

Утверждаю

Директор ГПБОУ НСО

«Сибирский геофизический колледж»

С.А.Лысенко



**Перспективное меню обедов на 12 дней для обучающихся ГПБОУ НСО  
«Сибирский геофизический колледж»  
(осенне - зимний период)**

## 1 недели

### Понедельник (1 день)

#### Завтрак

Каша жидкая молочная с манной крупой  
Сыр российский  
Хлеб пшеничный  
Хлеб бородинский  
Чай с сахаром  
Груши

#### Обед

Салат из белокочанной капусты с морковью  
Суп картофельный с бобовыми  
Каша гречневая рассыпчатая  
Бифштекс рубленый  
Компот из свежих ягод  
Хлеб пшеничный  
Хлеб бородинский

### Среда (3 день)

#### Завтрак

Оладьи с яблоками  
Чай с лимоном  
Йогурт в фабричной упаковке порционно 3,2%  
Сок абрикосовый в фабричной упаковке  
Хлеб пшеничный  
Хлеб бородинский

#### Обед

Салат "Несвижский"  
Рассольник Ленинградский  
Картофельное пюре  
Цыпленок отварной  
Компот из кураги  
Хлеб пшеничный

### Вторник (2 день)

#### Завтрак

Сосиски отварные с маслом сливочным  
Масло сливочное (пор.)  
Хлеб пшеничный  
Хлеб бородинский  
Какао с молоком  
Яблоки

#### Обед

Салат из редьки и моркови  
Борщ с капустой и картофелем  
Макаронны отварные  
Печень по - строгановски  
Напиток из плодов шиповника  
Хлеб пшеничный  
Хлеб бородинский

### Четверг (4 день)

#### Завтрак

Сыр российский  
Омлет натуральный  
Хлеб пшеничный  
Хлеб бородинский  
Кофейный напиток

#### Обед

Салат картофельный  
Суп из овощей  
Рис отварной  
Рыба, тушенная в томате с овощами  
Компот из смеси с/ф  
Хлеб пшеничный

250 гр

30 гр

60 гр

60 гр

200/15 гр

100 гр

150 гр

300 гр

230 гр

120 гр

200 гр

120 гр

60 гр

200 гр

200/15/7 гр

200 гр

200 гр

60 гр

60 гр

150 гр

300/20 гр

230 гр

120 гр

200 гр

120 гр

200/8 гр

20 гр

60 гр

60 гр

200 гр

100 гр

150 гр

300/20 гр

230 гр

120/60 гр

200 гр

120 гр

60 гр

30 гр

250 гр

60 гр

60 гр

200 гр

150 гр

300 гр

230 гр

120 гр

200 гр

120 гр

Хлеб бородинский

60 гр

Хлеб бородинский

60 гр

### Пятница(5 день)

#### Затрак

Масло сливочное (порц.)

20 гр

Каша молочная вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"

250 гр

Чай с лимоном

200/15/7 гр

Хлеб бородинский

60 гр

Хлеб пшеничный

60 гр

Зефир ванильный

50 гр

### Суббота (6 день)

#### Завтрак

Булочка домашняя

100 гр

Запеканка из творога

250/10 гр

Какао с молоком стуженным

200 гр

Хлеб бородинский

60 гр

Хлеб пшеничный

60 гр

#### Обед

Салат из свеклы с сыром

150 гр

Суп картофельный с макаронными изделиями

300 гр

Капуста тушеная

230 гр

Тефтели (1 вариант) с соусом

120/75 гр

Кисель из апельсинов

200 гр

Хлеб пшеничный

120 гр

Хлеб бородинский

60 гр

Сок яблочный в фабричной упаковке

200 гр

#### Обед

Салат из моркови с яблоками

150 гр

Щи из свежей капусты с картофелем

300 гр

Жаркое по - домашнему

250 гр

Компот из свежих плодов

200 гр

Хлеб пшеничный

120 гр

Хлеб бородинский

60 гр

## 2 недели

### Понедельник (7 день)

#### Завтрак

Масло сливочное (порционно)	20 гр
Каша жидкая молочная из пшенной крупы	250 гр
Зефир ванильный	50 гр
Хлеб пшеничный	60 гр
Хлеб бородинский	60 гр
Чай с сахаром	200/15 гр

#### Обед

Икра кабачковая	150 гр
Борщ с картофелем и капустой	300/20 гр
Макаронны отварные	230 гр
Печень по - строгановски	120/60 гр
Компот из кураги	200 гр
Хлеб пшеничный	120 гр
Хлеб бородинский	60 гр

### Среда (9 день)

#### Завтрак

Булочка ванильная	100 гр
Сырники из творога	200 гр
Чай с лимоном	200/15/7 гр
Хлеб пшеничный	60 гр
Хлеб бородинский	60 гр

#### Обед

Салат из моркови с яблоками	150 гр
Суп картофельный с бобовыми	300 гр
Запеканка картофельная	250 гр
Хлеб пшеничный	120 гр
Хлеб бородинский	60 гр

### Вторник (8 день)

#### Завтрак

Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250 гр
Сыр российский	30 гр
Хлеб пшеничный	60 гр
Хлеб бородинский	60 гр
Какао с молоком ступенным	200 гр

#### Обед

Салат из свеклы с сыром	150 гр
Суп картофельный с макаронными изделиями	300 гр
Рагу овощное (3 - й вариант)	230 гр
Котлеты рубленные из птицы с маслом сливочным	120/10 гр
Напиток из плодов шиповника	200 гр
Хлеб пшеничный	120 гр
Хлеб бородинский	60 гр
Сок яблочный в фабричной упаковке	200 гр

### Четверг (10 день)

#### Завтрак

Сосиски отварные с маслом сливочным	200/8 гр
Йогурт 3,2% в фабричной упаковке порционно	200 гр
Хлеб пшеничный	60 гр
Хлеб бородинский	60 гр
Кофейный напиток	200 гр

#### Обед

Салат "Степной" из разных овощей	150 гр
Щи из свежей капусты с картофелем	300/20 гр
Рис отварной с маслом сливочным	230 гр
Котлеты рыбные с маслом сливочным	120/10 гр
Хлеб пшеничный	120 гр

Компот из свежих ягод

200 гр

Хлеб бородинский

60 гр

Компот из свежих плодов

200 гр

Сок абрикосовый в фабричной упаковке

200 гр

### Пятница (11 день)

#### Затрака

Масло сливочное (порционно)

