



**ПРИМЕРНОЕ МЕСЯЧНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 10 ЛЕТ  
(для пищеблоков, имеющих полный набор производственных цехов)  
на 2009- 2010 учебный год**



наименование	нетто	продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
2 день																			
Завтрак																			
Пудинг из творога запеченный №222 стр 228 с повидлом	350				17,71	0,77	0,12	7,91	0,00	0,00	0,01	0,02	0,48	117,90	168,01	24,08	0,61	0,00	0,01
	100			8	0,82	0,08	6,08	26,32	0,01	0,00	0,00	0,00	0,20	3,20	6,80	1,44	0,00	0,00	0,01
				4	0,03	2,90	0,14	26,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	0,96	0,00	0,01	0,00	0,00
				5	0,00	0,00	4,99	19,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				0,6	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
				75	16,50	0,45	1,80	82,50	0,03	0,19	0,38	0,00	0,29	90,00	135,00	18,00	0,23	0,00	0,26
				5	0,64	0,58	0,08	7,85	0,00	0,02	0,00	0,01	0,10	2,75	9,60	0,60	0,13	0,00	0,17
				15	0,35	0,08	9,90	39,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	19,35	6,30	0,12	0,00	0,27
				0,02	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				4	0,00	0,07	2,69	13,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,36	5,24	0,40	0,02	0,00	0,03
				4	0,11	0,80	0,13	8,24	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	3,52	2,40	0,32	0,01	0,00	0,01
				55	0,22	0,00	36,69	137,50	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	7,70	4,95	3,85	0,01	0,01	0,08
Кофейный напиток №. 379 с 362	200				1,45	2,37	16,43	103,60	0,04	0,14	0,00	0,01	0,00	125,45	102,50	2,80	0,16	0,00	0,07
				5	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	12,50	0,00	0,26	0,00	0,00
				100	2,90	2,50	5,30	54,00	0,04	0,15	1,30	0,12	0,00	120,00	90,00	14,00	0,10	0,02	0,33
				15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	20				1,08	0,26	8,20	39,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	25,80	6,00	0,01	0,00	0,17
				20	1,08	0,26	8,20	39,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	25,80	6,00	0,01	0,00	0,17
Фрукты	100				0,90	0,20	8,40	43,00	0,04	0,03	0,00	0,03	0,00	34,00	23,00	10,00	0,30	0,00	1,40
				100	0,90	0,20	8,40	43,00	0,04	0,03	0,00	0,03	0,00	34,00	23,00	10,00	0,30	0,00	1,40
Итого завтрак					21,14	3,89	35,17	194,31	0,10	0,17	0,01	0,06	0,48	284,75	320,11	42,83	1,00	0,01	1,25
3 день																			
Завтрак																			
Коллеты или биточки рыбные № 234 стр 243 с соусом сметанным № 333 стр 330	80				12,73	2,76	9,34	174,69	0,13	0,13	0,35	0,02	0,05	24,32	117,27	17,30	0,46	0,02	0,23
				12	0,65	0,16	4,92	23,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	4,44	15,48	3,60	0,00	0,00	0,10
				77,3	44,55	15,85	5,02	108,22	0,15	0,12	0,70	0,02	0,00	15,46	154,60	23,19	0,46	0,06	0,66
				5	0,04	3,63	0,17	33,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,11	1,20	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00
				17,55	17,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				0,6	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
				6,75	6,75	0,00	0,11	4,54	22,82	0,00	0,01	0,00	0,00	2,30	8,84	0,68	0,03	0,00	0,05
				4,53	4,53	0,13	0,91	9,33	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	3,99	2,72	0,36	0,01	0,00	0,01
				13,53	13,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				1,33	1,33	0,14	0,01	0,99	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	1,14	0,21	0,00	0,00	0,01
				4,8	4,8	0,07	0,01	0,39	1,97	0,00	0,00	0,48	0,00	4,18	2,78	0,67	0,04	0,00	0,02
				0,4	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,47	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
				0,02	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				0,4	0,00	0,29	0,01	2,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,10	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00
				0,8	0,8	0,04	0,00	0,20	0,82	0,00	0,20	0,00	0,01	0,16	0,54	0,40	0,02	0,00	0,00
Сложный гарнир №128 с 149	150				2,82	4,33	13,50	122,81	0,13	0,10	0,00	0,02	0,09	47,79	73,17	16,30	0,34	0,01	0,50
				121	88	2,42	19,72	93,17	0,15	0,08	24,20	0,00	0,00	30,25	70,18	16,94	1,09	0,00	0,54
				16	0,46	0,40	0,85	8,64	0,01	0,02	0,21	0,02	0,00	19,20	14,40	2,24	0,02	0,00	0,05
				0,6	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
				5	0,04	3,63	0,17	33,05	0,00	0,01	0,00	0,11	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00
				55	0,44	0,06	3,91	7,15	0,01	0,01	2,75	0,11	0,00	12,65	13,20	7,70	0,33	0,01	0,25
Напиток с витамином С промышленного производства	200				0,60	1,00	14,00	32,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	110,00	54,00	4,00	0,60	0,00	0,00
				200	0,60	1,00	14,00	32,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	110,00	54,00	4,00	0,60	0,00	0,00
Хлеб	79				3,78	0,91	28,70	139,30	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	25,90	90,30	21,00	0,02	0,00	0,58
				70	3,78	0,91	28,70	139,30	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	25,90	90,30	21,00	0,02	0,00	0,58
Итого завтрак					20,44	15,15	71,68	463,65	0,36	0,36	0,16	0,18	0,18	230,59	359,03	68,96	2,44	0,04	1,56

