

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ Прогимназия №2 г.п. Терек

И.А. Нефляшева



## Примерное

Двухнедельное меню дошкольников от 3-х до 7-и лет

МКОУ Прогимназия №2 г.п. Терек

на 2023-2024 учебный год

| №                                     | Масса порции | Продукты           | Брутто | Нетто  | Цена | Сумма | Б      | Ж      | У       | Ккал     | № тех. карты | Наименование  |
|---------------------------------------|--------------|--------------------|--------|--------|------|-------|--------|--------|---------|----------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                        |              |                    |        |        |      |       |        |        |         |          |              |               |
| 1                                     | 200          | крупа пшеничная    | 0,025  | 0,025  | 32   | 0,8   | 9      | 8,4    | 38,4    | 265,2    | 182          | М.П.Могильный |
|                                       |              | молоко             | 0,045  | 0,045  | 65   | 2,925 |        |        |         |          |              |               |
|                                       |              | сахар              | 0,003  | 0,003  | 75   | 0,225 |        |        |         |          |              |               |
| 2                                     | 200          | чай                | 0,0002 | 0,0002 | 730  | 0,146 | 0,036  | 0      | 9,108   | 36,576   | 412          | М.П.Могильный |
|                                       |              | сахар              | 0,01   | 0,01   | 75   | 0,75  |        |        |         |          |              |               |
| 3                                     | 30           | хлеб               | 0,03   | 0,03   | 44   | 1,32  | 2,45   | 7,55   | 14,62   | 136      | 3            | М.П.Могильный |
| <b>Итого за завтрак:</b>              |              |                    |        |        |      |       |        |        |         |          |              |               |
|                                       | 430          |                    |        |        |      |       | 11,486 | 15,95  | 62,128  | 437,776  |              |               |
| <b>Обед</b>                           |              |                    |        |        |      |       |        |        |         |          |              |               |
| 1                                     | 200          | капуста            | 0,055  | 0,05   | 45   | 2,475 |        |        |         |          |              |               |
|                                       |              | картофель          | 0,05   | 0,045  | 28   | 1,4   |        |        |         |          |              |               |
|                                       |              | морковь            | 0,004  | 0,003  | 40   | 0,16  |        |        |         |          |              |               |
|                                       |              | свекла             | 0,004  | 0,003  | 30   | 0,12  |        |        |         |          |              |               |
|                                       |              | лук                | 0,003  | 0,002  | 30   | 0,09  | 1,476  | 2,736  | 9,108   | 66,96    | 63           | М.П.Могильный |
|                                       |              | масло растит.      | 0,002  | 0,002  | 130  | 0,26  |        |        |         |          |              |               |
|                                       |              | томатная паста     | 0,002  | 0,002  | 286  | 0,572 |        |        |         |          |              |               |
|                                       |              | сметана            | 0,003  | 0,003  | 220  | 0,66  |        |        |         |          |              |               |
| 2                                     | 60/80/25     | мясо               | 0,054  | 0,05   | 580  | 31,32 | 7,469  | 8,491  | 8,421   | 139,979  | 299/331      | М.П.Могильный |
|                                       |              | яйцо               | 0,003  | 0,003  | 250  | 0,75  |        |        |         |          |              |               |
|                                       |              | хлеб               | 0,01   | 0,01   | 44   | 0,44  |        |        |         |          |              |               |
|                                       |              | лук                | 0,004  | 0,003  | 30   | 0,12  |        |        |         |          |              |               |
|                                       |              | томатная паста     | 0,002  | 0,002  | 286  | 0,572 |        |        |         |          |              |               |
|                                       |              | масло растит.      | 0,002  | 0,002  | 130  | 0,26  |        |        |         |          |              |               |
|                                       |              | мука               | 0,002  | 0,002  | 28   | 0,056 |        |        |         |          |              |               |
|                                       |              | крупа перловая     | 0,025  | 0,025  | 32   | 0,8   |        |        |         |          |              |               |
| 3                                     | 200          | сухофрукты         | 0,005  | 0,005  | 100  | 0,5   | 0,16   | 0,16   | 23,88   | 97,6     | 390          | М.П.Могильный |
|                                       |              | сахар              | 0,01   | 0,01   | 75   | 0,75  |        |        |         |          |              |               |
| 6                                     | 50           | хлеб               | 0,05   | 0,05   | 44   | 2,2   | 4      | 1,5    | 25      | 129,5    | 200/101      | М.П.Могильный |
| 7                                     | 615          |                    |        |        |      | 0     | 13,105 | 12,887 | 66,409  | 574,077  |              |               |
| <b>Подник</b>                         |              |                    |        |        |      |       |        |        |         |          |              |               |
| 1                                     | 60           | мука               | 0,035  | 0,035  | 28   | 0,98  | 6,9    | 1,61   | 27,66   | 137,5    | 422          | В.Н.Могильный |
|                                       |              | молоко             | 0,01   | 0,01   | 65   | 0,65  |        |        |         |          |              |               |
|                                       |              | дрожжи             | 0,0001 | 0,0001 | 400  | 0,04  |        |        |         |          |              |               |
|                                       |              | сахар              | 0,003  | 0,003  | 75   | 0,225 |        |        |         |          |              |               |
|                                       |              | масло сливочное    | 0,002  | 0,002  | 667  | 1,334 |        |        |         |          |              |               |
|                                       |              | масло растительное | 0,001  | 0,001  | 130  | 0,13  |        |        |         |          |              |               |
|                                       |              | яйцо               | 0,005  | 0,005  | 250  | 1,25  |        |        |         |          |              |               |
|                                       |              | повидло яблочное   | 0,003  | 0,003  | 100  | 0,3   |        |        |         |          |              |               |
| 2                                     | 200          | чай                | 0,0002 | 0,0002 | 730  | 0,146 | 0,06   | 0,02   | 9,99    | 40,38    | 411          | М.П.Могильный |
|                                       |              | сахар              | 0,01   | 0,01   | 75   | 0,75  |        |        |         |          |              |               |
|                                       |              |                    | 0,005  | 0,005  | 17   | 0,085 |        |        |         |          |              |               |
| <b>Соль йодированная за весь день</b> |              |                    |        |        |      |       |        |        |         |          |              |               |
|                                       | 5            |                    |        |        |      |       |        |        |         |          |              |               |
| <b>Итого за подник:</b>               |              |                    |        |        |      |       |        |        |         |          |              |               |
|                                       | 260          |                    |        |        |      |       | 6,960  | 1,630  | 37,650  | 177,880  |              |               |
| <b>Итого за день:</b>                 |              |                    |        |        |      |       |        |        |         |          |              |               |
|                                       |              |                    |        |        |      | 56,06 | 31,551 | 30,467 | 166,187 | 1189,733 |              |               |