20 гр

Каша жидкая молочная из манной крупы

250 гр

Чай с сахаром

200/15 гр

Хлеб пшеничный

60 гр

Хлеб бородинский

60 гр

Груши

100 гр

#### Обед

Салат картофельный

150 гр

Рассольник домашний

300/20 гр

Каша гречневая рассыпчатая

230 гр

Гуляш

120/50 гр

Хлеб пшеничный

120 гр

Хлеб бородинский

60 гр

Компот из смеси сухофруктов

200 гр

### Суббота (12 день)

#### Завтрак

Сыр российский

30 гр

Омлет натуральный

250 гр

Какао с молоком

200 гр

Хлеб пшеничный

60 гр

Хлеб бородинский

60 гр

#### Обед

Салат из белокочанной капусты с морковью

150 гр

Суп картофельный с рыбными фрикадельками

300 гр

Плов

250 гр

Кисель из апельсина

200 гр

Хлеб пшеничный

120 гр

Хлеб бородинский

60 гр

№ рецепту ры	Наименование Блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества						Энергетическая ценность Ккал
					белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe						
<b>Понедельник (1 день)</b>																				
<b>1 недели</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
<b>Каша жидкая молочная из манной крупы</b>																				
311/20	крупа манная	38,50	38,50		10,40	0,08	10,95	0,01	0,00	0,00	0,68	1,60	1,44	0,08						
04 стр	Молоко 3,2%	132,00	132,00		1,08	8,22	6,20	0,05	1,72	0,00	11,88	158,40	18,48	0,08						
	вода	88,00	88,00	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
257	сахар	23,00	23,00		0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,05						
	Масло сливочное	8,00	8,00		0,06	4,25	15,09	0,00	0,12	0,03	0,21	1,68	0,00	0,00						
	<b>ИТОГО</b>				<b>11,54</b>	<b>12,55</b>	<b>52,24</b>	<b>0,06</b>	<b>1,84</b>	<b>0,03</b>	<b>12,77</b>	<b>162,02</b>	<b>19,92</b>	<b>0,21</b>			<b>368,08</b>			
<b>Сыр российский</b>																				
97/200	сыр российский	32,00	30,00	30,00	3,90	8,85	0,00	0,01	0,48	0,00	0,33	15,00	162,00	0,08						
4 стр	<b>ИТОГО</b>				<b>3,90</b>	<b>8,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>15,00</b>	<b>162,00</b>	<b>0,08</b>			<b>95,25</b>			
<b>Хлеб пшеничный</b>																				
	хлеб пшеничный	60,00	60,00	60,00	4,86	0,72	25,86	0,05	0,00	0,00	7,08	16,20	27,60	1,80						
	<b>ИТОГО</b>				<b>4,86</b>	<b>0,72</b>	<b>25,86</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,08</b>	<b>16,20</b>	<b>27,60</b>	<b>1,80</b>			<b>129,36</b>			
<b>Хлеб бородинский</b>																				
	хлеб бородинский	60,00	60,00	60,00	4,68	0,72	25,86	0,11	0,00	0,00	9,42	28,20	29,40	2,34						
	<b>ИТОГО</b>				<b>4,68</b>	<b>0,72</b>	<b>25,86</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,42</b>	<b>28,20</b>	<b>29,40</b>	<b>2,34</b>			<b>128,64</b>			
<b>Чай с сахаром</b>																				
685/20	чай высшего сорта	4,00	4,00		1,56	0,82	0,60	0,00	0,00	0,00	6,57	34,00	35,20	3,28						
04 стр	вода	154,00	154,00	200/15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
	сахар	15,00	15,00		0,00	0,00	14,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,05						
477	<b>ИТОГО</b>				<b>1,56</b>	<b>0,82</b>	<b>15,57</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,57</b>	<b>34,30</b>	<b>35,20</b>	<b>3,33</b>			<b>75,86</b>			
<b>Груши</b>																				
	Груши	100,00	100,00	100,00	0,09	2,00	5,10	0,03	60,00	0,00	23	34,00	13,00	0,30						
	<b>ИТОГО</b>				<b>0,09</b>	<b>2,00</b>	<b>5,10</b>	<b>0,03</b>	<b>60,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,00</b>	<b>34,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,30</b>			<b>38,76</b>			

№ рецепту ры	Наименование блюда	брутто	нетто	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества					Энергети чекская ценность Ккал
					белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe		
<b>Бифитекс рубленый</b>																
488/20	говядина (кот мясо)	213,50	135,80		10,56	19,78	0,00	0,11	4,51	1,82	20,26	8,64	24,96	1,82		
04 стр	шпик	25,00	21,00		2,43	2,81	0,00	0,02	0,00	0,00	2,25	1,15	3,46	0,35		
	вода	11,50	11,50	120/10	0,25	0,29	0,42	0,00	0,12	0,00	8,10	10,80	1,26	0,01		
353	масло сливочное	10,00	10,00		0,05	4,35	0,08	0,00	0,00	0,02	1,80	1,44	0,00	0,00		
	<b>ИТОГО</b>				<b>13,25</b>	<b>22,87</b>	<b>0,42</b>	<b>0,13</b>	<b>4,63</b>	<b>1,82</b>	<b>30,60</b>	<b>20,59</b>	<b>29,68</b>	<b>2,18</b>	<b>260,53</b>	
<b>Компот из свежих ягод</b>																
634/20	смородина черная	31,00	30,00		0,62	0,12	4,53	0,02	124,00	0,00	20,46	22,32	19,22	0,81		
04 стр	сахар	24,00	24,00		0,00	0,00	19,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,07		
	вода	136,00	136,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
449	<b>ИТОГО</b>				<b>0,62</b>	<b>0,12</b>	<b>23,68</b>	<b>0,02</b>	<b>124,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,46</b>	<b>22,80</b>	<b>19,22</b>	<b>0,88</b>	<b>98,31</b>	
<b>Хлеб бородинский</b>																
	хлеб бородинский	60,00	60,00	60,00	4,68	0,72	25,86	0,24	0,00	0,00	21,35	63,92	66,64	5,30		
	<b>ИТОГО</b>				<b>4,68</b>	<b>0,72</b>	<b>25,86</b>	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,35</b>	<b>63,92</b>	<b>66,64</b>	<b>5,30</b>	<b>128,64</b>	
<b>Хлеб пшеничный</b>																
	хлеб пшеничный	120,00	120,00	120,00	9,72	1,44	51,72	0,11	0,00	0,00	14,16	32,40	55,20	3,60		
	<b>ИТОГО</b>				<b>9,72</b>	<b>1,44</b>	<b>51,72</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,16</b>	<b>32,40</b>	<b>55,20</b>	<b>3,60</b>	<b>258,72</b>	
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>44,11</b>	<b>42,86</b>	<b>150,92</b>				<b>328,68</b>	<b>252,32</b>		<b>3,60</b>	<b>258,72</b>	
	<b>ИТОГО за день</b>				<b>61,20</b>	<b>67,79</b>	<b>249,70</b>				<b>378,43</b>	<b>513,84</b>			<b>1178,82</b>	
<b>Витришк (2 день)</b>																
<b>Завтрак</b>																

№	Наименование блюда	брутто	нетто	Масса	Пищевые вещества	Витамины	Минеральные вещества	Энергети
---	--------------------	--------	-------	-------	------------------	----------	----------------------	----------

№	Наименование Блюда	брутто	нетто	масса	Салат из редьки и моркови													Энергети чекка
					белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Р	Са	Мг	Fe	Ценность Ккал			
32/200 4 стр	редька	121,00	71,00		1,34	0,14	4,58	0,02	20,45	0,00	18,33	24,68	15,51	0,85	63,79			
	морковь	90,00	60,00		0,74	0,06	0,11	0,03	2,85	0,00	31,35	29,07	21,66	0,40				
	сахар - песок	2,00	2,00		0,00	0,00	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01				
	лимонная кислота	0,80	0,08	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,02	0,01	0,00				
	масло растительное	17,00	17,00		0,40	2,48	0,51	0,00	0,13	0,04	9,74	14,03	1,16	0,05				
85	<b>ИТОГО</b>				<b>2,48</b>	<b>2,67</b>	<b>7,46</b>	<b>0,06</b>	<b>23,45</b>	<b>0,04</b>	<b>59,43</b>	<b>67,84</b>	<b>38,33</b>	<b>1,30</b>				
<b>Борщ с картофелем и капустой</b>																		
110/20 04 стр	свекла	73,00	48,00		0,59	0,04	0,82	0,01	3,90	0,00	16,77	14,43	8,58	0,55	115,46			
	капуста свежая	36,00	24,00		0,32	0,02	0,02	0,01	8,10	0,00	5,58	8,64	2,88	0,11				
	картофель	43,00	24,00		0,44	0,09	3,59	0,03	4,40	0,00	12,76	2,20	5,06	0,20				
	морковь	19,00	12,00		2,08	0,02	0,03	0,01	0,80	0,00	8,80	8,16	6,08	0,11				
	лук репчатый	17,00	12,00	300/20	0,20	0,00	1,27	0,00	1,40	0,00	8,12	4,34	1,96	0,11				
	томатное пюре	10,00	10,00		0,32	0,00	1,06	0,00	2,34	0,00	6,30	1,80	0,00	0,16				
	масло сливочное	6,00	6,00		0,05	4,35	0,08	0,00	0,00	0,02	1,80	1,44	0,00	0,00				
	сметана 15%	20,00	20,00		0,48	3,00	0,62	0,00	0,16	0,05	11,80	17,00	1,40	0,06				
	сахар	4,00	4,00		0,00	0,00	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01				
	лимонная кислота	0,14	0,14		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
вода	240,00	240,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	<b>ИТОГО</b>				<b>4,48</b>	<b>7,51</b>	<b>7,49</b>	<b>0,06</b>	<b>21,10</b>	<b>0,07</b>	<b>71,93</b>	<b>58,01</b>	<b>25,96</b>	<b>1,30</b>				
<b>Печень по - строгановски</b>																		
431/20 04 стр	печень говяжья	256,00	178,00		7,79	3,49	0,00	0,62	67,65	16,81	64,37	18,45	36,90	14,15	253,94			
	мука пшеничная	36,00	36,00		1,24	0,13	8,24	0,02	0,00	0,00	10,32	2,16	1,92	0,14				
	масло сливочное	18,00	18,00		0,10	8,70	0,16	0,00	0,00	0,05	3,60	2,88	0,01	0,00				
	сметана 15%	15,00	15,00	120/60	0,60	7,50	0,78	0,01	0,20	0,06	14,75	21,25	1,75	0,08				
	бульон или вода	45,00	45,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	<b>ИТОГО</b>				<b>9,72</b>	<b>19,82</b>	<b>9,18</b>	<b>0,64</b>	<b>67,85</b>	<b>16,92</b>	<b>93,04</b>	<b>44,74</b>	<b>40,58</b>	<b>14,36</b>				