наименование	нетто	продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
4 день Завтрак																			
Соусная отварная №243 с 255	44			45	4,95	10,76	1,53	108,83	0,08	0,06	0,00	0,00	0,10	15,75	65,11	7,53	0,74	0,00	0,85
					4,95	10,76	1,53	117,45	0,08	0,07	0,00	0,00	0,13	15,75	71,55	9,00	0,81	0,00	0,93
Капуста тушеная № 139 с 158	150			214	3,85	0,21	11,56	59,92	0,06	0,08	74,90	0,00	0,00	145,52	66,34	25,68	2,14	0,01	0,96
				7,5	0,11	0,02	0,62	3,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,53	4,35	1,05	0,06	0,00	0,03
				4	0,00	4,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	1,68	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00
				4,5	0,06	0,00	0,32	1,58	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00	0,22	2,48	0,63	0,03	0,00	0,02
				1,5	0,15	0,02	1,11	5,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	1,29	0,24	0,00	0,00	0,02
				0,02	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				3	0,00	0,00	2,99	11,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				0,7	0,7	0,00	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,58	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
				3,6	0,17	0,00	0,91	3,67	0,01	0,01	0,90	0,00	0,04	0,72	2,45	1,80	0,08	0,00	0,02
				0,025	0,025	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				2,48	1,48	0,06	0,16	0,99	0,00	0,02	0,37	0,00	0,00	0,00	2,36	0,07	0,02	0,00	0,00
Сок фруктовый с витамином "С"	200			200	1,00	1,20	17,20	36,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	118,00	56,00	4,00	0,44	0,00	0,00
				200	1,00	1,20	17,20	36,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	118,00	56,00	4,00	0,44	0,00	0,00
Хлеб	80			80	4,32	1,04	32,80	159,20	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	29,60	103,20	24,00	0,03	0,00	0,66
				80	4,32	1,04	32,80	159,20	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	29,60	103,20	24,00	0,03	0,00	0,66
Фрукты	90			90	0,81	0,18	7,56	38,70	0,04	0,03	35,10	0,03	0,00	30,60	20,70	9,90	0,27	0,00	0,90
				90	0,81	0,18	7,56	38,70	0,04	0,03	35,10	0,03	0,00	30,60	20,70	9,90	0,27	0,00	0,90
Итого завтрак				14,28	16,00	12,22	442,33	0,26	0,21	35,87	0,03	1,47		348,79	316,42	71,18	3,60	0,01	3,15
5 день Завтрак																			
Котлета московская № 270 стр 279	80			13	0,70	0,17	5,33	25,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	22,80	123,87	9,51	1,54	0,00	1,32
				13	0,70	0,17	5,33	25,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	22,80	123,87	9,51	1,54	0,00	1,32
				56,9	10,58	9,10	124,04	0,03	0,09	0,00	0,00	0,02	0,32	10,81	106,97	4,55	1,54	0,00	1,59
				1,33	0,97	0,02	0,11	0,55	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	1,16	0,77	0,19	0,01	0,00	0,01
				0,6	0,6	0,00	0,02	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
				3,9	0,00	0,00	2,62	13,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,33	5,11	0,39	0,02	0,00	0,03
				20,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				5	0,04	3,63	0,17	33,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,11	1,20	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00
				0,8	0,5	0,02	0,05	0,32	0,00	0,01	0,12	0,00	0,00	1,96	0,76	0,02	0,01	0,00	0,00
Рис отварной № 171 стр 187	150			5	0,04	3,63	0,17	33,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,11	1,20	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00
				5	0,04	3,63	0,17	33,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,11	1,20	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00
				54	4,05	1,40	43,20	163,62	0,18	0,04	0,00	0,00	0,24	21,60	177,12	6,26	0,01	0,00	0,10
				1	0,01	0,00	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,68	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Какао со ст. молоком № 393 с 364	200			4	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,82	113,22	1,09	0,28	0,00	0,03
				4	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,82	113,22	1,09	0,28	0,00	0,03
				38	2,74	3,23	21,85	121,60	0,02	0,06	0,38	0,02	0,00	120,46	87,02	5,32	0,08	0,02	0,13
				3	0,00	0,00	2,99	11,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				164	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	30			30	1,62	0,39	12,30	59,70	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	11,10	38,70	9,00	0,01	0,00	0,25
				30	1,62	0,39	12,30	59,70	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	11,10	38,70	9,00	0,01	0,00	0,25
Салат из сырых овощей 29 с 74	60			4	0,10	0,02	0,25	1,60	0,00	0,03	0,60	0,00	0,00	9,80	3,80	0,12	0,04	0,00	0,00
				4	0,10	0,02	0,25	1,60	0,00	0,03	0,60	0,00	0,00	9,80	3,80	0,12	0,04	0,00	0,00
				25,4	20,5	0,46	1,37	7,11	0,01	0,01	8,89	0,00	0,00	17,27	7,87	3,05	0,25	0,00	0,11
				3,6	3,6	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	1,51	0,00	0,00	0,07	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
				12	9,6	0,16	0,84	4,20	0,01	0,01	0,60	0,00	0,00	3,24	6,60	1,68	0,08	0,00	0,05
				14	12	0,11	0,42	1,96	0,00	0,01	1,40	0,00	0,00	3,22	5,88	1,96	0,08	0,00	0,06
				14	12	0,15	0,03	3,36	0,01	0,01	3,50	0,00	0,00	1,96	3,84	2,80	0,13	0,00	0,06
				0,6	0,6	0,00	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,02	0,00	0,00	



