сузбелетворог	100	100	100	сузбелетворог	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	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	420,83	518,77	604,57	631,25	778,16	906,85	
III недели																					
1-й день																					
гуляш (говядина)	75	75	100	говядина (лопаточно-грудная часть)	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	
				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							
гартир: греческая расщипанная	100	130	150	масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34	35,06	37,88	39,69	52,60	56,82	59,53	
				гречка	201,00	0,048	0,062	0,071	0,048	0,062	0,071	9,65	12,46	14,27							
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
чай 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							
				лимон	1000,00	0,008	0,008	0,008	0,007	0,007	0,007	8,00	8,00	8,00							
яблоко	100	100	100	яблоко	740,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	111	111,00	111,00	
				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	
2-й день																					
салат из моркови с сыром	60	100	100	морковь	177,00	0,065	0,108	0,108	0,052	0,086	0,086	11,51	19,12	19,12	32,41	48,36	48,36	48,62	72,54	72,54	
				сыр твердый	5603,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	16,81	22,41	22,41							
				масло растительное	683,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	4,10	6,83	6,83							
рагу из птицы	200	200	250	курица (бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	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	
				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							
				масло растительное	900,00	0,006	0,006	0,007	0,006	0,006	0,007	5,40	5,40	6,30							
				томатная паста	59,90	0,002	0,002	0,003	0,002	0,002	0,003	0,12	0,12	0,18							
				мука пшеничная 1 сорт	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
				соль йодированная	740,00	0,052	0,052	0,052	0,045	0,045	0,045	38,48	38,48	38,48							
мюсли из плодов, ягод	200	200	200	яблоки	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	
				сахар	1000,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	1E-04	0,10	0,10	0,10							
				лимонная кислота	1500,00	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	24,00	24,00	24,00							
				красный виноградный	495,00	0,033	0,040	0,040	0,033	0,040	0,040	16,34	19,80	19,80							
вазрушка с творогом	60	80	80	мука пшеничная в/с	435,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	1,31	1,74	1,74	73,51	95,98	95,98	110,26	143,97	143,97	
				сахар	5028,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	10,06	15,08	15,08							
				масло сливочное	50,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	0,10	0,15	0,15							
				яйцо 1 категории	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
				соль йодированная	2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50	2,50							
				дрожжи прессованные	1500,00	0,028	0,037	0,037	0,028	0,037	0,037	42,00	55,50	55,50							
				творог	1500,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,45	0,45	0,45							
				ванилин	683,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,68	0,68	0,68							
				масло растительное	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76							
				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

												467,89	515,23	604,75	701,84	772,84	907,12					
3-й день																						
котлеты мясные(духовые)соус красный основной	50	75	20	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85	174,68	259,36	339,41	262,02	389,035	509,116		
				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								
				лук репчатый	135,00	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								
				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: картофельное пюре Масло сливочное	100	130	150	картофель	211,00	0,117	0,156	0,180	0,088	0,117	0,135	24,69	18,57	37,98	58,94	52,42	77,83	88,41	78,62	116,74		
				молоко 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024	0,015	0,02	0,023	6,48	6,08	9,72								
				маргарин сливочный	1178,00	0,002	0,003	0,004	0,002	0,003	0,004	2,36	2,36	4,71								
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08								
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34								
сок фруктовый	200	200	200	сок фруктовый	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	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		
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		
				яблоки 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								
ужа из горбуши	200	200	250	горбуша	4650,00	0,065	0,065	0,081	0,038	0,038	0,047	302,25	302,25	376,65	315,78	315,78	393,33	473,66	473,66	590,00		
				крупа пшено	170,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	0,85	0,85	1,02								
				лук репчатый	135,00	0,017	0,017	0,022	0,015	0,015	0,018	2,26	2,26	2,93								
				картофель	211,00	0,049	0,049	0,060	0,036	0,036	0,045	10,34	10,34	12,66								
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08								
масло сливочное	20	20	20	масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	152,04	152,04	152,04				
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	25,60	25,60	25,60	38,40	38,40	38,40		
				сахар	435,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,70	8,70	8,70								
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной/пшеничный	1500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	1,50	1,50	1,50	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64		
				кислота лимонная	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76								
5-й день																						
тефтели мясные (духовые), соус красный основной	60	90	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 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								
				маргарин	396,00	0,035	0,046	0,053	0,035	0,046	0,053	13,86	18,22	20,99								
гарнир: макаронные с маслом сливочным	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	44,27	48,62	51,40	66,40	72,94	77,09		
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,07	5,07	5,07								
чай черный с 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	11,53	11,53	11,53	17,29	17,29	17,29		
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53								
сыр пармезан	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		
мед	10	10	10	мед	2500,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	37,5	37,5	37,5		
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной/пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64		
												376,64	469,77	565,69	564,97	704,66	848,53					