|                                | Масса порции | Продукты        | Брутто | Нетто  | Цена за кг | Сумма | Б     | Ж     | У      | Ккал    | № тех. карты | Наименование  |
|--------------------------------|--------------|-----------------|--------|--------|------------|-------|-------|-------|--------|---------|--------------|---------------|
|                                | г            |                 | г      | г      | руб        | г     | г     | г     | г      | г       |              | г             |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                 |        |        |            |       |       |       |        |         |              |               |
| 1 Суп гречневый                | 200          | гречка          | 0,02   | 0,02   | 58         | 1,16  | 6,14  | 6,94  | 45,36  | 268,46  | 101          | М.П.Могильный |
|                                |              | молоко          | 0,045  | 0,045  | 65         | 2,925 |       |       |        |         |              |               |
|                                |              | сахар           | 0,003  | 0,003  | 75         | 0,225 |       |       |        |         |              |               |
| 2 Чай                          | 200          | чай             | 0,0002 | 0,0002 | 730        | 0,146 | 3,42  | 3,06  | 17,532 | 111,348 | 412          | М.П.Могильный |
|                                |              | сахар           | 0,01   | 0,01   | 75         | 0,75  |       |       |        |         |              |               |
| Хлеб                           | 30           | хлеб            | 0,03   | 0,03   | 44         | 1,32  | 2,45  | 7,55  | 14,62  | 136     | 1            | М.П.Могильный |
| Итого за завтрак:              | 430          |                 |        |        |            |       | 12,01 | 17,55 | 77,51  | 462,51  |              |               |
| <b>Обед</b>                    |              |                 |        |        |            |       |       |       |        |         |              |               |
| 2 Суп "Домашний" со сметаной   | 200          | картофель       | 0,055  | 0,05   | 28         | 1,54  | 3,87  | 4,05  | 14,076 | 108,234 | 88           | М.П.Могильный |
|                                |              | вермишель       | 0,015  | 0,015  | 38         | 0,57  |       |       |        |         |              |               |
|                                |              | лук             | 0,004  | 0,002  | 30         | 0,12  |       |       |        |         |              |               |
|                                |              | томатная паста  | 0,002  | 0,002  | 286        | 0,572 |       |       |        |         |              |               |
|                                |              | сметана         | 0,003  | 0,003  | 220        | 0,66  |       |       |        |         |              |               |
|                                |              | масло растит.   | 0,002  | 0,002  | 130        | 0,26  |       |       |        |         |              |               |
|                                |              | морковь         | 0,004  | 0,002  | 40         | 0,16  |       |       |        |         |              |               |
| 3 Плов из куриного филе        | 60/80/25     | куриное филе    | 0,063  | 0,055  | 420        | 26,46 | 2,775 | 3,2   | 17,987 | 111,85  | 293          | М.П.Могильный |
|                                |              | лук             | 0,004  | 0,002  | 30         | 0,12  |       |       |        |         |              |               |
|                                |              | масло растит.   | 0,002  | 0,002  | 130        | 0,26  |       |       |        |         |              |               |
|                                |              | морковь         | 0,005  | 0,004  | 40         | 0,2   |       |       |        |         |              |               |
|                                |              | рис             | 0,04   | 0,04   | 93         | 3,72  |       |       |        |         |              |               |
|                                |              | яблоко          | 0,01   | 0,008  | 60         | 0,6   | 0,05  | 0,022 | 26,17  | 104,00  | 394          | М.П.Могильный |
| 4 Компот из яблок              | 200          | сахар           | 0,01   | 0,01   | 75         | 0,75  |       |       |        |         |              |               |
| Хлеб                           | 50           | хлеб            | 0,05   | 0,05   | 44         | 2,2   | 4     | 1,5   | 25     | 129,5   | 200102       | М.П.Могильный |
| Итого за обед:                 | 665          |                 |        |        |            |       | 10,70 | 8,77  | 83,23  | 453,58  |              |               |
| <b>Подлинник</b>               |              |                 |        |        |            |       |       |       |        |         |              |               |
| 1 Ватрушка                     | 60           | мука            | 0,035  | 0,035  | 28         | 0,98  | 3,68  | 5,63  | 43,52  | 239,47  | 432          | М.П.Могильный |
|                                |              | молоко          | 0,01   | 0,01   | 65         | 0,65  |       |       |        |         |              |               |
|                                |              | творог          | 0,01   | 0,009  | 218        | 2,18  |       |       |        |         |              |               |
|                                |              | яйцо            | 0,005  | 0,005  | 250        | 1,25  |       |       |        |         |              |               |
|                                |              | сахар           | 0,003  | 0,003  | 75         | 0,225 |       |       |        |         |              |               |
|                                |              | масло сливочное | 0,002  | 0,002  | 667        | 1,334 |       |       |        |         |              |               |
|                                |              | масло растит.   | 0,002  | 0,002  | 130        | 0,260 |       |       |        |         |              |               |
|                                |              | дрожжи          | 0,0002 | 0,0002 | 400        | 0,08  |       |       |        |         |              |               |
| 2 Чай                          | 200          | чай             | 0,0002 | 0,0002 | 730        | 0,146 | 3,42  | 3,06  | 17,532 | 111,348 | 411          | М.П.Могильный |
|                                |              | сахар           | 0,01   | 0,01   | 75         | 0,75  |       |       |        |         |              |               |
| Соль йодированная за весь день | 5            |                 | 0,005  | 0,005  | 17         | 0,085 |       |       |        |         |              |               |
| Итого за подлинник:            | 260          |                 |        |        |            |       | 3,42  | 3,06  | 17,53  | 111,35  |              |               |
| Итого за день:                 |              |                 |        |        |            | 51,50 | 14,12 | 11,83 | 100,77 | 564,93  |              |               |