наименование	нетто	продукты	брутто	нетто	белок	жир	угле	ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
№ 295 стр 304																			
	11	хлеб пшеничный	11	11	0,59	0,14	4,51	21,99	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	4,07	14,19	3,30	0,00	0,00	0,00
	16,8	вода	16,8	16,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	5	масло слив	5	5	0,04	3,63	0,17	33,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,11	1,20	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00
	0,6	соль йод	0,6	0,6	0,00	0,00	0,02	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
	7	сухари паниров	7	7	0,00	0,12	4,71	23,96	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,38	9,17	0,70	0,03	0,00	0,05
	120	цуката	120	49	22,44	19,32	1,03	294,00	0,11	0,18	0,00	0,05	0,36	16,60	192,00	16,00	1,96	0,00	2,48
с соусом № 331 стр 328																			
	11,1	рис	11,1	11,1	0,83	0,29	8,86	33,63	0,04	0,01	0,00	0,00	0,05	4,44	36,41	1,29	0,00	0,00	0,02
	47,1	капуста	47,1	33,4	0,85	0,05	2,54	13,19	0,01	0,02	16,49	0,00	0,00	32,03	14,60	5,65	0,47	0,00	0,21
	55,8	картофель	55,8	40	1,12	0,22	9,10	42,97	0,07	0,04	11,18	0,00	0,00	13,95	32,36	7,81	0,50	0,00	0,25
	14,7	лук репч	14,7	5,9	0,21	0,03	1,21	6,03	0,01	0,00	1,47	0,00	0,00	12,78	8,53	2,06	0,12	0,00	0,07
	5	масло раст	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10	0,00	0,10	0,00	0,01	0,00	0,00
	29,5	морковь	29,5	16,2	0,36	0,03	2,07	10,33	0,02	0,02	1,48	0,00	0,00	7,97	19,23	4,13	0,21	0,00	0,13
	3,3	уква в/с	3,3	3,3	0,34	0,04	2,45	11,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,59	2,84	0,53	0,00	0,00	0,03
	0,02	лавровый лист	0,02	0,02	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	6,3	сметана	6,3	6,3	0,18	1,26	0,20	12,98	0,00	0,01	0,02	0,01	0,02	5,54	3,78	0,50	0,01	0,00	0,02
	1,8	томат паста	1,8	1,8	0,09	0,00	0,45	1,84	0,00	0,00	0,45	0,00	0,02	0,36	1,22	0,90	0,04	0,00	0,01
	1	соль йод	1	1	0,01	0,00	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,68	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
	1,2	зелень	1,2	1	0,03	0,01	0,06	0,46	0,00	0,01	0,18	0,00	0,00	2,94	1,14	0,04	0,01	0,00	0,00
	33	вода	33	33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,5	чай	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00
	15	сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	200	вода	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 59 стр 95																			
	50	хлеб пшеничный	50	50	2,70	0,65	20,90	99,90	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	16,50	64,50	15,00	0,02	0,00	0,42
	65,7	морковь	65,7	52,5	0,65	0,07	4,60	23,00	0,04	0,05	3,29	0,00	0,00	17,74	36,14	9,20	0,46	0,00	0,30
	1	сахар	1	1	0,00	0,00	1,00	3,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	8,4	яблоки	8,4	5,8	0,03	0,03	0,65	3,95	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	1,34	0,92	0,76	0,00	0,00	0,06
	10	чернослив	10	10	0,23	1,26	6,56	26,10	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	12,90	4,20	0,03	0,00	0,18



наименование	нетто	продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
11 день																			
Завтрак																			
Завтрак	150																		
Завтрак картоф. с мясн. фаршем																			
№ 284 стр 281																			
	2	масло слив	2	2	0,02	1,45	0,07	13,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,48	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
	175	картофель	175	116	3,50	0,70	28,53	134,75	0,21	0,12	35,00	0,00	0,00	43,75	101,50	24,50	1,58	0,01	0,79
	12	лук репч.	12	5,1	0,17	0,02	0,98	4,92	0,01	0,00	1,20	0,00	0,00	10,44	6,96	1,68	0,10	0,00	0,05
	1,5	масло слив	1,5	1,5	0,01	1,09	0,05	9,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,36	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00
	2,6	сухари паниров.	2,6	2,6	0,00	0,04	1,75	8,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,88	3,41	0,26	0,01	0,00	0,02
	0,7	соль йод.	0,7	0,7	0,00	0,00	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,58	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
	0,02	лавровый лист	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	79,5	печень гов.	79,5	50	14,23	2,94	4,21	100,97	0,24	0,56	0,00	0,80	1,02	15,11	249,63	9,54	5,49	0,00	2,39
Сок фруктовый с витамином "С"	200																		
	200	сок	200	200	1,00	1,20	17,20	36,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	118,00	56,00	4,00	0,44	0,00	0,00
40																			
40																			
40																			
Витраг 3.67 стр 99	100																		
	23,2	зел горошек	23,2	15	0,28	0,05	1,56	9,28	0,03	0,03	1,16	0,01	0,28	4,64	14,38	3,02	0,07	0,00	0,00
	31,9	картофель	31,9	21	0,64	0,13	5,20	24,56	0,04	0,02	6,38	0,00	0,00	7,98	18,50	4,47	0,29	0,00	0,14
	18	лук репч.	18	15	0,25	0,04	1,48	7,38	0,01	0,00	1,80	0,00	0,00	15,66	10,44	2,52	0,14	0,00	0,08
	5	масло раст	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10	0,00	0,10	0,00	0,01	0,00	0,00
	13,5	морковь	13,5	10	0,18	0,01	0,95	4,73	0,01	0,01	0,68	0,00	0,00	3,65	7,43	1,89	0,09	0,00	0,00
	16,8	огурцы сол	16,8	15	0,15	0,02	1,33	2,44	0,00	0,00	0,94	0,04	0,00	4,32	4,51	2,63	0,11	0,00	0,08
	19,2	свекла	19,2	15	0,28	0,02	1,69	8,06	0,00	0,01	1,92	0,00	0,00	7,10	8,28	2,69	0,27	0,00	0,09
	0,6	соль йод.	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
	0,52	зелень	0,52	0,32	0,01	0,00	0,03	0,21	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	1,27	0,49	0,02	0,01	0,00	0,00
1100.Завтрак																			
12 день																			
Завтрак																			
Рез. Отварной № 226 с 233	76																		
горбуша																			
	102,66	горбуша	102,66	65	21,05	6,67	1,23	143,72	0,21	0,16	0,92	0,03	0,00	20,53	205,32	30,80	0,62	0,08	0,87
	3,8	зелень	3,8	2,8	0,10	0,02	0,24	1,52	0,00	0,02	0,57	0,00	0,00	9,31	3,61	0,11	0,04	0,00	0,00
	6	морковь	6	3	0,08	0,01	0,42	2,10	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	1,62	3,30	0,84	0,04	0,00	0,03
	4	лук репч.	4	2	0,06	0,01	0,33	1,64	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	3,48	2,32	0,56	0,03	0,00	0,02
	4	масло слив	4	4	0,03	2,90	0,14	26,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,96	1,20	0,00	0,01	0,00	0,00
	0,1	лавровый лист	0,1	0,1	0,00	0,00	0,10	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	1	соль йод.	1	1	0,01	0,00	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,68	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
160																			
160																			
160																			
картофель																			
	181	картофель	181	132	3,62	0,72	29,50	139,37	0,22	0,13	36,20	0,00	0,00	45,25	104,98	25,34	1,63	0,01	0,81
	24	молоко	24	24	0,70	0,80	1,27	12,96	0,01	0,04	0,31	0,03	0,00	28,80	21,60	3,36	0,02	0,00	0,08
	0,6	соль йод.	0,6	0,6	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
	5	масло слив	5	5	0,04	3,63	0,17	33,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,11	1,20	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00
№ 1232 с 445																			
	22	апельсин	22	20	0,20	0,04	1,85	9,48	0,01	0,01	8,58	0,01	0,00	7,48	5,06	2,20	0,07	0,00	0,22
	210	вода	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	15	сахар	15	15	0,00	0,00	14,87	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	45	хлеб пшеничный	45	45	2,43	0,58	18,45	86,55	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	16,65	56,05	13,50	0,01	0,00	0,37
Итого по меню																			
					227,83	220,89	549,66	6598,61	3,69	4,31	159,91	2,92	29,16	3281,02	4899,14	727,76	96,51	0,29	31,26

