



УТВЕРЖДАЮ
 КТЗ "Общеобразовательная школа №2
 села Теревда отдела образования
 по Зерендинскому району управления
 образования Акмолинской области"
 Аубакиров Б.Р. _____
 _____ 2024 год

Handwritten signature and date: 2024

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

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Цена	Брутто, г			Нетто, г			Сумма			Стоимость набора сырья			Стоимость готового блюда				
	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет			7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		
I неделя																						
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	0.01	4.78	4.78	6.83									
				томатная паста	900.00	0.015	0.015	0.02	0.015	0.015	13.50	13.50	18.00									
				мука пшеничная I сорт	214.00	0.005	0.005	0.006	0.005	0.005	1.07	1.07	1.28									
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	130	150	масло сливочное	5068.00	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	0.08	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 с молоком и сахаром	200	200	200	сахар	435.00	0.015	0.015	0.015	0.015	0.015	6.53	6.53	6.53	31.78	31.78	31.78	47.663	47.6625	47.663			
				молоко 2.5%	405.00	0.050	0.050	0.050	0.050	0.050	20.25	20.25	20.25									
				хлеб ржаной пшеничный	594.00	0.020	0.035	0.040	0.020	0.035	0.040	11.88	20.79							23.76		
														405.72	417.45	740.92	608.58	626.17	1111.38			
2 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	0.08	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	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	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	0.08	0.08	0.08									
кисель из плодов, 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	10.44	10.44	10.44									
				лимонная кислота	1000.00	0.0001	0.0001	1E-04	1E-04	0.0001	1E-04	0.10	0.10	0.10								
				крахмал картофельный	1500.00	0.016	0.016	0.016	0.016	0.016	24.00	24.00	24.00									
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	31.185	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	683,00	0,008	0,012	0,032	0,008	0,012	0,032	5,46	8,20	21,86							
				мука пшеничная I сорт	59,90	0,004	0,006	0,008	0,004	0,006	0,008	0,24	0,36	0,48							
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73							
гарнир макаронные отварные 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	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 порциями	20	20	20	сыр твердый	3603,00	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															360,73	453,85	549,77	541,09	680,78	824,65	
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							
				яйцо I категории	50,00	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,20	0,20	0,20							
				крупа рисовая	482,00	0,012	0,015	0,015	0,012	0,015	0,015	5,78	7,23	7,23							
				морковь	177,00	0,010	0,013	0,013	0,008	0,010	0,010	1,77	2,30	2,30							
				лук репчатый	133,00	0,009	0,012	0,012	0,008	0,010	0,010	1,20	1,60	1,60							
				масло растительное	683,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	0,27	0,40	0,40							
				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	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	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	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	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53								
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64	
5-й день															496,06	525,74	528,71	744,09	788,61	793,07	
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	509,12	
				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							
				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							
гарнир картофельное пюре масло сливочное	100	130	150	молоко 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024	0,015	0,02	0,023	6,48	6,08	9,72	58,94	52,42	77,83	88,41	78,62	116,74	
				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	0,200	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	60,00	60,00	60,00	
				мука пшеничная в/с	495,00	0,033	0,040	0,040	0,033	0,040	0,040	16,34	19,80	19,80							
				сахар	435,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	1,31	1,74	1,74							

ватрушка с творогом	60	80	80	масло сливочное	5028,00	0,002
				яйцо I категории	50,00	0,002
				соль йодированная	76,00	0,001
				Дрожжи прессованные	2500,00	0,001
				творог	1500,00	0,0028
				ванилин	1500,00	0,0003
хлеб ржаной пшеничный	20	35	40	масло растительное	683,00	0,001
				хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020

II неделя

плов(говядина)	200	200	250	говядина (тазобедренной части)	2850,00	0,150
				крупа рисовая	482,00	0,043
				масло растительное	683,00	0,013
				лук репчатый	133,00	0,016
				морковь	177,00	0,013
				томатная паста	900,00	0,010
				соль йодированная	76,00	0,001
чай черный с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5000,00	0,001
				сахар	435,00	0,015
яблоко	100	100	100	яблоко	740,00	0,100
хлеб ржаной пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной пшеничный	594,00	0,020

салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	100	помидоры свежие	800,00	0,029
				огурцы свежие	539,00	0,023
				лук репчатый	133,00	0,007
				соль йодированная	76,00	0,001
				масло растительное	683,00	0,003

рагу из птицы	200	200	250	курица(бедренная и бедровая кость с прилегающей к ней мякотью)	1500,00	0,160
				масло растительное	683,00	0,005
				картофель	211,00	0,107
				морковь	177,00	0,022
				лук репчатый	133,00	0,012
				томатная паста	900,00	0,006
				мука пшеничная I сорт	59,90	0,002
				соль йодированная	76,00	0,001

сыр порциями	20	20	20	сыр твердый	5603,00	0,020
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	770,00	0,02
				сахар	435,00	0,02
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	кислота лимонная	1500,00	0,001
				хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020

котлеты мясные(духовые) соус красный основной	50\20	75\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,05
				хлеб пшеничный из муки I сорта	214,00	0,009
				лук репчатый	133,00	0,021
				молоко 2,5%	405,00	0,012
				сухари	1550,00	0,005
				масло растительное	683,00	0,003
				соль йодированная	76,00	0,001

гарнир гречневая рассыпчатая	100	130	150	соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08	35,06	37,88	39,69	52,60	56,82	59,53
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34							
				гречка	201,00	0,048	0,062	0,071	0,048	0,062	0,071	9,65	12,46	14,27						
				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	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 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 бедровая 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 плодов ягод	200	200	200	яблоки	740,00	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	10,44	10,44	10,44							
				лимонная кислота	1000,00	0,0001	0,0001	1E-04	1E-04	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
вагрушка с творогом	60	80	80	мука пшеничная в/с	495,00	0,033	0,040	0,040	0,033	0,040	0,040	16,34	19,80	19,80	73,51	95,98	95,98	110,26	143,97	143,97
				сахар	435,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	1,31	1,74	1,74						
				масло сливочное	5028,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	10,06	15,08	15,08						
				яйло 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	0,001	0,08	0,08	0,08						
				дрожжи прессованные	2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50	2,50						
				творог	1500,00	0,028	0,037	0,037	0,028	0,037	0,037	42,00	55,50	55,50						
				ванилин	1500,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,45	0,45	0,45						
				масло растительное	683,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,68	0,68	0,68						
				хлеб ржаной пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035						
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	509,12
				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						
				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 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						
гарнир картофельное пюре \масло сливочное	100	130	150	молоко 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024	0,015	0,02	0,023	6,48	6,08	9,72	58,94	52,42	77,83	88,41	78,62	116,74
				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	
Итого за период																				
														467,47	479,20	802,67	701,21	718,79	1204,01	

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			
															285,50	372,56	481,00	428,25	558,84	721,50			
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									
уха 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	133,00	0,017	0,017	0,022	0,015	0,015	0,018	2,26	2,26	2,93									
				картофель	211,00	0,049	0,049	0,060	0,036	0,036	0,045	10,34	10,34	12,66									
				соль 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	0,020	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	152,04	152,04	152,04			
				сухофрукты	770,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,40	15,40	15,40									
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сахар	435,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,70	8,70	8,70	25,60	25,60	25,60	38,40	38,40	38,40			
				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	31,19	35,64			
															486,55	516,57	597,09	729,82	774,85	895,64			
5-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	683,00	0,008	0,012	0,032	0,008	0,012	0,032	5,46	8,20	21,86						
							мука пшеничная I сорт	59,90	0,004	0,006	0,008	0,004	0,006	0,008	0,24	0,36	0,48						
							соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
							соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
гарнир макаронь отварные с маслом сливочным	100	130	150	макаронь	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									
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 порциями	20	20	20	сыр твердый	5603,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	168,09	168,09	168,09			
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 (тазобедренной 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	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	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	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									
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			
															593,02	601,93	762,43	889,52	902,89	1143,64			
2-й день																							
салат из белокочанной калусты	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									

