

УТВЕРЖДАЮ:
 Руководитель
 отдела образования
 Астраханского района
 П. Барановский
 " " " 2025 год

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

Наименование блюда	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 рисовая со сливочным маслом	150	200	200	крупа рисовая	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						
Бутерброд с маслом и сыром	35	50	55	соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06	73,09	77,34	79,47	131,56	139,21	143,04
				масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52						
				сыр	5189,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,95	25,95	25,95						
мед	5	5	5	хлеб	425,00	0,025	0,035	0,040	0,025	0,035	0,040	10,63	14,88	17,00	15,00	15,00	15,00	27,00	27,00	27,00
				мед	3000,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	15,00	15,00	15,00						
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						
Яблочко	100	100	100	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	216,84	342,38	367,36	388,51
				Яблоки	696	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	6,9								
2-й день																				
салат из овощей 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
				исюм	3500,00	0,006	0,01	0,01	0,05	0,09	0,09	21,00	35,00	35,00						
				масло растительное	635,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	1,96	2,61	3,27						
Жаркое из птицы	200	200	200	куринца (бедренца и бедренца вост 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	635,00	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 1 сорт	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 плодовой 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						
				краситель 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
3-й день																				
гуляш (говядина)	80	100	100	говядина (дополочно-грудиня часть)	2711,00	0,162	0,216	0,216	0,119	0,159	0,159	430,18	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	119,00	0,007	0,01	0,01	0,008	0,006	0,008	1,04	1,49	1,49						
				масло растительное	635,00	0,007	0,01	0,01	0,01	0,007	0,01	4,37	6,53	6,53						
				томатная паста	1000,00	0,015	0,02	0,02	0,015	0,01	0,01	30,00	40,00	40,00						
				мука пшеничная 1 сорт	207,00	0,005	0,006	0,006	0,006	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											
				гречка	298,00	0,048	0,071	0,071	0,048	0,071	0,071	14,30	21,16	21,16	32,63	39,48	39,48	58,75	71,07	71,07					
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06											
булочки/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 разнозерновой	20	35	40	хлеб разн-зерновой	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	26,775	30,60					
4-й день																									
салат из белокочанной капусты, морковью	60	100	100	белокочанная капуста	140,00	0,044	0,06	0,06	0,044	0,06	0,06	6,16	8,82	8,82	11,02	31,09	31,09	37,8342	55,96	55,96					
				морковь	240,00	0,031	0,031	0,031	0,031	0,031	3,64	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											
ухля из горбуши	200/25	250/25	250/25	масло растительное	653,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	3,92	6,53	6,53	138,78	141,99	141,99	249,806	255,59	255,59					
				горбуша	2500,00	0,050	0,050	0,050	0,031	0,031	0,031	125,00	125,00	125,00											
				крупа пшени	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											
чай с лимоном и сахаром	200	200	200	соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06	7,01	7,01	7,01	12,61	12,61	12,61					
				чай высшего сорта	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82											
				сахар	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19											
хлеб разнозерновой	20	35	40	хлеб разн-зерновой	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					
5-й день																									
котлеты мясные с сухими соусом красный перцовой	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											
				сахар	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 острый	700,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	14,00	14,00	14,00											
				рис	191,00	0,117	0,180	0,180	0,088	0,135	0,135	22,35	16,81	34,38											
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06											
пирожки с творогом	60	60	60	мука пшеничная выс (из пшеницы)	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					
				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 категория	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	59,84	59,84	59,84											
				ванилин	6000,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	1,80	1,80	1,80											
				яйцо 1 категория (для сырка)	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
сахар	437,00	0,02	0,020					0,02	0,02	0,020	0,02	8,74	8,74	8,74											
кислота лимонная	2580,00	0,001	0,001					0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50	2,50											
хлеб	20	35	40	хлеб разн-зерновой	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	26,775	30,60					
II неделя																									
1-й день																									
				крупа пшени	365,00	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	10,95	10,95	10,95											
				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%	150	200	200	молоко 2,5%	468,00	0,076	0,103	0,103	0,076	0,103	0,103	35,57	48,20	48,20	90,14	111,40	111,40	162,26	200,52	200,52										