| № | Завтрак                        | Масса порции, г. | Продукты           | Брутто г | Нетто г | Цена за кг | Сумма рубл | Б г    | Ж г    | У г      | Ккал г   | № тех. |
|---|--------------------------------|------------------|--------------------|----------|---------|------------|------------|--------|--------|----------|----------|--------|
| 1 | Каша манная                    | 200              | крупа манная       | 0,025    | 0,025   | 40         | 1          | 6,21   | 7,08   | 30,91    | 212,200  | 147    |
|   |                                |                  | молоко             | 0,045    | 0,045   | 65         | 2,925      |        |        |          |          |        |
|   |                                |                  | сахар              | 0,003    | 0,003   | 75         | 0,225      |        |        |          |          |        |
| 2 | Какао с молоком                | 200              | какао              | 0,002    | 0,002   | 850        | 1,7        | 3,312  | 3,132  | 13,158   | 94,068   | 416    |
|   |                                |                  | сахар              | 0,01     | 0,01    | 75         | 0,75       |        |        |          |          |        |
|   |                                |                  | молоко             | 0,05     | 0,05    | 65         | 3,25       |        |        |          |          |        |
|   | Бутерброд с маслом             | 5                | масло сливочное    | 0,005    | 0,005   | 667        | 3,335      |        |        |          |          |        |
|   |                                | 30               | хлеб               | 0,03     | 0,03    | 44         | 1,32       | 2,45   | 7,55   | 14,62    | 136      | 1      |
|   | Итого за завтрак:              | 435              |                    |          |         |            |            | 11,972 | 17,762 | 58,688   | 442,27   |        |
|   | Обед                           |                  |                    |          |         |            |            |        |        |          |          |        |
|   | Салат из отварной свеклы       | 40               | свекла             | 0,05     | 0,04    | 30         | 1,5        | 0,38   | 0,07   | 1,61     | 8,05     | 15     |
|   |                                |                  | лук                | 0,002    | 0,001   | 30         | 0,06       |        |        |          |          |        |
|   |                                |                  | масло растительное | 0,002    | 0,002   | 130        | 0,26       |        |        |          |          |        |
| 1 | Суп гороховый со сметаной      | 200              | горох              | 0,035    | 0,035   | 40         | 1,4        | 4,04   | 4,2    | 13,76    | 109,00   | 87     |
|   |                                |                  | картофель          | 0,05     | 0,045   | 28         | 1,4        |        |        |          |          |        |
|   |                                |                  | морковь            | 0,004    | 0,003   | 40         | 0,16       |        |        |          |          |        |
|   |                                |                  | лук                | 0,004    | 0,003   | 30         | 0,12       |        |        |          |          |        |
|   |                                |                  | томат              | 0,002    | 0,002   | 286        | 0,572      |        |        |          |          |        |
|   |                                |                  | масло растительное | 0,002    | 0,002   | 130        | 0,26       |        |        |          |          |        |
|   |                                |                  | сметана            | 0,003    | 0,003   | 220        | 0,66       |        |        |          |          |        |
| 2 | Рыбные котлеты                 | 80               | рыба мороженая     | 0,078    | 0,07    | 190        | 14,82      | 6,2    | 3,34   | 2,79     | 66,02    | 262    |
|   |                                |                  | масло растительное | 0,003    | 0,003   | 130        | 0,39       |        |        |          |          |        |
|   |                                |                  | лук                | 0,005    | 0,003   | 30         | 0,15       |        |        |          |          |        |
|   |                                |                  | хлеб               | 0,01     | 0,01    | 44         | 0,44       |        |        |          |          |        |
|   |                                |                  | яйцо               | 0,003    | 0,003   | 250        | 0,75       |        |        |          |          |        |
| 3 | Картофельное пюре              | 90               | картофель          | 0,1      | 0,09    | 28         | 2,8        | 2,775  | 3,2    | 17,9875  | 111,85   | 339    |
|   |                                |                  | молоко             | 0,01     | 0,01    | 65         | 0,65       |        |        |          |          |        |
| 3 | Кисель                         | 200              | кисель             | 0,007    | 0,007   | 210        | 1,470      | 0,108  | 0,108  | 20,628   | 83,916   | 397    |
|   |                                |                  | сахар              | 0,01     | 0,01    | 75         | 0,75       |        |        |          |          |        |
|   | Хлеб                           | 50               | хлеб               | 0,05     | 0,05    | 44         | 2,2        | 4      | 1,5    | 25       | 129,500  | 200102 |
|   | Итого за обед:                 | 615              |                    |          |         |            |            | 17,123 | 12,348 | 80,1655  | 500,286  |        |
|   | Подливка                       |                  |                    |          |         |            |            |        |        |          |          |        |
| 1 | Суп рисовый молочный           | 200              | рис                | 0,02     | 0,02    | 93         | 1,86       | 6,678  | 7,146  | 26,604   | 197,442  | 100    |
|   |                                |                  | молоко             | 0,05     | 0,05    | 65         | 3,25       |        |        |          |          |        |
|   | Хлеб                           | 30               | хлеб               | 0,03     | 0,03    | 44         | 1,32       |        |        |          |          |        |
|   | Соль йодированная за весь день | 5                |                    | 0,004    | 0,004   | 17         | 0,068      | 2      | 0,75   | 12,5     | 64,75    | 200102 |
|   | Итого за подливку:             | 230              |                    |          |         |            |            | 8,678  | 7,896  | 39,104   | 262,192  |        |
|   | Итого за день:                 |                  |                    |          |         |            | 51,82      | 37,773 | 38,006 | 177,9575 | 1204,746 |        |