НАИМЕНОВАНИЕ	нетто	продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углеы	кал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
№ 261 с 270 соус № 339 стр 328																			
		печень гов	86	50	15,22	3,15	4,51	107,55	0,25	0,00	0,00	0,85	1,05	16,15	265,90	10,20	5,87	0,01	2,55
		лука в/с	2,4	2,4	0,25	0,03	1,75	8,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	2,05	0,35	0,00	0,00	0,02
		масло слив	4	4	0,03	2,50	0,14	25,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,95	1,20	0,00	0,01	0,00	0,00
		вода	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		лука в/с	3	3	0,31	0,03	2,23	10,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	2,55	0,45	0,00	0,00	0,03
		липовый лист	0,5	0,5	0,00	0,00	0,50	1,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		сметана 20% пров	10	10	0,25	2,00	0,32	20,50	0,01	0,01	0,03	0,01	0,03	5,50	5,00	0,00	0,02	0,00	0,03
		соль йод	0,5	0,5	0,00	0,00	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
			180	132	3,50	0,72	29,34	135,50	0,22	0,13	0,00	0,00	0,00	45,00	104,40	25,20	1,52	0,01	0,51
		картофель	2,5	2,5	0,02	1,51	0,09	15,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,50	0,75	0,00	0,01	0,00
		масло слив	24	24	0,70	0,50	1,27	12,55	0,01	0,04	0,31	0,03	0,00	25,50	21,50	3,35	0,02	0,00	0,05
		молоко	0,5	0,5	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,54	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
		соль йод	5	5	0,04	3,53	0,17	33,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,11	1,20	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00
		масло слив																	
			20	50	0,45	2,52	13,15	55,20	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	25,50	5,40	0,05	0,00	0,35
		сухофрукты	15	15	0,00	0,00	14,57	55,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		савар	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		лимонная кислота	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		вода	80	80	4,32	1,04	32,50	155,20	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	25,50	103,20	24,00	0,03	0,00	0,55
		хлеб пшеничный																	
			95,7	71	1,75	0,10	5,33	27,54	0,03	0,04	0,04	0,00	0,00	57,12	30,50	11,54	0,55	0,00	0,44
		капуста	3,3	3,3	0,00	3,30	0,00	25,57	0,00	0,00	0,00	0,00	1,35	0,00	0,07	0,00	0,01	0,00	0,00
		масло раст	2	2	0,00	0,00	0,00	7,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		савар	0,5	0,5	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,54	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
		соль йод	0,025	0,025	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		лимонная кислота	12,5	10	0,15	0,01	0,55	4,41	0,01	0,01	0,01	0,53	0,00	3,40	5,93	1,75	0,05	0,00	0,05
		якорь	2,5	1,5	0,05	0,01	0,15	1,00	0,00	0,02	0,35	0,00	0,00	5,13	2,35	0,05	0,03	0,00	0,00
		зелень																	
		печенье	30	30	2,25	3,54	0,35	130,50	0,02	0,02	0,00	0,01	0,00	15,00	27,00	0,00	0,33	0,00	0,21