IV неделя																				
1-й день																				
плов(говядина)	150	200	250	говядина (позобеденной части)	2850,00	0,150	0,150	0,200	0,107	0,107	0,143	427,50	427,50	570,00	470,61	470,61	628,14	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						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
яблоко	100	100	100	яблоко	740,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	111,00	111,00	111,00	
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	37,50	37,50	37,50	
чай черный с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53	6,53	6,53	6,53	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
2-й день																				
салат из белокочанной капусты	60	100	100	капуста белокочанная	132,00	0,059	0,10	0,099	0,047	0,079	0,079	7,79	13,07	13,07	12,63	20,60	21,04	18,95	30,90	31,55
				морковь	177,00	0,008	0,013	0,013	0,06	0,01	0,01	1,42	2,30	2,30						
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,005	0,003	0,005	0,005	2,05	3,42	3,42						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				сахар	435,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	1,31	1,74	2,18						
котлеты мясные (духовые) соус красный острый	50/20	75/20	100/20	говядина (козлетное мясо)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85	174,68	259,36	339,41	262,02	389,035	509,116
				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						
				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						
				соус красный острый	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
гарнир: макаронные изделия с маслом сливочным	100	130	150	макаронные	396,00	0,035	0,046	0,053	0,035	0,046	0,053	13,86	18,22	20,99	44,27	48,62	51,40	66,40	72,94	77,09
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,07	5,07	5,07						
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	40,00	40,00	40,00	40,00
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
3-й день																				
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	200	250	говядина (таза бедренной части)	2850,00	0,107	0,162	0,216	0,079	0,119	0,159	304,95	461,70	615,60	336,03	500,20	661,30	504,05	750,29	991,95
				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						
				яблоки	740,00	0,052	0,052	0,045	0,045	0,045	0,045	38,48	38,48	38,48						
кисель на яблок	200	200	200	сахар	435,00	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	1E-04	0,10	0,10							0,10
				крахмал картофельный	1500,00	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	24,00	24,00							24,00
сыр порциами	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	
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,185	35,64
Итого:													593,02	601,93	762,43	889,52	902,89	1143,64		

4-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 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						
Суп с фрикадельками из говядины	200	35	250	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,077	0,077	0,077	0,057	0,057	0,057	219,45	219,45	219,45	239,88	244,71	244,71	359,82	367,07	367,07
				лук репчатый	133,00	0,006	0,006	0,006	0,005	0,005	0,005	0,80	0,80	0,80						
				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	0,013	0,013	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						
				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						
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	25,60	25,60	25,60	38,40	38,40	38,40
				сахар	435,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	8,70	8,70	8,70						
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	кислота лимонная	1500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	1,50	1,50	1,50	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						
Итого за 4-й день													415,25	454,00	456,97	622,87	681,00	685,46		
5-й день																				
бюлочки мясные (духовые) соус красный основной	50	75	100	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85	174,68	259,36	339,41	262,02	389,03	509,12
				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						
				сахар	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	7,25	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						
				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						
гарнир: картофельное пюре /масло сливочное	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						
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
				чай высшего сорта	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00						
чай с лимоном 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	19,53	19,53	19,53	29,29	29,29	29,29
				лимон	1000,00	0,008	0,008	0,008	0,007	0,007	0,007	8,00	8,00	8,00						
сушеный творог	100	100	100	сушеный творог	1500,00	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	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
Итого за 5-й день													415,03	502,09	610,52	622,54	753,13	915,79		