| № | Завтрак                                  | Масса порции, гр. | Продукты                                                                                                                                                                                                                   | Брутто г                                                                                                                                                                     | Нетто г                                                                                                                                                                      | Цена за кг                                                                                                                   | Сумма рубл                                                                                                                                                      | Б г         | Ж г          | У г         | Ккал г          | № тех. карты | наименование оборудования      |
|---|------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|--------------|--------------------------------|
| 1 | Суп пшениный                             | 200               | пшено<br>молоко<br>сахар                                                                                                                                                                                                   | 0,025<br>0,045<br>0,003                                                                                                                                                      | 0,025<br>0,045<br>0,003                                                                                                                                                      | 51<br>65<br>75                                                                                                               | 1,275<br>2,925<br>0,225                                                                                                                                         | 8,78        | 8,3          | 45,260      | 290,86          | 100          | М.П.Мотильный                  |
| 2 | Чай                                      | 200               | чай<br>сахар                                                                                                                                                                                                               | 0,0002<br>0,01                                                                                                                                                               | 0,0002<br>0,01                                                                                                                                                               | 730<br>75                                                                                                                    | 0,146<br>0,75                                                                                                                                                   | 0           | 0            | 9           | 36              | 412          | М.П.Мотильный                  |
|   | Бутерброд с сыром                        | 5                 | сыр голландский                                                                                                                                                                                                            | 0,005                                                                                                                                                                        | 0,005                                                                                                                                                                        | 570                                                                                                                          | 2,85                                                                                                                                                            | 2,45        | 7,55         | 14,62       | 136             | 1            | М.П.Мотильный                  |
|   |                                          | 30                | хлеб                                                                                                                                                                                                                       | 0,03                                                                                                                                                                         | 0,03                                                                                                                                                                         | 44                                                                                                                           | 1,32                                                                                                                                                            |             |              |             |                 |              |                                |
|   | Итого за завтрак:                        | 435               |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                 | 11,23       | 15,85        | 68,880      | 462,86          |              |                                |
|   | Обед                                     |                   |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                 |             |              |             |                 | 79           | М.П.Мотильный                  |
|   | Рассольник со сметаной                   | 200               | картофель<br>крупа перловая<br>лук<br>морковь<br>сметана<br>томат<br>масло растит.<br>соленые огурцы<br>мясо говяжье<br>лук<br>хлеб<br>яйцо<br>масло растительное<br>томат<br>морковь<br>мука<br>гречка<br>яблоко<br>сахар | 0,05<br>0,015<br>0,003<br>0,003<br>0,003<br>0,002<br>0,003<br>0,006<br>0,054<br>0,004<br>0,01<br>0,003<br>0,004<br>0,001<br>0,003<br>0,002<br>0,025<br>0,008<br>0,01<br>0,05 | 0,045<br>0,015<br>0,002<br>0,002<br>0,003<br>0,002<br>0,003<br>0,005<br>0,05<br>0,003<br>0,01<br>0,003<br>0,004<br>0,001<br>0,002<br>0,002<br>0,025<br>0,007<br>0,01<br>0,05 | 28<br>32<br>30<br>40<br>220<br>286<br>130<br>137<br>580<br>30<br>44<br>250<br>130<br>286<br>40<br>28<br>58<br>60<br>75<br>44 | 1,4<br>0,48<br>0,09<br>0,12<br>0,66<br>0,572<br>0,39<br>0,822<br>31,32<br>0,12<br>0,44<br>0,75<br>0,52<br>0,286<br>0,12<br>0,056<br>1,45<br>0,48<br>0,75<br>2,2 | 6,2         | 3,34         | 2,79        | 66,02           | 306          | М.П.Мотильный                  |
| 2 | Биточки с гречневым гарниром и подливной | 60/80/25          |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                 |             |              |             |                 |              |                                |
| 3 | Компот из яблок                          | 200               | яблоко                                                                                                                                                                                                                     | 0,008                                                                                                                                                                        | 0,007                                                                                                                                                                        | 60                                                                                                                           | 0,48                                                                                                                                                            | 0,16        | 0,16         | 23,88       | 97,6            | 390          | М.П.Мотильный                  |
|   | Хлеб                                     | 50                | хлеб                                                                                                                                                                                                                       | 0,01                                                                                                                                                                         | 0,01                                                                                                                                                                         | 75                                                                                                                           | 0,75                                                                                                                                                            | 4           | 1,5          | 25          | 129,5           | 200102       | М.П.Мотильный                  |
|   | Итого за обед:                           | 450               |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                 | 10,36       | 5            | 51,67       | 522,614         |              |                                |
|   | Подливки                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                 |             |              |             |                 |              |                                |
| 1 | Пирожки с повидлом                       | 60                | мука<br>повидло<br>дрожжки<br>сахар<br>яйцо<br>масло растит.<br>масло сливоч.<br>молоко<br>чай<br>сахар                                                                                                                    | 0,035<br>0,002<br>0,0002<br>0,003<br>0,005<br>0,002<br>0,001<br>0,01<br>0,002<br>0,01<br>0,004                                                                               | 0,035<br>0,002<br>0,0002<br>0,003<br>0,005<br>0,002<br>0,001<br>0,01<br>0,002<br>0,01<br>0,004                                                                               | 28<br>100<br>400<br>75<br>250<br>130<br>667<br>65<br>730<br>75<br>17                                                         | 0,98<br>0,2<br>0,08<br>0,225<br>1,25<br>0,26<br>0,667<br>0,65<br>1,46<br>0,75<br>0,068                                                                          | 7,6<br>0,28 | 3,89<br>0,13 | 12<br>21,52 | 113,41<br>88,37 | 441<br>97    | М.П.Мотильный<br>М.П.Мотильный |
|   | Чай с сахаром                            |                   | чай<br>сахар                                                                                                                                                                                                               | 0,002<br>0,01                                                                                                                                                                | 0,002<br>0,01                                                                                                                                                                | 730<br>75                                                                                                                    | 1,46<br>0,75                                                                                                                                                    |             |              |             |                 |              |                                |
|   | Соль подливаемая за весь день            | 5                 |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                 | 0           | 0            | 0           | 0               | 0            |                                |
|   | Итого за подливки:                       | 260               |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                 | 7,88        | 4,02         | 33,52       | 201,78          |              |                                |
|   | Итого за день:                           |                   |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                              | 59,11                                                                                                                                                           | 39,711      | 27,911       | 208,97      | 1245,919        |              |                                |

| № | Завтрак                                               | Г/баса<br>порции, гр. | Продукты                                                                              | Брутто<br>г                                                         | Нетто<br>г                                                          | Цена<br>за кг                                    | Сумма<br>руб/кг                                              | Б<br>г         | Ж<br>г         | У<br>г          | Ккал<br>г        | № тех.<br>карты |
|---|-------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-----------------|------------------|-----------------|
| 1 | Омлет                                                 | 60                    | яйцо<br>молоко<br>мука<br>масло растит.                                               | 0,03<br>0,01<br>0,001<br>0,002                                      | 0,03<br>0,01<br>0,001<br>0,002                                      | 250<br>65<br>28<br>130                           | 7,5<br>0,65<br>0,028<br>0,26                                 | 6,678<br>7,146 |                | 26,604          | 197,442          | 229             |
| 2 | Кофейный напиток                                      | 200                   | сахар<br>молоко<br>кофейный напиток                                                   | 0,01<br>0,02<br>0,0002                                              | 0,01<br>0,02<br>0,0002                                              | 75<br>65<br>550                                  | 0,75<br>1,3<br>0,11                                          | 3,42           | 3,06           | 17,532          | 111,348          | 414             |
| 3 | Хлеб                                                  | 30                    | хлеб                                                                                  | 0,03                                                                | 0,03                                                                | 44                                               | 1,32                                                         | 4,73           | 6,88           | 14,56           | 156              | 3               |
|   | Итого за завтрак:                                     | 290                   |                                                                                       |                                                                     |                                                                     |                                                  |                                                              | 14,828         | 17,086         | 58,696          | 464,79           |                 |
| 1 | Обед<br>Суп свекольный                                | 200                   | картофель<br>лук<br>морковь<br>масло растительное<br>свекла<br>капуста                | 0,055<br>0,003<br>0,01<br>0,002<br>0,03<br>0,025                    | 0,05<br>0,002<br>0,008<br>0,002<br>0,025<br>0,022                   | 28<br>30<br>40<br>130<br>30<br>45                | 1,54<br>0,09<br>0,4<br>0,26<br>0,75<br>1,125                 | 1,476          | 2,736          | 9,108           | 111,08           | 110101          |
| 2 | Котлеты куриные с ячневым гарниром и сметанным соусом | 65/75/20              | филе<br>хлеб<br>лук<br>яйцо<br>сметана<br>масло растительное<br>мука<br>ячневая крупа | 0,063<br>0,01<br>0,005<br>0,003<br>0,005<br>0,002<br>0,002<br>0,025 | 0,063<br>0,01<br>0,003<br>0,003<br>0,005<br>0,002<br>0,002<br>0,025 | 420<br>44<br>30<br>250<br>220<br>130<br>28<br>32 | 26,46<br>0,44<br>0,15<br>0,75<br>1,1<br>0,26<br>0,056<br>0,8 | 4,7            | 4,52           | 5,15            | 168,12           | 304             |
| 3 | Компот из сухофруктов                                 | 200                   | сахар<br>сухофрукты                                                                   | 0,01<br>0,005                                                       | 0,01<br>0,004                                                       | 75<br>100                                        | 0,75<br>0,5                                                  | 0,108<br>0,05  | 0,108<br>0,022 | 20,628<br>26,17 | 83,916<br>104,00 | 331<br>394      |
|   | Хлеб                                                  | 50                    | хлеб                                                                                  | 0,05                                                                | 0,05                                                                | 44                                               | 2,2                                                          | 4              | 1,5            | 25              | 129,5            | 200102          |
|   | Итого за обед:                                        | 625                   |                                                                                       |                                                                     |                                                                     |                                                  |                                                              | 10,334         | 8,886          | 86,056          | 594,478          |                 |
|   | Подливки                                              |                       |                                                                                       |                                                                     |                                                                     |                                                  |                                                              |                |                |                 |                  |                 |
| 1 | Суп молочный с вермишелью                             | 200                   | молоко<br>вермишель                                                                   | 0,05<br>0,02                                                        | 0,05<br>0,02                                                        | 65<br>38                                         | 3,25<br>0,76                                                 | 5,75           | 5,21           | 18,838          | 145,2            | 100             |
|   | Хлеб                                                  | 30                    | хлеб                                                                                  | 0,03                                                                | 0,03                                                                | 44                                               | 1,32                                                         | 2,087          | 0,73           | 14,38           | 92,42            | 200102          |
|   | Соль йодированная за весь день                        | 5                     | соль                                                                                  | 0,004                                                               | 0,004                                                               | 17                                               | 0,068                                                        |                |                |                 |                  |                 |
|   | Итого за подливки:                                    | 430                   |                                                                                       |                                                                     |                                                                     |                                                  |                                                              | 7,837          | 5,94           | 33,218          | 237,62           |                 |
|   | Итого за день:                                        |                       |                                                                                       |                                                                     |                                                                     |                                                  | 54,95                                                        | 32,999         | 31,912         | 177,97          | 1296,888         |                 |