наименование	нетто	продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
14 день завтрак																			
Сметана по этикетке № 361 с 289 ч	180																		
с джемом, повидлом																			
		повидло	13,2	13,2	0,05	0,00	8,80	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,85	1,19	0,92	0,00	0,00	0,02
		ванилин	0,012	0,012	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		сахар	9,2	9,2	0,00	0,00	9,18	36,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		соль йод	1	1	0,01	0,00	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,68	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
		творог	61	61	13,42	0,37	1,48	67,10	0,02	0,15	0,31	0,00	0,23	73,20	109,80	14,64	0,18	0,00	0,21
		яйцо	10	10	1,27	1,15	0,17	10,70	0,01	0,04	0,00	0,02	0,20	5,50	19,20	1,20	0,25	0,00	0,35
		изюм	14	14	0,32	0,07	9,24	36,68	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	22,40	18,06	5,88	0,11	0,00	0,23
		мука	10,2	10,2	1,05	0,11	7,57	34,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,84	8,77	1,83	0,00	0,00	0,10
		масло сливочное	12,5	12,5	0,10	9,06	0,43	82,63	0,00	0,02	0,00	0,01	0,28	3,00	3,75	0,00	0,03	0,00	0,00
		хлеб пшеничный	7,2	7,2	0,39	0,09	2,95	14,33	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,66	9,29	2,16	0,00	0,00	0,06
		сметана 20% пров	12	12	0,34	2,40	0,38	24,72	0,01	0,01	0,04	0,01	0,03	10,56	7,20	0,96	0,02	0,00	0,04
		повидло	45	40	0,18	0,00	30,02	112,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	6,30	4,05	3,15	0,00	0,01	0,07
Кофейный напиток № 379 с 362	200																		
		коф напиток	5	5	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	12,50	0,00	0,26	0,00	0,00
		молоко	100	100	2,90	2,50	5,30	54,00	0,04	0,15	1,30	0,12	0,00	120,00	90,00	14,00	0,10	0,02	0,33
		сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		вода	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сок № 380																			
		апельсин	130	130	1,17	0,26	10,82	55,90	0,05	0,04	50,70	0,04	0,00	44,20	29,90	13,00	0,39	0,00	1,30
15 день завтрак																			
Сметана по этикетке № 239 с 250	60																		
с соусом сметанным № 333 с 330																			
		продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
		хлеб пшеничный	8	8	0,43	0,10	3,28	15,82	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,96	10,32	2,40	0,00	0,00	0,07
		горбуша	71	40	14,56	4,62	0,85	99,40	0,14	0,11	0,64	0,02	0,00	14,20	142,00	21,30	0,43	0,05	0,60
		молоко	12	12	0,35	0,30	0,64	6,48	0,00	0,02	0,16	0,01	0,00	14,40	10,80	1,68	0,01	0,00	0,04
		соль йод	0,5	0,5	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
		сухари паниров	6	6	0,00	0,10	4,04	20,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,04	7,86	0,60	0,02	0,00	0,04
		лауровый лист	0,02	0,02	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		лук репч	10,8	8,4	0,15	0,02	0,89	4,43	0,01	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		мука	4,5	4,5	0,46	0,05	3,34	15,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,81	3,87	0,72	0,00	0,00	0,05
		масло растит	4,53	4,53	0,13	0,91	0,14	9,33	0,00	0,00	0,01	0,00	1,89	0,00	0,09	0,00	0,01	0,00	0,00
		сметана 20% пров	13,53	13,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	3,99	2,72	0,36	0,01	0,00	0,01
		вода	1	1	0,10	0,01	0,74	3,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		мука вс	4,8	4,8	0,07	0,01	0,39	1,97	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	4,18	2,78	0,67	0,04	0,00	0,02
		соль йод	0,4	0,4	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,47	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
		лауровый лист	0,02	0,02	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		томат паста	0,8	0,8	0,04	0,00	0,20	0,82	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	0,16	0,54	0,40	0,02	0,00	0,00
Сметана по этикетке № 23 с 149																			
		картофель	180	132	3,60	0,72	29,34	138,60	0,22	0,13	36,00	0,00	0,00	45,00	104,40	25,20	1,62	0,01	0,81
		молоко	24	24	0,70	0,60	1,27	12,96	0,01	0,04	0,31	0,03	0,00	28,80	21,60	3,36	0,02	0,00	0,08
		соль йод	0,5	0,5	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
		масло слив	5	5	0,04	3,63	0,17	33,06	0,00	0,01	0,00	0,00	0,11	1,20	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00
		сок	200	200	1,00	1,20	17,20	38,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	118,00	56,00	4,00	0,44	0,00	0,00
		хлеб пшеничный	70	70	3,78	0,81	28,70	139,30	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	25,90	90,30	21,00	0,02	0,00	0,58