№	Наименование Блюда	брутто	нетто	масса	Пищевые вещества	Витамины	Минеральные вещества	Энергети чекка
---	--------------------	--------	-------	-------	------------------	----------	----------------------	-------------------



ры	ИТОГО	порции	белки	жиры	углеводы	B1	C	A	P	Ca	Mg	Fe	Энергетическая ценность		
														Ккал	
<b>Йогурт 3,2% в фабричной упаковке порционно</b>															
	Йогурт 3,2%	200,00	200,00	200,00	10,00	6,40	8,00	0,06	1,20	0,04	18,20	23,80	28,00	0,20	
	<b>ИТОГО</b>				<b>10,00</b>	<b>6,40</b>	<b>8,00</b>	<b>0,06</b>	<b>1,20</b>	<b>0,04</b>	<b>18,20</b>	<b>23,80</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	
<b>Сок абрикосовый в фабричной упаковке</b>															
	сок абрикосовый	200,00	200,00	200,00	1,40	0,00	3,80	0,02	62,00	0,00	26,00	28,00	8,00	2,00	
	<b>ИТОГО</b>				<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>3,80</b>	<b>0,02</b>	<b>62,00</b>	<b>0,00</b>	<b>26,00</b>	<b>28,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,00</b>	
<b>Чай с лимоном</b>															
686/20	чай высшего сорта	4,00	4,00	200/15/	1,20	0,20	0,16	0,00	0,00	0,00	32,96	17,00	17,60	3,28	
04стр	сахар	15,00	15,00		0,00	0,00	8,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,05	
	лимон	8,00	7,00		0,06	0,01	0,21	0,00	2,80	0,00	1,54	2,80	0,84	0,04	
478	вода	204,00	204,00	7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>ИТОГО</b>				<b>1,26</b>	<b>0,21</b>	<b>9,34</b>	<b>0,01</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>34,50</b>	<b>20,10</b>	<b>18,44</b>	<b>3,37</b>	
<b>Хлеб пшеничный</b>															
	хлеб пшеничный	60,00	60,00	60,00	2,86	0,72	25,86	0,05	0,00	0,00	7,08	16,20	27,60	1,80	
	<b>ИТОГО</b>				<b>2,86</b>	<b>0,72</b>	<b>25,86</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,08</b>	<b>16,20</b>	<b>27,60</b>	<b>1,80</b>	
<b>Хлеб бородинский</b>															
	хлеб бородинский	60,00	60,00	60,00	2,86	0,72	25,86	0,11	0,00	0,00	94,20	28,20	29,40	2,34	
	<b>ИТОГО</b>				<b>2,86</b>	<b>0,72</b>	<b>25,86</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>94,20</b>	<b>28,20</b>	<b>29,40</b>	<b>2,34</b>	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				<b>39,39</b>	<b>33,10</b>	<b>91,84</b>				<b>302,11</b>	<b>204,87</b>		<b>837,97</b>	
<b>Обед</b>															
<b>Салат "Невский"</b>															
43/200	сельдь	48,00	22,50		4,30	4,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,85	11,48	0,00	
	свекла	47,00	31,50		0,59	0,04	3,55	0,01	3,90	0,00	16,77	14,43	8,58	0,55	
4 стр	морковь	35,00	22,50		0,37	0,03	0,06	0,02	1,43	0,00	15,68	14,54	10,83	0,20	
90	картофель	56,00	30,00	150,00	0,78	0,16	6,36	0,05	7,80	0,00	22,62	3,90	8,97	0,35	
	лук репчатый	21,00	15,00		0,25	0,00	1,64	0,01	1,80	0,00	10,44	5,58	2,52	0,14	
	масло растительное	30,00	30,00		0,00	21,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>ИТОГО</b>				<b>6,03</b>	<b>25,63</b>	<b>9,96</b>	<b>0,07</b>	<b>13,13</b>	<b>0,00</b>	<b>55,07</b>	<b>47,72</b>	<b>39,86</b>	<b>1,10</b>	
№	Наименование блюда	брутто	нетто	масса	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества		Энергетическая ценность

продукт		ры	порции	белки	жиры	углеводы	B1	C	A	P	Ca	Mg	Fe	Ценность Ккал
<b>Хлеб бородинский</b>														
	Хлеб бородинский	60,00	60,00	4,68	0,72	25,86	0,22	0,00	0,00	188,40	56,40	58,80	4,68	
	<b>ИТОГО</b>			<b>4,68</b>	<b>0,72</b>	<b>25,86</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>188,40</b>	<b>56,40</b>	<b>58,80</b>	<b>4,68</b>	<b>128,64</b>
	ИТОГО за обед			40,65	64,44	107,65				424,45	319,58			1173,13
	<b>ИТОГО за день</b>			<b>80,03</b>	<b>97,53</b>	<b>199,50</b>				<b>726,56</b>	<b>524,46</b>			<b>2011,10</b>
<b>Чемберг (4 день)</b>														
<b>Завтрак</b>														
<b>Сыр российский</b>														
97/200	сыр российский	32,00	30,00	6,90	8,70	0,00	0,01	0,48	0,00	0,33	15,00	162,00	0,08	
4 стр														
115	<b>ИТОГО</b>			<b>6,90</b>	<b>8,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>15,00</b>	<b>162,00</b>	<b>0,08</b>	<b>105,90</b>
<b>Омлет натуральный</b>														
340/20	яйца	182,00	182,00	18,54	16,79	8,32	0,10	0,00	0,37	280,32	80,30	17,52	3,65	
04 стр	Молоко 3,2%	69,00	69,00	1,55	1,76	2,59	0,02	0,72	0,00	49,50	66,00	7,70	0,03	
	Масло сливочное	24,00	24,00	0,07	6,53	0,12	0,00	0,00	0,04	2,70	2,16	0,00	0,00	
277	<b>ИТОГО</b>			<b>20,17</b>	<b>25,08</b>	<b>11,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,72</b>	<b>0,40</b>	<b>332,52</b>	<b>148,46</b>	<b>25,22</b>	<b>3,68</b>	<b>350,43</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>														
	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	4,86	0,72	25,86	0,05	0,00	0,00	70,80	16,20	27,60	1,80	
	<b>ИТОГО</b>			<b>4,86</b>	<b>0,72</b>	<b>25,86</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>70,80</b>	<b>16,20</b>	<b>27,60</b>	<b>1,80</b>	<b>129,36</b>
<b>Хлеб бородинский</b>														
	Хлеб бородинский	60,00	60,00	4,68	0,72	25,86	0,11	0,00	0,00	94,20	28,20	29,40	2,34	
	<b>ИТОГО</b>			<b>4,68</b>	<b>0,72</b>	<b>25,86</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>94,20</b>	<b>28,20</b>	<b>29,40</b>	<b>2,34</b>	<b>128,64</b>
<b>Кофейный напиток</b>														
691/20	кофейный напиток	8,00	8,00	1,20	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	8,00	0,00	0,49	
	сахар	20,00	20,00	0,00	0,00	19,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,06	
04стр	вода	172,00	172,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко 3,2%	50,00	50,00	1,41	1,60	2,35	0,02	0,65	0,00	45,00	60,00	7,00	0,03	
480	<b>ИТОГО</b>			<b>1,20</b>	<b>0,29</b>	<b>19,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,55</b>	<b>87,23</b>
	<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>37,81</b>	<b>35,50</b>	<b>82,70</b>				<b>517,85</b>	<b>216,26</b>			<b>801,56</b>
№	Наименование Блюда	брутто	нетто	масса	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергети чекская