| Завтрак | Масса порции, гр.                               | Продукты           | Брутто | Нетто  | Цена  | Сумма  | Б      | Ж       | У      | Ккал     | № тех. карты |
|---------|-------------------------------------------------|--------------------|--------|--------|-------|--------|--------|---------|--------|----------|--------------|
|         |                                                 |                    | г      | г      | за кг | руб/кг | г      | г       | г      | г        |              |
| 1       | Каша овсяная                                    | 200                | 0,025  | 0,025  | 50    | 1,25   | 6,14   | 6,94    | 45,36  | 268,46   | 182          |
|         |                                                 | крупа овсяная      | 0,045  | 0,045  | 65    | 2,925  |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | молоко             | 0,003  | 0,003  | 75    | 0,225  |        |         |        |          |              |
| 2       | Чай                                             | 200                | 0,0002 | 0,0002 | 730   | 0,146  |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | чай                | 0,01   | 0,01   | 75    | 0,75   | 0,06   | 0,02    | 9,99   | 40,38    | 411          |
| 3       | Бутерброд с сыром                               | 5                  | 0,005  | 0,005  | 570   | 2,85   |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | сыр голландский    | 0,03   | 0,03   | 44    | 1,32   | 2,45   | 7,55    | 14,62  | 136      | 1            |
|         |                                                 | хлеб               |        |        |       |        | 8,65   | 14,51   | 69,97  | 444,84   |              |
|         | Итого за завтрак:                               | 435                |        |        |       |        |        |         |        |          |              |
|         | Обед                                            |                    |        |        |       |        |        |         |        |          |              |
| 1       | Суп "Домашний" со сметаной                      | 200                | 0,05   | 0,045  | 28    | 1,4    | 5,887  | 5,838   | 7,987  | 108,038  | 63           |
|         |                                                 | картофель          | 0,015  | 0,015  | 38    | 0,57   |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | вермишель          | 0,003  | 0,002  | 40    | 0,12   |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | морковь            | 0,003  | 0,002  | 30    | 0,09   |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | лук                | 0,002  | 0,002  | 130   | 0,26   |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | масло растит.      | 0,002  | 0,002  | 286   | 0,572  |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | томат              | 0,003  | 0,003  | 220   | 0,66   |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | сметана            | 0,054  | 0,05   | 580   | 31,32  | 2,55   | 2,3125  | 15,875 | 118,924  | 303          |
| 2       | Котлеты с пшеничным гарниром и сметанным соусом | 60/90              | 0,004  | 0,003  | 30    | 0,12   |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | мясо говяжье       | 0,01   | 0,01   | 44    | 0,44   |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | хлеб               | 0,003  | 0,003  | 130   | 0,39   |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | масло растительное | 0,002  | 0,002  | 28    | 0,056  |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | мука               | 0,025  | 0,025  | 51    | 1,275  |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | пшено              | 0,003  | 0,003  | 250   | 0,75   |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | яйцо               | 0,008  | 0,008  | 220   | 1,76   |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | сметана            | 0,007  | 0,007  | 210   | 1,47   | 0,126  | 0,126   | 26,154 | 83,916   | 350          |
| 3       | Кисель                                          | 200                | 0,01   | 0,01   | 75    | 0,75   |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | сахар              | 0,05   | 0,05   | 44    | 2,2    | 4      | 1,5     | 25     | 129,5    | 200102       |
|         | Хлеб                                            | 50                 |        |        |       |        | 12,563 | 9,7765  | 75,016 | 440,378  |              |
|         | Итого за обед:                                  | 450                |        |        |       |        |        |         |        |          |              |
|         | Полдник                                         |                    |        |        |       |        |        |         |        |          |              |
| 1       | Роттапки с повидлом                             | 60                 | 0,035  | 0,035  | 28    | 0,98   | 6,678  | 7,146   | 26,604 | 197,442  | 76           |
|         |                                                 | мука               | 0,01   | 0,01   | 65    | 0,65   |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | молоко             | 0,0002 | 0,0002 | 400   | 0,08   |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | дрожжи             | 0,002  | 0,002  | 130   | 0,26   |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | масло растительное | 0,001  | 0,001  | 667   | 0,667  |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | масло сливочное    | 0,003  | 0,003  | 75    | 0,225  |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | сахар              | 0,005  | 0,005  | 250   | 1,25   |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | яйцо               | 0,002  | 0,002  | 100   | 0,2    | 2      | 0,75    | 12,5   | 64,750   | 200102       |
| 2       | Чай                                             | 200                | 0,0002 | 0,0002 | 730   | 0,146  |        |         |        |          |              |
|         |                                                 | чай                | 0,01   | 0,01   | 75    | 0,75   | 0,06   | 0,02    | 9,99   | 40,38    | 411          |
|         | Соль йодированная за весь день                  | 5                  | 0,004  | 0,004  | 17    | 0,068  |        |         |        |          |              |
|         | Итого за полдник:                               | 260                |        |        |       |        | 8,738  | 7,916   | 49,094 | 284,376  |              |
|         | Итого за день:                                  | 1145               |        |        |       | 58,95  | 29,951 | 32,2025 | 194,08 | 1098,904 |              |