				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	55	50	55	масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52	75,09	75,34	78,47	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	20005	20005	20005	чай высшего сорта	4822,00	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										
Яблоки	100	100	100	Яблоки	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										
2 день														173,72	199,23	201,35	312,70	358,61	367,43											
салат из моркови с сыром	60	100	100	морковь	240,00	0,065	0,108	0,108	0,032	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																
фарш по-домашнему	200	200	200	курица/боярышник и бериллы (кость с соединяющей к ней мякотью)	1126,00	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																
Коктейль плодово-овощной	200	200	200	экстракт папайи на мякоти	1500,00	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										
				краски картофельный	2009,00	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										
3-й день														347,49	370,03	372,81	625,48	666,05	671,05											
тофитин мясное (сухомят) соус красный основной	80020	100020	100020	говядина (костлякое мясо)	2711,00	0,069	0,086	0,086	0,050	0,063	0,063	187,06	233,15	233,15	290,59	349,40	249,40	361,06	448,91	448,91										
				аруца 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 1 сорт	207,00	0,005	0,007	0,007	0,005	0,007	0,007	3,04	4,45	4,45																
				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																
				макаронны	624,00	0,035	0,053	0,053	0,035	0,053	0,053	21,84	33,07	33,07																
пирог: макаронно-мясное с маслом сливочным	100	150	150	масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52	58,42	69,66	69,66	105,16	125,38	125,38										
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06																
				мука пшеничная в/с	539,00	0,033	0,033	0,033	0,033	0,033	0,033	17,79	17,79	17,79																
				мука пшеничная в/с (на пшеница)	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 категория	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	6090,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	1,80	1,80	1,80																
пирог: из смеси сухофруктов	60	60	60	яйцо 1 категория(яйцо свежее)	412,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,41	0,41	0,41	76,12	76,12	76,12	137,01	137,01	137,01										
				сухофрукты	2000,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	40,00	40,00	40,00																
				сахар	437,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,74	8,74	8,74																
				паста 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	0,001	0,001	0,001						
ухаживать горбуши	200/25	250/25	250/25	украсит	3680,00	0,003	0,003	0,003	0,004	0,004	0,004	7,80	7,80	7,80	138,78	141,99	141,99	249,806	255,59	255,59
				масло растительное	653,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	3,92	6,53	6,53						
				горбуша	2500,00	0,030	0,050	0,050	0,031	0,031	0,031	125,00	125,00	125,00						
				крупа пшено	363,00	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						
чай с лимоном и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	картофель	191,00	0,049	0,060	0,060	0,036	0,045	0,045	9,36	11,46	11,46	16,84	16,84	16,84	30,30	30,30	30,30
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				чай высшего сорта	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82						
				лимон	468,00	0,021	0,021	0,021	0,02	0,02	0,02	9,83	9,83	9,83						
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	сахар	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19	8,50	14,88	17,00	15,30	26,78	30,60	
				хлеб ржаной-пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88							17,00
Мед	5	5	5	Мед																
5-й день													182,06	196,92	199,04	327,70	354,45	358,27		
суп(щи (соединяю))	80	100	100	говядина (мякоточно-грудинная 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	0,030	0,035	0,035	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						
				масло сливочное	2652,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	18,26	18,26	18,26						
гарнир: гречневая рассыпчатая	298,00	0,048	0,071	0,071	0,052	0,062	0,071	14,50	21,16	21,16	32,63	39,48	39,48	58,73	71,07	71,07				
соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06										
субпродукты: свинина	50	50	50	говядина	1423,00	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	
соль	200	200	200	соль	406,00	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
III неделя													670,57	844,01	846,13	1207,83	1519,22	1523,04		
1-й день																				
Каша молочная овсянная со сливочным маслом	150	200	200	крупа овсянная	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	2652,00	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 с маслом и сыром	35	50	35	масло сливочное	2652,00	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
Яблока	100	100	100	хлеб	425,00	0,025	0,035	0,040	0,025	0,035	0,040	10,63	14,88	17,00	15,00	15,00	15,00	27,00	27,00	27,00
				яблока	3000,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	15,00	15,00	15,00						
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						
2-й день													190,21	204,09	215,84	342,38	367,36	388,54		
салат из капусты с яблоком	60	100	100	сливки	280,00	0,006	0,12	0,12	0,050	0,090	0,090	18,48	33,60	33,60	29,48	68,60	68,60	71,06	123,48	123,48
				яблоко	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						
овощи замороженные	200	200	200	курица(обаренная и без кожи)	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						