№	Наименование блюда	брутто	нетто	масса	Пищевые вещества	Витамины	Минеральные вещества	Энергети чекская	Результ																			
									ры	порции	белки	жиры	углеводы	B1	C	A	P	Ca	Mg	Fe	Ценность Ккал							
<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b>										374/20	горбуша или минтай	234,00	146,00		15,37	1,46	15,00	0,03	0,00	0,00	10,98	21,96	43,92	0,66				
											вода	46,00	46,00		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	
04 стр											морковь	12,00	7,00		0,36	0,03	0,06	0,02	1,38	0,00	15,18	14,08	10,49	0,19				
											лук репчатый	28,00	19,00	200,00	0,17	0,00	1,09	0,01	1,20	0,00	6,96	3,72	1,68	0,10				
										300	томатное пюре	24,00	24,00	120,00	0,43	0,00	1,42	0,00	3,12	0,00	8,40	2,40	0,00	0,22				
											масло растительное	12,00	12,00		0,00	11,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
											сахар	5,00	5,00		0,00	0,00	2,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
											лимонная кислота	0,36	0,36		0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,06	0,00	0,01					
											<b>ИТОГО</b>				<b>15,90</b>	<b>13,48</b>	<b>16,15</b>	<b>0,05</b>	<b>2,58</b>	<b>0,00</b>	<b>33,12</b>	<b>39,76</b>	<b>56,09</b>	<b>0,95</b>				
<b>Хлеб пшеничный</b>											хлеб пшеничный	120,00	120,00		9,72	1,44	51,72	0,11	0,00	0,00	141,60	32,40	55,20	3,60				
											<b>ИТОГО</b>				<b>9,72</b>	<b>1,44</b>	<b>51,72</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>141,60</b>	<b>32,40</b>	<b>55,20</b>	<b>3,60</b>				
<b>Хлеб бородинский</b>											хлеб пшеничный	60,00	60,00	60,00	4,68	0,72	25,86	0,22	0,00	0,00	188,40	56,40	58,80	4,68				
											<b>ИТОГО</b>				<b>4,68</b>	<b>0,72</b>	<b>25,86</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>188,40</b>	<b>56,40</b>	<b>58,80</b>	<b>4,68</b>				
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>										639/20	смесь сухофруктов	30,00	20,00		1,15	0,00	9,20	0,05	1,50	0,00	41,50	40,00	51,00	1,50				
										04 стр	сахар	20,00	20,00		0,00	0,00	19,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,06				
451											кислота лимонная	0,02	0,02	200,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00					
											вода	200,00	200,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
											<b>ИТОГО</b>				<b>1,15</b>	<b>0,00</b>	<b>29,16</b>	<b>0,05</b>	<b>1,51</b>	<b>0,00</b>	<b>41,50</b>	<b>40,41</b>	<b>51,00</b>	<b>1,56</b>				
											<b>ИТОГО за обед</b>				<b>49,35</b>	<b>37,26</b>	<b>109,32</b>				<b>738,78</b>	<b>261,65</b>			<b>1176,95</b>			
<b>Пятица (5 дней) Завтрак</b>											<b>ИТОГО за День</b>				<b>87,16</b>	<b>72,77</b>	<b>192,02</b>								<b>1978,52</b>			

№	Наименование блюда	брутто	нетто	масса	Пищевые вещества	Витамины	Минеральные вещества	Энергети чекская
---	--------------------	--------	-------	-------	------------------	----------	----------------------	---------------------

продукты	ры	порции	белки	жиры	углеводы	B1	C	A	P	Ca	Mg	Fe	Ценность
													Ккал

**Обед**

**Салат из свежкы с сыром**

50/200	сыр российский	27,00	24,00											
	свекла	158,34	106,50	5,52	6,96	10,00	0,01	0,38	0,00	0,26	12,00	129,60	0,06	
4 стр	Масло растительное	15,00	15,00	2,09	0,14	8,51	0,03	13,95	0,00	59,99	51,62	30,69	1,95	
				5,98	7,54	0,00	0,01	0,42	0,00	0,29	13,00	140,40	0,07	
93	<b>ИТОГО</b>													
				<b>8,61</b>	<b>11,05</b>	<b>9,21</b>	<b>0,04</b>	<b>14,55</b>	<b>0,05</b>	<b>73,55</b>	<b>83,74</b>	<b>172,67</b>	<b>2,09</b>	<b>170,77</b>

**Суп картофельный с макаронными изделиями**

140/20	картофель	158,00	90,00	1,25	0,13	5,72	0,02	0,00	0,00	10,44	2,28	1,92	0,19	
	макаронные изделия	12,00	12,00	0,47	0,00	1,53	0,00	3,38	0,00	9,10	2,60	0,00	0,23	
04 стр	лук репчатый	17,00	12,00	0,20	0,02	0,03	0,01	0,75	0,00	8,25	7,65	5,70	0,11	
148	Морковь	19,00	12,00	0,20	0,00	1,27	0,01	1,40	0,00	8,12	4,34	1,96	0,11	
	масло сливочное	4,00	4,00	0,03	2,90	0,05	0,00	0,00	0,02	1,20	0,96	0,00	0,00	
	вода	228,00	228,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>ИТОГО</b>			<b>4,48</b>	<b>3,52</b>	<b>27,69</b>	<b>0,18</b>	<b>28,93</b>	<b>0,02</b>	<b>104,97</b>	<b>29,53</b>	<b>36,49</b>	<b>1,70</b>	<b>160,29</b>

**Калуста тушенная**

214/20	калуста свежая	393,00	264,00	6,17	0,34	0,34	0,10	154,22	0,00	106,24	164,50	54,83	2,06	
	масло сливочное	10,00	10,00	0,06	5,80	0,10	0,00	0,00	0,03	2,40	1,92	0,00	0,00	
	Морковь	8,00	6,00	0,08	0,01	0,01	0,00	0,30	0,00	3,30	3,06	2,28	0,04	
04 стр	лук репчатый	13,00	9,00	0,16	0,00	1,05	0,01	1,15	0,00	6,67	3,57	1,61	0,09	
	томатное пюре	15,00	15,00	0,50	0,00	1,65	0,00	3,64	0,00	9,80	2,80	0,00	0,25	
194	лимонная кислота	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,02	0,04	0,01	0,00	
	мука пшеничная	4,00	4,00	0,41	0,04	2,75	0,01	0,00	0,00	3,44	0,72	0,64	0,05	
	сахар	8,00	8,00	0,00	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,02	
	<b>ИТОГО</b>			<b>0,41</b>	<b>0,04</b>	<b>9,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>3,46</b>	<b>0,90</b>	<b>0,65</b>	<b>0,07</b>	<b>41,00</b>

№	Наименование Блюда	брутто	нетто	масса	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества		Энергети чекская



рецепты	ры			порции	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe	Ценность Ккал
	вода	240,00	240,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>ИТОГО</b>				<b>2,71</b>	<b>11,68</b>	<b>9,12</b>	<b>0,10</b>	<b>44,85</b>	<b>0,02</b>	<b>23,19</b>	<b>21,68</b>	<b>30,31</b>	<b>1,08</b>	<b>152,41</b>
<b>Жаркое по - домашнему</b>															
436/20	говядина	218,00	132,00		26,80	3,43	0,00	0,15	6,20	2,51	278,52	11,88	34,32	2,51	
04 стр	картофель	236,00	134,00		3,48	0,70	28,36	0,21	34,80	0,00	100,92	17,40	40,02	1,57	
345	лук репчатый	23,00	17,00	250,00	0,28	10,00	1,82	0,01	2,00	0,00	11,60	6,20	2,80	0,16	
	масло сливочное	7,00	7,00		0,06	5,08	0,09	0,00	0,00	0,03	2,10	1,68	0,00	0,00	
	томатное пюре	8,00	8,00		0,32	0,00	1,06	0,00	2,34	0,00	6,30	1,80	0,00	0,16	
	<b>ИТОГО</b>				<b>30,94</b>	<b>19,20</b>	<b>31,34</b>	<b>0,37</b>	<b>45,34</b>	<b>2,54</b>	<b>399,44</b>	<b>38,96</b>	<b>77,14</b>	<b>4,40</b>	<b>421,91</b>
<b>Компот из свежих плодов</b>															
631/20	яблоки	46,00	40,00		0,16	0,16	1,52	0,01	66,00	0,00	4,40	6,40	3,60	0,88	
04 стр	сахар	24,00	24,00		0,00	0,00	23,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,07	
	кислота лимонная	0,20	0,20	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	
447	вода	172,00	172,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>ИТОГО</b>				<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>25,47</b>	<b>0,01</b>	<b>66,01</b>	<b>0,00</b>	<b>4,40</b>	<b>6,89</b>	<b>3,60</b>	<b>0,95</b>	<b>103,97</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>															
	Хлеб пшеничный	120,00	120,00	120,00	9,72	1,44	51,72	0,11	0,00	0,00	141,60	32,40	55,20	3,60	
	<b>ИТОГО</b>				<b>9,72</b>	<b>1,44</b>	<b>51,72</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>141,60</b>	<b>32,40</b>	<b>55,20</b>	<b>3,60</b>	<b>258,72</b>
<b>Хлеб бородинский</b>															
	Хлеб бородинский	60,00	60,00	60,00	4,68	0,72	25,86	0,22	0,00	0,00	188,40	56,40	58,80	4,68	
	<b>ИТОГО</b>				<b>4,68</b>	<b>0,72</b>	<b>25,86</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>188,40</b>	<b>56,40</b>	<b>58,80</b>	<b>4,68</b>	<b>128,64</b>
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>50,43</b>	<b>39,07</b>	<b>98,66</b>				<b>780,21</b>	<b>186,44</b>			<b>1154,80</b>
	<b>ИТОГО за день</b>				<b>93,69</b>	<b>68,50</b>	<b>193,32</b>				<b>1386,78</b>	<b>616,89</b>			<b>1971,45</b>