| №                         | Масса порции, гр | Продукты                       | Брутто | Нетто  | Цена | Сумма | Б      | Ж      | У       | Ккал    | № техн. карты |
|---------------------------|------------------|--------------------------------|--------|--------|------|-------|--------|--------|---------|---------|---------------|
| <b>Завтрак</b>            |                  |                                |        |        |      |       |        |        |         |         |               |
| 1                         | 200              | молоко                         | 0,045  | 0,045  | 65   | 2,925 | 5,75   | 5,21   | 18,83   | 145,2   | 100           |
| 2                         | 200              | крупа гречневая                | 0,02   | 0,02   | 58   | 1,16  |        |        |         |         |               |
|                           |                  | сахар                          | 0,01   | 0,01   | 75   | 0,75  |        |        |         |         |               |
| 3                         | 35               | чай                            | 0,0002 | 0,0002 | 730  | 0,146 | 0,06   | 0,02   | 9,99    | 40,38   | 411           |
|                           |                  | хлеб                           | 0,03   | 0,03   | 44   | 1,32  | 4,73   | 6,88   | 14,56   | 156     | 3             |
|                           |                  | масло сливочное                | 0,005  | 0,005  | 667  | 3,335 |        |        |         |         |               |
| <b>Итого за завтрак:</b>  |                  |                                |        |        |      |       | 10,54  | 12,11  | 43,38   | 341,58  |               |
| <b>Обед</b>               |                  |                                |        |        |      |       |        |        |         |         |               |
| 1                         | 200              | картофель                      | 0,055  | 0,05   | 28   | 1,54  |        | 2,27   | 11,43   | 73,2    | 86            |
|                           |                  | морковь                        | 0,004  | 0,002  | 40   | 0,16  |        |        |         |         |               |
|                           |                  | лук                            | 0,004  | 0,002  | 30   | 0,12  |        |        |         |         |               |
|                           |                  | масло растит.                  | 0,002  | 0,002  | 130  | 0,26  |        |        |         |         |               |
|                           |                  | томат                          | 0,003  | 0,003  | 286  | 0,858 |        |        |         |         |               |
|                           |                  | сметана                        | 0,003  | 0,003  | 220  | 0,66  |        |        |         |         |               |
|                           |                  | горох                          | 0,03   | 0,03   | 43   | 1,29  |        |        |         |         |               |
| 2                         | 75/75            | филе                           | 0,063  | 0,063  | 420  | 26,46 | 11,648 | 10,745 | 9,408   | 180,929 | 120611        |
|                           |                  | хлеб                           | 0,01   | 0,01   | 44   | 0,44  |        |        |         |         |               |
|                           |                  | яйцо                           | 0,003  | 0,003  | 250  | 0,75  |        |        |         |         |               |
|                           |                  | лук                            | 0,005  | 0,004  | 30   | 0,15  |        |        |         |         |               |
|                           |                  | мука                           | 0,002  | 0,002  | 28   | 0,056 |        |        |         |         |               |
|                           |                  | томат                          | 0,002  | 0,002  | 286  | 0,572 |        |        |         |         |               |
|                           |                  | масло растит.                  | 0,003  | 0,003  | 130  | 0,39  |        |        |         |         |               |
|                           |                  | макароньы                      | 0,025  | 0,025  | 38   | 0,95  |        |        |         |         |               |
| 3                         | 200              | сахар                          | 0,01   | 0,01   | 75   | 0,75  | 0,83   | 3,3    | 2,44    | 13,44   | 350           |
|                           |                  | сухофрукты                     | 0,005  | 0,005  | 100  | 0,5   |        |        |         |         |               |
|                           |                  | хлеб                           | 0,05   | 0,05   | 44   | 2,2   | 4      | 1,5    | 25      | 129,5   | 200102        |
| <b>Итого за обед:</b>     |                  |                                |        |        |      |       | 19,018 | 22,91  | 52,828  | 397,069 |               |
| <b>Подливки</b>           |                  |                                |        |        |      |       |        |        |         |         |               |
| 1                         | 60               | мука                           | 0,035  | 0,035  | 28   | 0,98  | 3,4    | 5,5    | 22      | 151,10  | 452           |
|                           |                  | молоко                         | 0,01   | 0,01   | 65   | 0,65  |        |        |         |         |               |
|                           |                  | сахар                          | 0,003  | 0,003  | 75   | 0,225 |        |        |         |         |               |
|                           |                  | масло сливочное                | 0,002  | 0,002  | 667  | 1,334 |        |        |         |         |               |
|                           |                  | дрожжи                         | 0,002  | 0,002  | 400  | 0,8   |        |        |         |         |               |
|                           |                  | яйцо                           | 0,005  | 0,005  | 250  | 1,25  |        |        |         |         |               |
|                           |                  | масло растительное             | 0,001  | 0,001  | 130  | 0,13  |        |        |         |         |               |
| 2                         | 200              | чай                            | 0,0002 | 0,0002 | 730  | 0,146 | 0      | 0      | 6,6     | 26,40   | 118           |
|                           |                  | сахар                          | 0,01   | 0,01   | 75   | 0,75  |        |        |         |         |               |
|                           |                  | Соль йодированная за весь день | 0,004  | 0,004  | 17   | 0,068 |        |        |         |         |               |
| <b>Итого за подливки:</b> |                  |                                |        |        |      |       | 3,4    | 5,5    | 28,6    | 177,5   |               |
| <b>Итого за день:</b>     |                  |                                |        |        |      | 54,08 | 32,958 | 40,52  | 124,808 | 916,149 |               |