Кисель пшенично-овсяный	200	200	200	крупа пшеница	607,00	0,013	0,013	0,013	0,013	0,013	0,013	7,89	7,89	7,89	46,87	46,87	46,87	84,37	84,37	84,37
				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						
				экстракт шадеровый или ванильный	1500,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	4,50	4,50	4,50						
Хлеб ржаной пшеничный	20	35	40	сахар	437,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	4,37	4,37	4,37	8,50	14,88	17,00	15,3	26,775	30,6
				квашеная картошка (зеленый)	2800,00	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	38,00	38,00	38,00						
				хлеб ржаной пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00						
3-й день																				
Суп из говядины	80	100	100	говядина (лопаточная-грудинная часть)	2711,00	0,162	0,216	0,216	0,119	0,159	0,159	439,18	585,58	585,58	478,50	638,50	638,50	860,931	1149,3	1149,3
				морковь	240,00	0,016	0,016	0,016	0,012	0,008	0,012	3,40	3,60	3,60						
				лук репчатый	149,00	0,007	0,01	0,01	0,008	0,006	0,008	1,34	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						
				пшеничная мука	2000,00	0,015	0,07	0,02	0,02	0,015	0,02	30,00	40,00	40,00						
				мука пшеничная Торт	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						
Горбуша тушеная с овощами	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
				трюфель	298,00	0,048	0,071	0,071	0,048	0,071	0,071	14,30	21,16	21,16						
Суп овощной	50	50	50	соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06	71,15	71,15	71,15	128,07	128,07	128,07
				трюфель	1423,00	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	71,15	71,15	71,15						
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
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						
				горбуша	2500,00	0,050	0,050	0,050	0,031	0,031	0,031	125,00	125,00	125,00						
Уха из горбуши	200/25	250/25	250/25	крупа пшено	365,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	1,83	2,19	2,19	138,78	141,99	141,99	249,806	255,59	255,59
				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						
Чай с лимоном и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06	16,84	16,84	16,84	30,30	30,30	30,30
				чай высшего сорта	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82						
				молоко 2,5%	468,00	0,021	0,021	0,021	0,02	0,02	0,02	9,83	9,83	9,83						
Хлеб ржаной пшеничный	20	35	40	сахар	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19	8,50	14,88	17,00	13,30	26,78	30,60
				хлеб ржаной пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00						
Мед	5	5	5	Мед																
5-й день																				
Биточки из смеси (мука) с сахаром и красным соусом	80/20	100/20	100/20	говядина (мякотьное 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						
				сахар	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						
картофель	191,00	0,117	0,180	0,180	0,088	0,133	0,133	22,75	36,81	34,38										
молоко 2,5%	468,00	0,016	0,024	0,024	0,015	0,023	0,023	7,49	7,92	11,23										

масло сливочное горе (масло сливочное)	100	150	150	масло сливочное	3652,00	0,003	0,004	0,004	0,002	0,004	0,004	7,30	7,30	14,61	73,72	67,77	96,80	132,70	121,80	174,25		
				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								
				мука пшеничная в/с	539,00	0,033	0,040	0,040	0,033	0,040	0,040	17,79	21,56	21,56								
				мука пшеничная в/с (из эквивал)	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								
				ябло 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								
				ябло 1 категории(для начинки)	412,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,41	0,41	0,41								
пирожки со сметаной сухофрукты	200	200	200	сухофрукты	7000,00	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 разновыпеченный	20	35	40	хлеб разовой-печенный	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		
IV неделя																461,22	542,65	573,87	830,19	976,78	1032,96	