№ рецептур	Наименование	брутто	нетто	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Энергетическая ценность Ккал
					белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Р	Са	Мг	Fe		
<b>2 недели</b>																
<b>Понедельник (7 день)</b>																
<b>Завтрак</b>																
1/200	Масло сливочное	22,00	20,00	20,00	0,16	15,95	0,29	0,00	0,00	0,08	6,00	4,80	0,01	0,00		
4 стр	<b>ИТОГО</b>			0,16	15,95	0,29	0,00	0,00	0,08	6,00	4,80	0,01	0,00		145,33	
<b>Масло сливочное (нормами)</b>																
311/2	крупа пшениная	50,00	50,00		5,75	1,65	22,40	0,21	0,00	0,00	116,50	13,50	41,50	1,35		
004	молоко 3,2%	126,00	126,00		1,03	4,03	5,92	0,05	1,64	0,00	113,40	151,20	17,64	0,08		
стр	вода	84,00	88,00	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
257	сахар	23,00	23,00		0,00	0,00	22,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,46	0,00	0,07		
	масло сливочное	8,00	8,00		0,06	5,80	0,10	0,00	0,00	0,03	2,40	1,92	0,00	0,00		
	<b>ИТОГО</b>				2,26	10,89	35,47	0,09	1,64	0,04	139,40	156,56	25,94	0,42	248,93	
<b>Чай с сахаром</b>																
658/2	чай высшего сорта	4,00	4,00		0,80	0,20	0,16	0,00	0,00	0,00	32,96	17,00	17,60	3,28		
004	вода	204,00	204,00	200/15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
стр	сахар	15,00	15,00		0,00	0,00	14,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,05		
477	<b>ИТОГО</b>				0,80	0,20	15,13	0,00	0,00	0,00	32,96	17,30	17,60	3,33	65,56	
<b>Зефир ванильный</b>																
	Зефир ванильный	50,00	50,00	50,00	0,40	3,00	16,15	0,00	0,00	0,00	4,00	4,50	0,00	0,15		
	<b>ИТОГО</b>				0,40	3,00	16,15	0,00	0,00	0,00	4,00	4,50	0,00	0,15	93,20	
<b>Хлеб пшеничный</b>																
	хлеб пшеничный	60,00	60,00	60,00	4,86	0,72	25,86	0,05	0,00	0,00	7,08	3,42	27,60	1,80		
	<b>ИТОГО</b>				4,86	0,72	25,86	0,05	0,00	0,00	7,08	3,42	27,60	1,80	129,36	
<b>Хлеб бородинский</b>																
	хлеб бородинский	60,00	60,00	60,00	4,68	0,72	25,86	0,11	0,00	0,00	94,20	28,20	29,40	2,34		
	<b>ИТОГО</b>				4,68	0,72	25,86	0,11	0,00	0,00	94,20	28,20	29,40	2,34	128,64	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				13,16	31,48	118,76				283,64	214,78			810,97	

№ рецепт-уры	Наименование	брутто	нетто	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества						Энергетическая ценность Ккал
					белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe			
	<b>блюда</b>				<b>0,79</b>	<b>2,25</b>	<b>1,88</b>	<b>0,01</b>	<b>3,24</b>	<b>0,03</b>	<b>17,25</b>	<b>15,15</b>	<b>1,05</b>	<b>0,26</b>	<b>218,51</b>		
	<b>ИТОГО</b>																
<b>Макаронны отварные</b>																	
332/2	Макаронные изделия	81,00	81,00		4,37	0,89	14,34	0,14	0,00	0,00	70,47	15,39	12,96	1,30			
004	вода	1380,00	1380,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
стр	Масло сливочное	14,00	14,00	230,00	0,11	8,75	0,18	0,00	0,00	0,06	4,20	3,36	0,01	0,00			
271	<b>ИТОГО</b>				<b>4,49</b>	<b>9,64</b>	<b>14,52</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>74,67</b>	<b>18,75</b>	<b>12,97</b>	<b>1,30</b>	<b>213,66</b>		
<b>Компот из кураги</b>																	
638/2	курага	30,00	30,00		1,56	0,00	1,65	0,03	1,20	0,00	43,80	48,00	31,50	0,96			
004	сахар	20,00	20,00		0,00	0,00	15,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,06			
стр	лимонная кислота	0,20	0,20	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
451	вода	203,00	203,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	<b>ИТОГО</b>				<b>1,56</b>	<b>0,00</b>	<b>17,61</b>	<b>0,03</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>43,80</b>	<b>48,40</b>	<b>31,50</b>	<b>1,02</b>	<b>79,68</b>		
<b>Хлеб пшеничный</b>																	
	хлеб пшеничный	120,00	120,00	120,00	9,72	1,44	51,72	0,11	0,00	0,00	141,60	32,40	55,20	3,60			
	<b>ИТОГО</b>				<b>9,72</b>	<b>1,44</b>	<b>51,72</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>141,60</b>	<b>32,40</b>	<b>55,20</b>	<b>3,60</b>	<b>258,72</b>		
<b>Хлеб бородинский</b>																	
	хлеб бородинский	60,00	60,00	60,00	4,68	0,72	25,86	0,22	0,00	0,00	188,40	56,40	58,80	4,68			
	<b>ИТОГО</b>				<b>4,68</b>	<b>0,72</b>	<b>25,86</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>188,40</b>	<b>56,40</b>	<b>58,80</b>	<b>4,68</b>	<b>128,64</b>		
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>47,60</b>	<b>36,68</b>	<b>125,90</b>				<b>663,25</b>	<b>408,14</b>			<b>1161,51</b>		
	<b>ИТОГО за день</b>				<b>60,76</b>	<b>68,16</b>	<b>244,66</b>				<b>946,89</b>	<b>622,92</b>			<b>1972,48</b>		
<b>Вторник (8 день)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
97/20	сыр российский	32,00	30,00	30,00	3,90	14,40	0,00	0,01	0,48	0,00	0,33	15,00	162,00	0,08			
04 стр																	
115	<b>ИТОГО</b>				<b>3,90</b>	<b>14,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>15,00</b>	<b>162,00</b>	<b>0,08</b>	<b>145,20</b>		