наименование	нетто	продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
16 день																			
Завтрак																			
Капуста тушеная с колбасой № 339 с	15																		
		капуста	213	171	3,83	0,21	11,50	59,84	0,06	0,09	74,55	0,00	0,00	144,84	86,03	25,56	2,13	0,01	0,96
		лук репч	7,5	6	0,11	0,02	0,82	3,08	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	6,53	4,35	1,05	0,06	0,00	0,03
		масло раст	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	0,00	0,12	0,00	0,01	0,00	0,00
		морковь	4,5	3,8	0,06	0,00	0,32	1,58	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	1,22	2,48	0,63	0,03	0,00	0,02
		мука вс	1,5	1,5	0,15	0,02	1,11	5,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	1,29	0,24	0,00	0,00	0,02
		лавровый лист	0,02	0,02	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		сахар	4	4	0,00	0,00	3,99	15,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		соль йод	0,6	0,6	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
		томат паста	3,6	3,6	0,17	0,00	0,91	3,67	0,01	0,01	0,90	0,00	0,04	0,72	2,45	1,80	0,06	0,00	0,02
		лимонная кислота	0,025	0,025	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		колбаса вар	45	44	4,95	9,99	2,34	115,65	0,10	0,07	0,00	0,00	0,14	13,05	80,10	9,00	0,77	0,00	0,93
Напиток с витамином С	200																		
напиток	200		200	200	1,00	1,00	14,00	32,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	110,00	54,00	4,00	0,60	0,00	0,00
промышленного производства																			
Хлеб	75																		
		хлеб пшеничный	75	75	4,05	0,98	30,75	149,25	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	27,75	96,75	22,50	0,02	0,00	0,62
Салат из сырых овощей № 29 с 74	100																		
		зелень	4	3	0,10	0,02	0,25	1,60	0,00	0,03	0,60	0,00	0,00	9,80	3,80	0,12	0,04	0,00	0,00
		капуста	42,4	34,2	0,78	0,04	2,28	11,87	0,01	0,02	14,84	0,00	0,00	28,83	13,14	5,09	0,42	0,00	0,19
		масло раст	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	0,00	0,12	0,00	0,01	0,00	0,00
		морковь	20	16	0,26	0,02	1,40	7,00	0,01	0,01	1,00	0,00	0,00	5,40	11,00	2,80	0,14	0,00	0,09
		огурцы свежие	23,1	20	0,18	0,02	0,99	3,23	0,01	0,01	2,31	0,00	0,00	5,31	9,70	3,23	0,14	0,00	0,10
		помидоры свежие	23,3	20	0,26	0,05	0,68	5,59	0,01	0,01	5,83	0,00	0,00	3,26	6,06	4,66	0,21	0,00	0,10
		соль йод	0,6	0,6	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
Уголь заварок																			
наименование	нетто	продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
17 день																			
Завтрак																			
Пирог из курицы № 291 с 300	230																		
		циплята	120	80	22,44	19,32	1,08	284,00	0,11	0,18	0,00	0,05	0,36	16,80	192,00	18,00	1,56	0,00	2,48
		морковь	15	12	0,20	0,02	1,05	5,25	0,01	0,01	0,75	0,00	0,00	4,05	8,25	2,10	0,11	0,00	0,07
		лук репч	12	10,5	0,17	0,02	0,98	4,92	0,01	0,00	1,20	0,00	0,00	10,44	6,96	1,68	0,10	0,00	0,05
		рис	52,5	150	3,94	1,37	42,00	159,06	0,18	0,04	0,00	0,00	0,24	21,00	172,20	6,09	0,01	0,00	0,06
		лавровый лист	0,02	0,02	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		соль йод	0,6	0,6	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
		томат паста	3	3	0,14	0,00	0,76	3,06	0,00	0,01	0,75	0,00	0,03	0,60	2,04	1,50	0,07	0,00	0,01
		масло растит	10,5	10,5	0,00	10,49	0,00	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	4,41	0,00	0,21	0,00	0,02	0,00	0,00
		зелень	2,48	1,48	0,06	0,01	0,16	0,99	0,00	0,02	0,37	0,00	0,00	6,08	2,36	0,07	0,02	0,00	0,00
Какао со маслом № 303 с 344	200																		
		какао	4	4	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,12	2,20	26,20	0,00	0,45	0,00	0,00
		молоко стуч	38	38	2,74	3,23	21,85	121,60	0,02	0,06	0,38	0,02	0,00	120,46	87,02	5,32	0,06	0,02	0,13
		сахар	3	3	0,00	0,00	2,99	11,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		вода	164	164	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб																			
		хлеб пшеничный	30	30	1,62	0,39	12,30	59,70	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	11,10	38,70	9,00	0,01	0,00	0,25
		апельсин	90	90	0,81	0,18	7,56	38,70	0,04	0,03	35,10	0,03	0,00	30,60	20,70	9,00	0,27	0,00	0,90
наименование	нетто	продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев	ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn

16 день Закупки

с повидлом, вареньем

130	манка	7,8	7,8	0,80	0,08	5,93	25,86	0,01	0,00	0,00	0,20	3,12	6,83	1,40	0,00	0,00	0,01
	масло раст	7,8	7,8	0,00	7,79	0,00	70,12	0,00	0,00	0,00	3,26	0,00	0,16	0,00	0,02	0,00	0,00
	сваро	10	10	0,00	0,00	9,96	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	соль йод	1	1	0,01	0,00	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,86	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
	творог	91	91	20,02	0,55	2,18	100,10	0,04	0,23	0,46	0,35	109,20	163,90	21,84	0,27	0,00	0,31
	масло	5	5	0,64	0,56	0,06	7,86	0,00	0,02	0,00	0,01	2,75	9,80	0,80	0,13	0,00	0,17
	маргарин	36,4	36,4	0,47	0,04	2,55	12,74	0,02	0,03	1,82	0,00	9,63	20,02	5,10	0,26	0,00	0,16
	мука	15,8	15,8	1,61	0,17	11,56	52,10	0,03	0,01	0,00	0,00	2,81	13,42	2,50	0,00	0,00	0,16
	масло сливочное	5,2	5,2	0,04	3,77	0,16	34,37	0,00	0,01	0,00	0,11	1,25	1,56	0,00	0,01	0,00	0,00
	варенье	33	30	0,13	0,00	22,01	82,50	0,00	0,01	0,00	0,00	4,82	2,97	2,31	0,00	0,01	0,05
	чай	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00
	молоко	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	сваро	15	15	0,00	0,00	14,97	59,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	70	70	3,76	0,91	28,70	139,30	0,07	0,01	0,00	0,00	25,90	90,30	21,00	0,02	0,00	0,59
	яблоки	150	150	0,60	0,60	16,95	70,50	0,05	0,03	15,00	0,03	24,00	16,50	13,50	0,03	0,00	1,50