1-й день																					
Капша мякотная "Дружба" со сливочным маслом	150	200	200	крупа пшеница	365,00	0,05	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	0,015	4,86	9,11							9,11
				молоко 2,5%	468,00	0,076	0,103	0,103	0,076	0,103	35,57	48,20	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	36,52	36,52	36,52								
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06								
булочки с маслом и сыром	35	50	55	масло сливочное	3652,00	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	0,003	0,005	0,005	0,003	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	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	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																210,78	212,87	333,43	379,34	383,17	
2-й день																					
салат из моркови с сыром	60	100	100	морковь	240,00	0,063	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(безрепы и безкости 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	0,019	0,019	0,019	1,79	1,79	1,79							
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06								
Кисель лимонно- ягодный	200	200	200	экстракт плодовой 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	4,37	4,37	4,37								
				крахмал картофельный	2000,00	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	38,00	38,00	38,00								
хлеб разновыпеченный	20	35	40	хлеб разовой-печенный	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																					
				говядина (котлетное мясо)	2711,00	0,059	0,086	0,086	0,050	0,063	0,063	187,06	234,65	233,15							
				крупа рисовая	607,00	0,007	0,008	0,008	0,007	0,008	0,008	4,15	4,86	4,86							

терпкие кислые (духовые) суше	80/20	100/20	100/20	лук репчатый	149,00	0,028	0,035	0,035	0,024	0,030	0,030	4,17	4,22	4,22	200,59	249,40	249,40	361,06	448,91	448,91
				масло растительное	653,00	0,004	0,005	0,005	0,004	0,005	0,005	2,61	3,27	3,27						
				мука пшеничная 1 сорт	207,00	0,005	0,007	0,007	0,005	0,007	0,007	1,04	1,45	1,45						
сортир: мажоран/базилик с маслом сливочным	100	150	150	соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,05	0,06	0,06	18,42	69,66	69,66	105,16	125,38	125,38
				суше красный основной	700,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	1,40	1,40	1,40						
				мажоран	624,00	0,035	0,033	0,033	0,033	0,033	0,033	21,81	33,07	33,07						
булочка	60	60	60	масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52	36,27	36,27	36,27	65,29	65,29	65,29
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				мука пшеничная в/с	539,00	0,033	0,033	0,033	0,033	0,033	0,033	17,79	17,79	17,79						
				мука пшеничная в/с (на сладость)	539,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	1,08	1,08	1,08						
				соль	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	2693,00	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						
ломтик из смеси сухофруктов	200	200	200	яйцо 1 категории(для связки)	412,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,41	0,41	0,41	51,24	51,24	51,24	92,23	92,23	92,23
				сухофрукты	2000,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	40,00	40,00	40,00						
				сахар	437,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,74	8,74	8,74						
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	маслота пшеничная	2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50	2,50	8,50	14,88	17,00	15,3	26,775	30,6
				хлеб ржаной/пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00						
4-й день															355,03	421,44	423,56	639,05	758,59	762,42
салат из белокачанной капусты, свежих огурцов и помидоров	60	80	100	белокачанная 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						
				помидоры 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						
чай с лимоном и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06	7,01	7,01	7,01	12,61	12,61	12,61
				чай высшего сорта	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82						
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	сахар	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19	8,50	14,88	17,00	15,30	26,78	30,60
				хлеб ржаной/пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00						
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																				
туши (говядина)	80	100	100	говядина (догатово-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	1149,5	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	2080,30	0,015	0,02	0,02	0,015	0,02	0,02	30,00	40,00	40,00						
				мука пшеничная 1 сорт	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						
сортир: трюфель расквашенный	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
				трюфель	298,00	0,048	0,071	0,071	0,062	0,062	0,071	14,20	21,16	21,16						
сухофрукты/орех	50	50	50	соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06	71,15	71,15	71,15	128,07	128,07	128,07
				орех	1123,00	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	71,15	71,15	71,15						
хлеб ржаной/пшеничный	200	200	200	сок	409,00	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	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00						
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