№ рецепт уры	Наименование	брутто	нетто	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества					Энергетическая ценность Ккал
					белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Р	Са	Мg	Fe			
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>																	
140/2	картофель	158,00	90,00		9,36	0,99	60,93	0,15	0,00	0,00	78,30	17,10	14,40	1,44			
004	макаронные изделия	12,00	12,00		0,43	0,00	1,42	0,00	3,12	0,00	8,40	2,40	0,00	0,22			
стр	морковь	19,00	12,00		0,16	0,01	0,02	0,01	0,60	0,00	6,60	6,12	4,56	0,08			
148	лук репчатый	17,00	12,00	300,00	0,17	0,00	1,09	0,01	1,20	0,00	6,96	3,72	1,68	0,10			
	масло сливочное	4,00	4,00		0,03	2,90	0,05	0,00	0,00	0,02	1,20	0,96	0,00	0,00			
	вода	228,00	228,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	<b>ИТОГО</b>				<b>2,14</b>	<b>3,05</b>	<b>11,01</b>	<b>0,04</b>	<b>5,53</b>	<b>0,02</b>	<b>37,11</b>	<b>17,83</b>	<b>9,58</b>	<b>0,64</b>		<b>80,04</b>	
<b>Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным</b>																	
498/2	курица	221,00	94,00		9,12	10,53	0,47	0,10	0,00	0,00	164,50	11,28	22,56	1,60			
004	хлеб пшеничный	22,00	22,00		1,78	0,26	5,08	0,02	0,00	0,00	25,96	5,94	10,12	0,66			
стр	вода	31,00	31,00	120/10	0,87	0,99	1,46	0,01	0,40	0,00	27,90	37,20	4,34	0,02			
390	сухари	26,00	26,00		2,68	0,29	17,86	0,04	0,00	0,00	22,36	4,68	4,16	0,04			
	масло сливочное	17,00	17,00		1,38	0,20	7,33	0,02	0,00	0,00	20,06	4,59	7,82	0,51			
	<b>ИТОГО</b>				<b>9,66</b>	<b>8,97</b>	<b>10,42</b>	<b>0,12</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>172,00</b>	<b>44,08</b>	<b>29,41</b>	<b>1,74</b>		<b>161,05</b>	
<b>Рагу овощное (3 - й вариант)</b>																	
541/2	картофель	130,00	74,00		2,96	0,30	7,62	0,09	14,80	0,00	42,92	7,40	17,02	0,67			
	морковь	56,00	37,00		0,48	0,04	0,07	0,02	1,85	0,00	20,35	18,87	14,06	0,26			
004	лук репчатый	25,30	19,00		0,27	0,00	1,73	0,01	1,90	0,00	11,02	5,89	2,66	0,15			
стр	капусты белокочан	69,00	46,00		1,75	0,05	0,05	0,01	20,70	0,00	14,26	22,08	7,36	0,28			
	масло сливочное	9,00	9,00		0,07	6,53	0,12	0,00	0,00	0,04	2,70	2,16	0,00	0,00			
410	вода	62,00	62,00	230,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	масло сливочное	3,00	3,00		0,02	2,18	0,04	0,00	0,00	0,01	0,90	0,72	0,00	0,00			
	мука пшеничная	3,00	3,00		0,31	0,03	2,06	0,01	0,00	0,00	2,58	0,54	0,48	0,01			
	морковь	7,00	4,00		0,05	0,00	0,01	0,00	0,20	0,00	2,20	2,04	1,52	0,03			
	лук репчатый	2,00	1,40		0,02	0,00	0,13	0,00	0,14	0,00	0,81	0,43	0,20	0,01			
	томатное пюре	17,00	17,00		0,61	0,00	2,01	0,01	4,42	0,00	11,90	3,40	0,00	0,31			
	сахар	1,00	1,00		0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00			
	<b>ИТОГО</b>				<b>8,01</b>	<b>10,54</b>	<b>17,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>4,39</b>	<b>1,73</b>	<b>0,56</b>	<b>0,01</b>		<b>194,89</b>	

№ рецептур	Наименование	брутто	нетто	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Энергетическая ценность Ккал
					белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Р	Са	Мг	Fe		
<b>Сырники из творога</b>																
358/2	творог 9%	230,00	229,00		15,34	11,45	4,58	0,09	1,15	1,15	503,80	375,56	52,67	0,92		
004	мука пшеничная	30,00	30,00		3,09	0,33	8,61	0,05	0,00	0,00	25,80	5,40	4,80	0,36		
	яйца	7,00	7,00		0,89	0,81	0,05	0,00	0,00	0,02	13,44	3,85	0,84	0,18		
стр	сахар	23,00	23,00	250,00	0,00	0,00	22,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,46	0,00	0,07		
	масло сливочное	7,00	7,00		0,06	5,08	0,09	0,00	0,00	0,03	2,10	1,68	0,00	0,00		
287	молоко стуженное	10,00	10,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	<b>ИТОГО</b>				<b>15,48</b>	<b>14,40</b>	<b>10,65</b>	<b>0,12</b>	<b>0,91</b>	<b>0,95</b>	<b>434,36</b>	<b>307,54</b>	<b>46,42</b>	<b>1,17</b>	<b>234,13</b>	
<b>Хлеб пшеничный</b>																
	хлеб пшеничный	60,00	60,00	60,00	4,86	0,72	25,86	0,05	0,00	0,00	70,80	16,20	27,60	1,80		
	<b>ИТОГО</b>				<b>4,86</b>	<b>0,72</b>	<b>25,86</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>70,80</b>	<b>16,20</b>	<b>27,60</b>	<b>1,80</b>	<b>129,36</b>	
<b>Хлеб бородинский</b>																
	хлеб бородинский	60,00	60,00	60,00	4,68	0,72	25,86	0,11	0,00	0,00	94,20	28,20	29,40	2,34		
	<b>ИТОГО</b>				<b>4,68</b>	<b>0,72</b>	<b>25,86</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>94,20</b>	<b>28,20</b>	<b>29,40</b>	<b>2,34</b>	<b>128,64</b>	
<b>Чай с лимоном</b>																
686/2	чай высшего сорта	4,00	4,00	200/15/	0,80	0,20	0,16	0,00	0,00	0,00	32,96	17,00	17,60	3,28		
004стр	сахар	15,00	15,00		0,00	0,00	14,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,05		
	лимон	8,00	7,00		0,06	0,01	0,21	0,00	2,80	0,00	1,54	2,80	0,84	0,04		
Р 478	вода	204,00	204,00	7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	<b>ИТОГО</b>				<b>0,86</b>	<b>0,21</b>	<b>15,34</b>	<b>0,01</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>34,50</b>	<b>20,10</b>	<b>18,44</b>	<b>3,37</b>	<b>66,71</b>	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				<b>24,31</b>	<b>22,60</b>	<b>65,04</b>				<b>545,56</b>	<b>345,85</b>			<b>818,82</b>	
<b>Обед</b>																
<b>Салат из моркови с яблоками</b>																
49/20	морковь	198,00	129,00		1,68	0,13	0,26	0,08	6,45	0,00	70,95	65,79	49,02	0,90		
04	яблоки св	34,50	30,00		0,12	0,12	2,94	0,01	49,50	0,00	3,30	4,80	2,70	0,66		
	сахар	8,00	8,00	150,00	0,00	0,00	7,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,02		
92	масло растительное	15,00	15,00		0,36	2,25	0,47	0,00	0,12	0,03	8,85	12,75	1,05	0,05		
	<b>ИТОГО</b>				<b>1,48</b>	<b>2,41</b>	<b>4,58</b>	<b>0,06</b>	<b>37,12</b>	<b>0,03</b>	<b>55,05</b>	<b>56,79</b>	<b>33,25</b>	<b>1,05</b>	<b>45,93</b>	

№ рецепт	Наименование	брутто	нетто	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины				Минеральные вещества					Энергетическая ценность Ккал		
					белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Р	Са	Мg	Fe								
уры	блюда																					
<b>ИТОГО за обед</b>					46,75	40,24	101,85					876,73	204,87								1163,42	
<b>ИТОГО за день</b>					71,05	62,85	166,89					1422,29	550,72									1982,24
<b>Чемберг (10 день)</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
<b>Сосиски отварные с маслом сливочным</b>																						
413/20	сосиски молочные	204,00	200,00	200/8	10,00	17,80	19,20	0,00	0,00	0,00	0,00	318,00	70,00	40,00	3,60							
04 стр	масло сливочное	8,00	8,00		0,06	5,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,03	2,40	1,92	0,00	0,00							
331	<b>ИТОГО</b>				10,03	20,70	19,25	0,00	0,00	0,02	0,02	319,20	70,96	40,00	3,60						303,44	
<b>Йогурт 3,2% порционно в фабричной упаковке</b>																						
	йогурт 3,2%	200,00	200,00	200,00	10,00	6,40	17,00	0,06	1,20	0,04	182,00	238,00	28,00	0,20								
	<b>ИТОГО</b>				10,00	6,40	17,00	0,06	1,20	0,04	182,00	238,00	28,00	0,20							165,60	
<b>Хлеб пшеничный</b>																						
	хлеб пшеничный	60,00	60,00	60,00	4,86	0,72	25,86	0,05	0,00	0,00	70,80	16,20	27,60	1,80								
	<b>ИТОГО</b>				4,86	0,72	25,86	0,05	0,00	0,00	70,80	16,20	27,60	1,80							129,36	
<b>Хлеб бородинский</b>																						
	хлеб бородинский	60,00	60,00	60,00	4,68	0,72	25,86	0,11	0,00	0,00	94,20	28,20	29,40	2,34								
	<b>ИТОГО</b>				4,68	0,72	25,86	0,11	0,00	0,00	94,20	28,20	29,40	2,34							128,64	
<b>Кофейный напиток</b>																						
691/2	кофейный напиток	8,00	8,00		1,20	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	8,00	0,00	0,49								
	сахар	20,00	20,00	200,00	0,00	0,00	19,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,06								
004стр	вода	172,00	172,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
	молоко 3,2%	50,00	50,00		1,41	1,60	2,35	0,02	0,65	0,00	45,00	60,00	7,00	0,03								
Р 480	<b>ИТОГО</b>				1,20	0,29	19,96	0,00	0,00	0,00	20,00	8,40	0,00	0,55							87,23	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				30,77	28,83	107,93				686,20	361,76									814,27	
<b>Обед</b>																						