19 день Завтрак		Среды, рубленные № 274 стр 282																	
№	наименование	брутто	нетто	белки	жиры	углев	квал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn	
130	хлеб пшеничный	9	9	0,49	0,12	3,63	0,17	33,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	11,61	2,70	0,00	0,00	0,00	
	говядина	43	36,9	8,00	6,88	0,39	83,74	0,03	0,06	0,00	0,02	0,25	0,00	8,17	80,84	3,44	1,16	0,00	1,20
	лук репч	35,4	29,7	0,50	0,07	2,90	14,51	0,02	0,01	3,54	0,00	0,00	0,00	30,80	20,53	4,96	0,28	0,00	0,16
	соль йод	0,6	0,6	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
	сушари паниров	6,8	6,8	0,00	0,12	4,58	22,98	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,31	8,91	0,68	0,03	0,00	0,05
	вода	12,6	12,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	масло слив	5	5	0,04	3,63	0,17	33,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,11	1,20	1,50	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
	масло растит	4,5	4,5	0,00	4,50	0,00	40,46	0,00	0,00	0,00	0,00	1,89	0,00	0,09	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
	яйцо	5,5	5,5	0,70	0,63	0,09	8,64	0,00	0,02	0,00	0,01	0,11	3,03	10,56	0,66	0,14	0,00	0,18	0,00
	зелень	3,42	2,42	0,09	0,02	0,22	1,37	0,00	0,02	0,51	0,00	0,00	0,00	8,38	3,25	0,10	0,03	0,00	0,00
150	Магроны отварные № 202 стр 213	5	5	0,04	3,63	0,17	33,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00
130	с соусом сметанным с томатом и луко № 333 стр 330	45,4	130	4,72	0,50	15,42	153,00	0,08	0,02	0,95	0,00	0,95	0,00	8,63	39,50	7,26	0,73	0,00	0,32
	соль йод	0,5	0,5	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
	сметана 20% пров	4,5	4,5	0,13	0,90	0,14	9,27	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	3,96	2,70	0,36	0,01	0,00	0,01
	вода	13,5	13,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	мука вс	1,33	1,33	0,14	0,01	0,89	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	1,14	0,21	0,00	0,00	0,01
	лук репч	4,8	4	0,07	0,01	0,39	1,97	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	4,18	2,78	0,87	0,04	0,00	0,02
	соль йод	0,4	0,4	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,47	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
	лауровый лист	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	масло слив	0,4	0,4	0,00	0,29	0,01	2,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,10	0,10	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00
	томат паста	0,8	0,8	0,04	0,00	0,20	0,82	0,00	0,00	0,00	0,20	0,01	0,16	0,16	0,54	0,40	0,02	0,00	0,00
200	сок фруктовый с витамином С	200	200	1,00	1,20	17,20	36,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	118,00	56,00	4,00	0,44	0,00	0,00
40	хлеб	40	40	2,16	0,52	16,40	79,60	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	14,80	51,60	12,00	0,01	0,00	0,33
100	салата отварной	128	100	1,92	0,13	11,26	53,76	0,03	0,05	12,80	0,00	0,00	0,00	47,36	55,04	17,92	1,79	0,01	0,58
	свекла	1,32	0,3	0,03	0,01	0,08	0,53	0,00	0,01	0,20	0,00	0,00	0,00	3,23	1,25	0,04	0,01	0,00	0,00
	зелень	1,70	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
нетто	продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углев	квал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn	
20 День Завтрак	Среды, рубленные № 241 стр 219	19,2	18	3,84	5,57	1,21	69,89	0,01	0,08	0,13	0,50	0,00	168,98	96,00	6,72	0,19	0,00	0,08	
300	напиток	200	200	0,60	1,00	14,00	32,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	110,00	54,00	4,00	0,60	0,00	0,00	
70	хлеб пшеничный	70	70	3,78	0,91	28,70	139,30	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	25,90	80,30	21,00	0,02	0,00	0,58	
100	зельсон	100	100	0,80	0,20	8,40	43,00	0,04	0,03	39,00	0,03	0,00	34,00	23,00	10,00	0,30	0,00	1,00	

НАИМЕНОВАНИЕ	НЕТТО	ПРОДУКТЫ	БРУТТО	НЕТТО	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ.	КАЛ	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
№182 с 185																			
		мясо слив	10	10	0,06	7,25	0,34	66,10	0,00	0,01	0,00	0,00	0,22	2,40	3,00	0,00	0,02	0,00	0,00
		молоко	161	161	4,67	4,03	8,53	86,94	0,06	0,24	2,08	0,19	0,00	193,20	144,80	22,54	0,16	0,03	0,33
		соль йод.	0,6	0,6	0,00	0,00	0,02	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
		пшени	64,2	64,2	7,38	2,12	45,58	219,56	0,27	0,03	0,00	0,01	1,87	17,33	148,59	53,29	0,02	0,00	0,12
		вода	112	112	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		сахар	4	4	0,00	0,00	3,99	15,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		мука	44,4	44,4	4,57	0,49	32,94	149,30	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	7,99	36,18	7,10	0,01	0,00	0,44
		сахар	1,5	1,5	0,00	0,00	1,50	5,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		масло подсолн	4,44	4,44	0,00	4,44	0,00	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	1,86	0,00	0,00	0,09	0,01	0,00	0,00
		дрожжи	0,6	0,6	0,35	0,06	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	2,40	0,19	0,01	0,00	0,00
		соль	0,9	0,9	0,01	0,00	0,03	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,31	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
		вода	45	45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		яйцо	2	2	0,25	0,23	0,03	3,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,04	1,10	3,84	0,24	0,05	0,00	0,07
		повидло	18	18	0,07	0,00	12,01	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	1,62	1,26	0,00	0,00	0,03
		сыр	10,5	10	2,10	3,05	0,66	36,22	0,00	0,03	0,07	0,27	0,00	92,40	62,60	3,68	0,11	0,09	0,04
		мясо слив	15	15	0,12	10,88	0,51	99,15	0,00	0,02	0,00	0,01	0,33	3,60	4,50	0,00	0,03	0,00	0,00
		коф напиток	5	5	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	12,50	0,00	0,28	0,00	0,00
		молоко	100	100	2,90	2,50	5,30	54,00	0,04	0,15	1,30	0,12	0,00	120,00	90,00	14,00	0,10	0,02	0,33
		сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		вода	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		хлеб пшеничный	90	90	4,86	1,17	39,90	179,10	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	33,36	116,10	27,00	0,03	0,00	0,75
		бананы	150	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	0,06	15,00	0,03	0,45	12,00	42,00	18,00	0,09	0,01	2,10