| №              | Масса порции, гр.        | Продукты         | Брутто | Нетто  | Цена за кг. | Сумма в рубль | Б      | Ж      | У       | Ккал     | № техн. карты |
|----------------|--------------------------|------------------|--------|--------|-------------|---------------|--------|--------|---------|----------|---------------|
| <b>Завтрак</b> |                          |                  |        |        |             |               |        |        |         |          |               |
| 1              | 200                      | крупа манная     | 0,025  | 0,025  | 40          | 1             | 11,79  | 6,77   | 53,06   | 320      | 179           |
|                |                          | молоко           | 0,045  | 0,045  | 65          | 2,925         |        |        |         |          |               |
|                |                          | сахар            | 0,003  | 0,003  | 75          | 0,225         |        |        |         |          |               |
| 2              | 200                      | чай              | 0,0002 | 0,0002 | 730         | 0,146         |        |        |         |          |               |
|                |                          | сахар            | 0,01   | 0,01   | 75          | 0,75          | 0,06   | 0,02   | 9,99    | 40,38    | 411           |
|                | 30                       | хлеб             | 0,03   | 0,03   | 44          | 1,32          |        |        |         |          |               |
|                | <b>Итого за завтрак:</b> |                  |        |        |             | 0             | 11,85  | 6,79   | 63,05   | 360,38   |               |
| <b>Обед</b>    |                          |                  |        |        |             |               |        |        |         |          |               |
| 2              | 200                      | картофель        | 0,05   | 0,045  | 28          | 1,4           | 1,476  | 2,736  | 9,108   | 111,08   | 110101        |
|                |                          | лук              | 0,003  | 0,002  | 30          | 0,09          |        |        |         |          |               |
|                |                          | морковь          | 0,003  | 0,003  | 40          | 0,12          |        |        |         |          |               |
|                |                          | масло растительн | 0,002  | 0,002  | 130         | 0,26          |        |        |         |          |               |
|                |                          | пшено            | 0,015  | 0,015  | 51          | 0,765         |        |        |         |          |               |
|                |                          | томат            | 0,002  | 0,002  | 286         | 0,572         |        |        |         |          |               |
|                |                          | сметана          | 0,003  | 0,003  | 220         | 0,66          |        |        |         |          |               |
|                |                          | мясо             | 0,055  | 0,05   | 580         | 31,9          | 8,64   | 4      | 5,71    | 110      | 299           |
| 3              | 60/80                    | яйцо             | 0,003  | 0,003  | 250         | 0,75          |        |        |         |          |               |
|                |                          | хлеб             | 0,01   | 0,01   | 44          | 0,44          |        |        |         |          |               |
|                |                          | лук              | 0,005  | 0,004  | 30          | 0,15          |        |        |         |          |               |
|                |                          | масло растит.    | 0,003  | 0,003  | 130         | 0,39          |        |        |         |          |               |
|                |                          | томат            | 0,002  | 0,002  | 286         | 0,572         |        |        |         |          |               |
|                |                          | морковь          | 0,003  | 0,002  | 40          | 0,12          |        |        |         |          |               |
|                |                          | мука             | 0,002  | 0,002  | 28          | 0,056         |        |        |         |          |               |
|                |                          | гречка           | 0,025  | 0,025  | 58          | 1,45          | 2,21   | 2,43   | 12,21   | 79,9     | 182           |
| 4              | 200                      | сахар            | 0,01   | 0,01   | 58          | 0,58          | 0,16   | 0,16   | 23,88   | 97,6     | 390           |
|                |                          | кисель           | 0,007  | 0,007  | 210         | 1,47          |        |        |         |          |               |
|                |                          | хлеб             | 0,05   | 0,05   | 44          | 2,2           | 4      | 1,5    | 25      | 129,50   | 200102        |
|                | <b>Итого за обед:</b>    |                  |        |        |             |               | 16,486 | 10,826 | 75,908  | 528,08   |               |
| <b>Полдник</b> |                          |                  |        |        |             |               |        |        |         |          |               |
| 1              | 60                       | мука             | 0,035  | 0,035  | 28          | 0,98          | 6,24   | 8,1    | 34,31   | 235,10   | 56            |
|                |                          | молоко           | 0,01   | 0,01   | 65          | 0,65          |        |        |         |          |               |
|                |                          | яйцо             | 0,005  | 0,005  | 250         | 1,25          |        |        |         |          |               |
|                |                          | сахар            | 0,003  | 0,003  | 75          | 0,225         |        |        |         |          |               |
|                |                          | масло растит.    | 0,002  | 0,002  | 130         | 0,26          |        |        |         |          |               |
|                |                          | повидло          | 0,002  | 0,002  | 100         | 0,2           |        |        |         |          |               |
|                |                          | масло сливоч.    | 0,001  | 0,001  | 667         | 0,667         |        |        |         |          |               |
|                |                          | дрожжи           | 0,0002 | 0,0002 | 400         | 0,08          |        |        |         |          |               |
| 2              | 200                      | чай              | 0,0002 | 0,0002 | 730         | 0,146         | 0,06   | 0,02   | 9,99    | 40,38    | 411           |
|                |                          | сахар            | 0,01   | 0,01   | 75          | 0,75          |        |        |         |          |               |
|                |                          | соль             | 0,004  | 0,004  | 17          | 0,068         |        |        |         |          |               |
|                | 4                        |                  |        |        |             |               |        |        |         |          |               |
|                | <b>Итого за полдник:</b> |                  |        |        |             |               | 6,24   | 8,1    | 43,31   | 271,1    |               |
|                | 260                      |                  |        |        |             |               |        |        |         |          |               |
|                | <b>Итого за день:</b>    |                  |        |        |             | 55,59         | 34,576 | 25,716 | 182,268 | 1159,560 |               |