№ рецепт уры	Наименование	брутто	нетто	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины				Минеральные вещества				Энергетическая ценность Ккал
					белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Р	Са	Мг	Fe					
<b>Котлеты рыбные с маслом сливочным</b>																			
388/2	Минтай или горбуша	117,00	79,00		7,19	3,95	0,00	0,03	0,00	0,00	11,85	23,70	47,40	0,71					
004	Хлеб пшеничный	22,00	22,00		1,78	0,26	7,28	0,02	0,00	0,00	25,96	5,94	10,12	0,66					
стр	Масло растительное	10,00	10,00		0,00	2,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
312	Масло сливочное	10,00	10,00	120/10	0,08	7,25	0,13	0,00	0,00	0,04	3,00	2,40	0,01	0,00					
	Вода	31,00	31,00		0,87	0,99	1,46	0,01	0,40	0,00	27,90	37,20	4,34	0,02					
	сухари	12,00	12,00		0,97	0,14	5,17	0,01	0,00	0,00	14,16	3,24	5,52	0,36					
	<b>ИТОГО</b>				<b>10,90</b>	<b>17,05</b>	<b>13,94</b>	<b>0,08</b>	<b>0,41</b>	<b>0,05</b>	<b>83,21</b>	<b>73,15</b>	<b>67,35</b>	<b>1,74</b>		<b>252,86</b>			
<b>Хлеб пшеничный</b>																			
	Хлеб пшеничный	120,00	120,00	120,00	9,72	1,44	51,72	0,11	0,00	0,00	141,60	32,40	55,20	3,60					
	<b>ИТОГО</b>				<b>9,72</b>	<b>1,44</b>	<b>51,72</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>141,60</b>	<b>32,40</b>	<b>55,20</b>	<b>3,60</b>		<b>258,72</b>			
<b>Хлеб бородинский</b>																			
	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	60,00	4,68	0,72	25,86	0,22	0,00	0,00	188,40	56,40	58,80	4,68					
	<b>ИТОГО</b>				<b>4,68</b>	<b>0,72</b>	<b>25,86</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>188,40</b>	<b>56,40</b>	<b>58,80</b>	<b>4,68</b>		<b>128,64</b>			
<b>Компот из свежих плодов</b>																			
631/2	яблоки	46,00	40,00		0,16	0,16	1,52	0,01	66,00	0,00	4,40	6,40	3,60	0,88					
004	сахар	24,00	24,00		0,00	0,00	23,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,07					
стр	кислота лимонная	0,20	0,20	200,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,08	0,00	0,04	0,08	0,02	0,00					
447	Вода	172,00	172,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	<b>ИТОГО</b>				<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>25,47</b>	<b>0,01</b>	<b>66,08</b>	<b>0,00</b>	<b>4,44</b>	<b>6,96</b>	<b>3,62</b>	<b>0,95</b>		<b>103,97</b>			
<b>сок абрикосовый в фабричной упаковке</b>																			
	сок абрикосовый	200,00	200,00	200,00	1,40	0,00	13,80	0,02	62,00	0,00	26,00	28,00	8,00	2,00					
	<b>ИТОГО</b>				<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>13,80</b>	<b>0,02</b>	<b>62,00</b>	<b>0,00</b>	<b>26,00</b>	<b>28,00</b>	<b>8,00</b>	<b>2,00</b>		<b>60,80</b>			
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>45,50</b>	<b>33,52</b>	<b>170,64</b>				<b>936,57</b>	<b>331,71</b>				<b>1166,30</b>			
	<b>ИТОГО за день</b>				<b>76,27</b>	<b>62,35</b>	<b>278,57</b>				<b>1622,77</b>	<b>693,47</b>				<b>1980,57</b>			

№ рецепт уры	Наименование	брутто	нетто	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Энергетическая ценность Ккал
					белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Р	Са	Мg	Fe		
<b>Обед</b>																
<b>Салат картофельный</b>																
52/20	картофель	230,00	126,00		2,52	0,50	7,94	0,15	25,20	0,00	73,08	12,60	28,98	1,13		
04	лук репчатый	34,80	25,50	150,00	0,36	0,00	2,32	0,01	2,55	0,00	14,79	7,91	3,57	0,20		
стр	масло растительное	10,00	10,00		0,24	1,50	0,31	0,00	0,08	0,02	5,90	8,50	0,70	0,03		
	<b>ИТОГО</b>				<b>4,26</b>	<b>4,04</b>	<b>13,82</b>	<b>0,22</b>	<b>36,18</b>	<b>0,05</b>	<b>126,38</b>	<b>44,93</b>	<b>43,73</b>	<b>1,79</b>	<b>108,65</b>	
<b>Рассолыник домашний</b>																
131/2	картофель	158,00	90,00		1,80	0,36	5,67	0,11	18,00	0,00	52,20	9,00	20,70	0,81		
004	капусты белокочан	37,00	24,00		0,43	0,02	0,02	0,01	10,80	0,00	7,44	11,52	3,84	0,14		
стр	морковь	19,00	12,00		0,16	0,01	0,02	0,01	0,60	0,00	6,60	6,12	4,56	0,08		
144	лук репчатый	17,00	12,00		0,17	0,00	1,09	0,01	1,20	0,00	6,96	3,72	1,68	0,10		
	огурцы соленые	26,00	18,00	300/20	0,14	0,02	0,29	0,00	0,90	0,00	4,32	4,14	2,52	0,11		
	масло сливочное	6,00	6,00		0,05	4,35	0,08	0,00	0,00	0,02	1,80	1,44	0,00	0,00		
	бульон и вода	216,00	216,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	сметана 15%	20,00	20,00		0,48	3,00	0,62	0,00	0,16	0,05	11,80	17,00	1,40	0,06		
	<b>ИТОГО</b>				<b>3,23</b>	<b>7,76</b>	<b>7,80</b>	<b>0,14</b>	<b>31,66</b>	<b>0,07</b>	<b>91,12</b>	<b>52,94</b>	<b>34,70</b>	<b>1,30</b>	<b>113,97</b>	
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>																
297/2	крупа гречневая	110,00	110,00		13,86	3,63	66,77	0,47	0,00	0,00	327,80	22,00	220,00	0,01		
004	вода	164,00	164,00	230,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
стр	масло сливочное	9,00	9,00		0,07	6,53	0,12	0,00	0,00	0,04	2,70	2,16	0,00	0,00		
250	<b>ИТОГО</b>				<b>5,84</b>	<b>5,14</b>	<b>27,99</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>138,58</b>	<b>10,40</b>	<b>92,00</b>	<b>0,00</b>	<b>181,58</b>	