наименование	нетто	продукты	брутто	нетто	белки	жиры	углеы	ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
говядина	63	40	11,72	10,08	0,57	137,34	0,04	0,09	0,00	0,03	0,36	11,97	118,44	5,04	1,70	0,00	1,76		
соль йод	0,5	0,5	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
мясо растит	4	4	0,00	4,00	35,96	0,00	0,00	0,00	1,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
мука в/с	1,6	1,6	0,16	0,02	1,19	5,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	1,38	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
лавровый лист	0,02	0,02	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
лук репч	9,6	8	0,13	0,02	0,79	3,94	0,00	0,00	0,96	0,00	0,00	8,35	5,57	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
соль йод	0,6	0,6	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
томат паста	2,6	2,6	0,12	0,00	0,66	2,65	0,00	0,00	0,65	0,00	0,03	0,52	1,77	1,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01
зелень	1	0,8	0,03	0,01	0,08	0,40	0,00	0,01	0,15	0,00	0,00	2,45	0,85	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
с соусом № 331 стр 329																			
шс	11,1	11,1	0,83	0,29	8,85	33,63	0,04	0,01	0,00	0,00	0,05	4,44	38,41	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
капуста	47,1	33,4	0,85	0,06	2,54	13,19	0,01	0,02	16,49	0,00	0,00	32,03	14,60	5,65	0,47	0,00	0,00	0,21	0,00
картофель	54	40	1,06	0,22	8,80	41,58	0,06	0,04	10,80	0,00	0,00	13,50	31,32	7,56	0,49	0,00	0,00	0,24	0,00
лук репч	14,7	5,9	0,21	0,03	1,21	6,03	0,01	0,00	1,47	0,00	0,00	12,78	8,53	2,06	0,12	0,00	0,00	0,07	0,00
мясо раст	5	5	0,00	5,00	0,00	44,96	0,00	0,00	0,00	2,10	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
морковь	29,5	16,2	0,38	0,03	2,07	10,33	0,02	0,02	1,48	0,00	0,00	7,97	16,23	4,13	0,21	0,00	0,00	0,13	0,00
мука в/с	3,3	3,3	0,34	0,04	2,45	11,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,59	2,84	0,53	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
лавровый лист	0,02	0,02	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
молоко	11	11	0,32	0,28	0,96	5,94	0,00	0,02	0,14	0,01	0,00	13,20	9,90	1,54	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00
томат паста	1,8	1,8	0,09	0,00	0,45	1,84	0,00	0,00	0,45	0,00	0,02	0,36	1,22	0,90	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00
соль йод	0,6	0,6	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
зелень	1,4	1	0,04	0,01	0,09	0,56	0,00	0,01	0,21	0,00	0,00	3,43	1,33	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
вода	33	33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
чай	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
вода	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 59 стр 95																			
хлеб пшеничный	40	40	2,16	0,52	16,40	79,60	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	14,80	51,60	12,00	0,01	0,00	0,00	0,33	0,00
морковь	65,7	52,5	0,85	0,07	4,80	23,00	0,04	0,05	3,29	0,00	0,00	17,74	36,14	9,20	0,46	0,00	0,00	0,30	0,00
сахар	1	1	0,00	0,00	1,00	3,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
яблоко	8,4	5,8	0,03	0,03	0,95	3,85	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	1,34	0,92	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
чернослив	11	11	0,25	1,38	7,24	30,91	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	17,60	14,19	4,62	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00



ИМЕНОВАНИЕ	НЕТТО	ПРОДУКТЫ	БРУТТО	НЕТТО	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ.	КАП.	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	I	Zn
		говядина	41	25	7,63	6,56	0,37	89,36	0,02	0,06	0,00	0,02	0,23	7,79	77,06	3,28	1,11	0,00	1,15
		картофель	128,4	96	2,57	0,51	20,63	96,87	0,15	0,09	26,66	0,00	0,00	32,10	74,47	17,96	1,16	0,01	0,56
		лук репч.	14,4	12	0,20	0,03	1,18	5,90	0,01	0,00	1,44	0,00	0,00	12,53	8,35	2,02	0,12	0,00	0,06
		масло слив.	7,2	7,2	0,00	7,19	0,00	64,73	0,00	0,00	0,00	0,00	3,02	0,00	0,14	0,00	0,01	0,00	0,00
		лазерный лист	0,02	0,02	0,00	0,00	0,02	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		соль йод.	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
		томат паста	3,12	3,12	0,15	0,00	0,79	3,18	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,62	2,12	1,56	0,07	0,00	0,01
		яйрковье	26,4	20,4	0,34	0,03	1,85	9,24	0,02	0,02	1,32	0,00	0,00	7,13	14,82	3,70	0,16	0,00	0,12
		мука	2,4	2,4	0,25	0,03	1,78	8,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	2,06	0,38	0,00	0,00	0,02
		сок	200	200	1,00	1,20	17,20	36,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	118,00	58,00	4,00	0,44	0,00	0,00
		хлеб пшеничный	40	40	2,16	0,52	16,40	79,80	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	14,80	51,60	12,00	0,01	0,00	0,33
		зел горошек	23,2	15	0,28	0,05	1,56	9,28	0,03	0,03	1,16	0,01	0,28	4,64	14,38	3,02	0,07	0,00	0,00
		картофель	31,9	21	0,64	0,13	5,20	24,56	0,04	0,02	6,38	0,00	0,00	7,98	18,50	4,47	0,29	0,06	0,14
		лук репч.	18	15	0,25	0,04	1,46	7,36	0,01	0,00	1,80	0,00	0,00	15,66	10,44	2,52	0,14	0,00	0,08
		масло раст	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10	0,00	0,10	0,00	0,01	0,00	0,00
		яйрковье	13,5	10	0,18	0,01	0,95	4,73	0,01	0,01	0,68	0,00	0,00	3,65	7,43	1,69	0,09	0,00	0,06
		огурцы сол	16,8	15	0,15	0,02	1,33	2,44	0,00	0,00	0,04	0,04	0,00	4,32	4,51	2,63	0,11	0,00	0,08
		савкла	19,2	15	0,29	0,02	1,66	8,06	0,00	0,01	1,92	0,00	0,00	7,10	8,28	2,69	0,27	0,00	0,09
		соль йод	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
		зелень	3,3	2,3	0,06	0,02	0,21	1,32	0,00	0,02	0,50	0,00	0,00	8,09	3,14	0,10	0,03	0,00	0,00