№ рецепт	Наименование	брутто	нетто	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные вещества					Энергетическая ценность в Ккал
					белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Р	Са	Мg	Fe			
97/2004	<b>Сыр российский</b>																
стр 115	Сыр российский	32,00	30,00	30,00	6,90	8,70	10,00	0,01	0,48	0,00	0,33	15,00	162,00	0,08			
	<b>ИТОГО</b>				<b>6,90</b>	<b>8,70</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>15,00</b>	<b>162,00</b>	<b>0,08</b>			
340/2	<b>Омлет натуральный</b>																
004	яйца	182,00	182,00		23,11	11,83	1,27	0,13	0,00	0,46	349,44	100,10	21,84	4,55			
стр	Молоко 3,2%	69,00	69,00	250,00	1,95	2,21	3,24	0,03	0,90	0,00	62,10	82,80	9,66	0,04			
277	Масло сливочное	24,00	24,00		0,19	15,00	0,31	0,00	0,00	0,10	7,20	5,76	0,01	0,00			
	<b>ИТОГО</b>				<b>20,17</b>	<b>16,88</b>	<b>3,72</b>	<b>0,13</b>	<b>0,72</b>	<b>0,40</b>	<b>418,74</b>	<b>188,66</b>	<b>31,51</b>	<b>4,59</b>		<b>247,48</b>	
	<b>Хлеб пшеничный</b>																
	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	60,00	4,86	0,72	25,86	0,05	0,00	0,00	70,80	16,20	27,60	1,80			
	<b>ИТОГО</b>				<b>4,86</b>	<b>0,72</b>	<b>25,86</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>70,80</b>	<b>16,20</b>	<b>27,60</b>	<b>1,80</b>		<b>129,36</b>	
	<b>Хлеб бородинский</b>																
	Хлеб бородинский	60,00	60,00	60,00	4,68	0,72	25,86	0,11	0,00	0,00	94,20	28,20	29,40	2,34			
	<b>ИТОГО</b>				<b>4,68</b>	<b>0,72</b>	<b>25,86</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>94,20</b>	<b>28,20</b>	<b>29,40</b>	<b>2,34</b>		<b>128,64</b>	
	<b>Какао с молоком</b>																
693/2	какао - порошок	4,00	4,00		0,97	0,70	1,11	0,00	0,00	0,00	26,20	2,20	26,20	0,59			
004	Молоко 3,2%	100,00	100,00		2,82	3,20	4,70	0,04	1,30	0,00	90,00	120,00	14,00	0,06			
стр	сахар - песок	20,00	20,00	200,00	0,00	0,00	19,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,06			
481	Вода	110,00	110,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	<b>ИТОГО</b>				<b>3,79</b>	<b>3,90</b>	<b>25,77</b>	<b>0,04</b>	<b>1,30</b>	<b>0,00</b>	<b>116,20</b>	<b>122,60</b>	<b>40,20</b>	<b>0,71</b>		<b>153,34</b>	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				<b>40,39</b>	<b>30,92</b>	<b>91,22</b>				<b>614,05</b>	<b>330,46</b>				<b>804,67</b>	
	<b>Обед</b>																
	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>																
43/20	капуста белокочан	178,20	118,50		2,13	0,12	0,12	0,04	53,33	0,00	36,74	56,88	18,96	0,71			
04	Морковь	24,00	15,00		0,20	0,02	0,03	0,01	0,75	0,00	8,25	7,65	5,70	0,11			
стр	лимонная кислота	0,50	0,50	150,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,20	0,00	0,11	0,20	0,06	0,00			
90	сахар	8,00	8,00		0,00	0,00	7,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,02			
	Масло растительное	8,00	8,00		0,00	7,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	<b>ИТОГО</b>				<b>2,01</b>	<b>5,11</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>47,07</b>	<b>0,00</b>	<b>38,60</b>	<b>55,68</b>	<b>21,08</b>	<b>0,70</b>		<b>54,59</b>	

№ рецепт уры	Наименование	брутто	нетто	масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Энергетическая ценность Ккал
					белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Р	Са	Мг	Fe		
<b>Кисель из апельсина</b>																
644/2	апельсины	75,00	50,00		0,45	0,10	1,05	0,02	30,00	0,00	11,5	17,00	6,50	0,15		
004	сахар	24,00	24,00		0,00	0,00	23,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,07		
стр	кислота лимонная	0,10	0,10	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,02	0,04	0,01	0,00		
455	вода	160,00	160,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	крахмал	8,00	8,00		0,01	0,00	6,37	0,00	0,00	0,00	6,16	3,20	0,00	0,00		
	<b>ИТОГО</b>				<b>0,45</b>	<b>0,10</b>	<b>25,00</b>	<b>0,02</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,50</b>	<b>17,48</b>	<b>6,50</b>	<b>0,22</b>		
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>79,80</b>	<b>28,95</b>	<b>130,53</b>				<b>1091,04</b>	<b>258,65</b>			<b>1101,87</b>	
	<b>ИТОГО за день</b>				<b>120,19</b>	<b>59,87</b>	<b>221,75</b>				<b>1705,09</b>	<b>589,11</b>			<b>1906,54</b>	

## Ведомость контроля за рационом питания (осенне - зимний период)

№ п/п	Наименование группы продуктов	Единица измерения	Норма продукта в гр, г (брутто)	Фактически выдано продуктов а нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека/количество питающихся												В среднем за 12 дней	Отклонения в % (+/-)	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1.	Мясо	грамм	130,00	200,50		255,00		124,00	218,00			221,00	132,00	30,00	257,00	217,00	135,38	4,13
2.	Колбасные изделия	грамм	5,00	30,00								108,00					5,00	0,00
3.	Субпродукты	грамм	15,00	72,00										217,00		36,00	60,58	0,97
4.	Рыба, в т.ч	грамм	60,00	240,00			234,00							30,00			5,00	0,00
5.	Сельдь	грамм	5,00			30,00										110,00	20,50	2,50
6.	Яйцо	грамм	20,00			5,00	110,00		8,00				13,00					
7.	Молоко и кисломолочные продукты	грамм	100,00	132,00	100,00	146,40	119,00	123,00	55,00	126,00	68,00	10,00	150,00	132,00	69,00	102,53	35,67	1,90
8.	Творог полужирный	грамм	35,00						198,00				230,00				10,00	0,00
9.	Сметана 15 % жирности	грамм	10,00		5,00	20,00		15,00	20,00	20,00				20,00	20,00		10,00	0,00
10.	Сыр	грамм	10,00	30,00			30,00					30,00					30,00	45,67
11.	Масло сливочное в т.ч порд	грамм	45,00	33,00	66,00	14,00	41,00	54,00	50,00	68,00	41,00	40,00	50,00	55,00	36,00	40,00	20,00	1,48
12.	Маргарин	грамм	20,00	20,00	20,00	20,00	5,00		15,00				40,00	40,00	40,00		20,00	0,00
13.	Масло растительное	грамм	10,00	8,00	7,00	11,00	7,00	15,00	15,00	8,00	15,00	15,00	10,00	5,00	4,00		10,00	0,00
14.	Макаронные изделия	грамм	10,00		81,00	6,00	9,00	12,00			12,00							10,00
15.	Крупы	грамм	40,00	148,50				25,50	14,00	50,00	56,00	24,00	23,00	106,00	57,00		5,00	0,00
16.	Бобовые	грамм	5,00	24,00			12,00											5,00
17.	Мука пшеничная	грамм	15,00			87,00		10,00	37,00	36,00	3,00			3,00				14,67
18.	Сухари пшеничные	грамм	5,00						15,00		26,00							4,92
19.	Крахмал	грамм	2,00					8,00										1,33
20.	Сахар в т.ч. кондитерские изделия	грамм	40,00	62,00	40,00	39,00	45,00	114,00	65,00	112,00	43,00	82,00	55,00	58,00	44,00	63,25	250,68	58,13
21.	Картофель	грамм	210,00	106,00	43,00	560,10	336,00	158,00	300,00	43,00	288,00	515,00	60,00	388,00	211,00	292,06	250,68	19,37
22.	Овоши	грамм	250,00	238,50	356,00	166,00	146,80	664,34	348,00	419,40	353,64	62,00	317,00	166,80	266,20	292,06	250,68	16,82
23.	Томат - поре	грамм	10,00		10,00		24,00	23,00	12,00	39,00	17,00	198,00	4,00	8,00	29,00	30,33	203,33	203,33
24.	Сухофрукты	грамм	10,00		20,00	30,00	30,00			30,00				30,00		13,33	33,33	33,33
25.	Кофейный напиток	грамм	2,00				8,00						8,00			1,33	-33,33	-33,33
26.	Чай	грамм	1,00	4,00		4,00		4,00		4,00		4,00		4,00		2,00	100,00	100,00