| № | Завтрак                                           | Масса порции, гр. | Продукты                                                                                            | Брутто г                                                            | Нетто г                                                              | Цена за кг                                | Сумма руб                                             | б г    | ж г    | у г      | ккал     | коэфф. 1 |
|---|---------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------|--------|----------|----------|----------|
| 1 | Суп вермишелевый молочный                         | 200               | вермишель<br>молоко<br>сахар                                                                        | 0,02<br>0,045<br>0,003                                              | 0,02<br>0,045<br>0,003                                               | 38<br>65<br>75                            | 0,76<br>2,925<br>0,225                                | 8,78   | 8,3    | 45,260   | 290,86   | 182      |
| 2 | Чай                                               | 200               | чай<br>сахар                                                                                        | 0,0002<br>0,01                                                      | 0,0002<br>0,01                                                       | 730<br>75                                 | 0,146<br>0,75                                         | 2,67   | 2,34   | 14,31    | 89,000   | 413      |
| 3 | Бутерброд с маслом                                | 35                | хлеб<br>масло сливочное                                                                             | 0,03<br>0,005                                                       | 0,03<br>0,005                                                        | 44<br>667                                 | 1,32<br>3,335                                         | 2,45   | 7,55   | 14,62    | 136      | 1        |
|   | Итого за завтрак:                                 | 435               |                                                                                                     |                                                                     |                                                                      |                                           |                                                       | 13,9   | 18,19  | 74,19    | 515,86   |          |
|   | Обед                                              |                   |                                                                                                     |                                                                     |                                                                      |                                           |                                                       |        |        |          |          |          |
| 2 | Рассольник со сметаной                            | 200               | перловка<br>картофель<br>лук<br>морковь<br>сметана<br>томат<br>соленые огурцы<br>масло растительное | 0,015<br>0,05<br>0,003<br>0,003<br>0,003<br>0,002<br>0,006<br>0,002 | 0,015<br>0,045<br>0,002<br>0,002<br>0,003<br>0,002<br>0,005<br>0,002 | 32<br>28<br>30<br>40<br>220<br>286<br>137 | 0,48<br>1,4<br>0,09<br>0,12<br>0,66<br>0,572<br>0,822 | 4,39   | 4,21   | 13,058   | 107,8    | 87       |
| 3 | Бефстроганов из куриного филе с картофельным пюре | 150               | филе куриное<br>сметана<br>картофель<br>лук<br>молоко<br>мука                                       | 0,06<br>0,008<br>0,1<br>0,003<br>0,008<br>0,002                     | 0,05<br>0,008<br>0,09<br>0,002<br>0,008<br>0,002                     | 420<br>220<br>28<br>30<br>65<br>28        | 25,2<br>1,76<br>2,8<br>0,09<br>0,52<br>0,056          | 2,775  | 3,2    | 17,9875  | 111,85   | 293      |
|   | Хлеб                                              | 50                | хлеб                                                                                                | 0,05                                                                | 0,05                                                                 | 44                                        | 2,2                                                   |        |        |          |          |          |
| 4 | Компот из яблок                                   | 200               | сахар<br>яблоко                                                                                     | 0,01<br>0,006                                                       | 0,01<br>0,006                                                        | 75<br>60                                  | 0,75<br>0,36                                          | 0,05   | 0,022  | 26,17    | 104,00   | 394      |
|   | Итого за обед:                                    | 650               |                                                                                                     |                                                                     |                                                                      | 60                                        | 0                                                     | 7,215  | 7,432  | 57,2155  | 323,65   |          |
|   | Подник                                            |                   |                                                                                                     |                                                                     |                                                                      |                                           | 0                                                     |        |        |          |          |          |
| 1 | Ватрушка                                          | 60                | творог<br>молоко<br>сахар<br>яйцо<br>мука                                                           | 0,007<br>0,01<br>0,004<br>0,005<br>0,035                            | 0,007<br>0,01<br>0,004<br>0,005<br>0,035                             | 218<br>65<br>75<br>250<br>28              | 1,526<br>0,65<br>0,3<br>1,25<br>0,98                  | 8,84   | 4,91   | 14,105   | 135,970  | 441      |
| 2 | Чай                                               | 200               | чай<br>сахар                                                                                        | 0,0002<br>0,010                                                     | 0,0002<br>0,01                                                       | 730<br>75                                 | 0,146<br>0,75                                         | 1,8    | 2,125  | 13,875   | 81,825   | 140201   |
|   | Соль йодированная за весь день                    | 4                 | соль                                                                                                | 0,004                                                               | 0,004                                                                | 17                                        | 0,068                                                 | 0,06   | 0,02   | 9,99     | 40,38    | 411      |
|   | Итого за подник:                                  | 250               |                                                                                                     |                                                                     |                                                                      |                                           |                                                       | 10,7   | 7,055  | 37,97    | 258,175  |          |
|   | Итого за день:                                    |                   |                                                                                                     |                                                                     |                                                                      |                                           | 53,40                                                 | 31,815 | 32,677 | 169,3755 | 1097,685 |          |

| №                                 | Масса порции, гр. | Продукты           | Брутто | Нетто  | Цена за кг | Сумма рубл | Б       | Ж      | У       | Ккал     | № техн. карты | Наименование сборника |
|-----------------------------------|-------------------|--------------------|--------|--------|------------|------------|---------|--------|---------|----------|---------------|-----------------------|
| <b>Завтрак</b>                    |                   |                    |        |        |            |            |         |        |         |          |               |                       |
| 1                                 | 200               | рис                | г      | г      | 93         | 2,325      | 6,21    | 7,08   | 30,91   | 212,200  | 147           | М.П. Мотильный        |
|                                   |                   | молоко             | 0,045  | 0,045  | 65         | 2,925      |         |        |         |          |               |                       |
|                                   |                   | сахар              | 0,003  | 0,003  | 75         | 0,225      |         |        |         |          |               |                       |
|                                   |                   | чай                | 0,0002 | 0,0002 | 730        | 0,146      |         |        |         |          |               |                       |
|                                   |                   | сахар              | 0,01   | 0,01   | 75         | 0,75       |         |        |         |          |               |                       |
|                                   | 30                | хлеб               | 0,03   | 0,03   | 44         | 1,32       |         |        |         |          |               |                       |
| <b>Итого за завтрак:</b>          |                   |                    |        |        |            |            |         |        |         |          |               |                       |
|                                   | 230               |                    |        |        |            |            | 6,21    | 7,08   | 30,91   | 212,2    |               |                       |
| <b>Обед</b>                       |                   |                    |        |        |            |            |         |        |         |          |               |                       |
| 1                                 | 200               | картофель          | 0,055  | 0,05   | 28         | 1,54       |         | 2,736  | 9,108   | 83,4     | 80            | М.П. Мотильный        |
|                                   |                   | капусты            | 0,025  | 0,022  | 45         | 1,125      |         |        |         |          |               |                       |
|                                   |                   | свежая             | 0,03   | 0,025  | 30         | 0,9        |         |        |         |          |               |                       |
|                                   |                   | лук                | 0,005  | 0,003  | 30         | 0,15       |         |        |         |          |               |                       |
|                                   |                   | морковь            | 0,003  | 0,003  | 40         | 0,12       |         |        |         |          |               |                       |
|                                   |                   | масло растит.      | 0,002  | 0,002  | 130        | 0,26       |         |        |         |          |               |                       |
|                                   |                   | сметана            | 0,003  | 0,003  | 220        | 0,66       |         |        |         |          |               |                       |
|                                   |                   | масло говяжье      | 0,054  | 0,05   | 580        | 31,32      | 1,476   |        |         |          |               |                       |
| 2                                 | 60/80/25          | яйцо               | 0,003  | 0,003  | 250        | 0,75       | 7,469   | 8,24   | 8,421   | 139,98   | 229           | М.П. Мотильный        |
|                                   |                   | лук                | 0,005  | 0,003  | 30         | 0,15       |         |        |         |          |               |                       |
|                                   |                   | масло растит.      | 0,004  | 0,004  | 130        | 0,52       |         |        |         |          |               |                       |
|                                   |                   | хлеб               | 0,01   | 0,01   | 44         | 0,44       |         |        |         |          |               |                       |
|                                   |                   | морковь            | 0,003  | 0,002  | 40         | 0,12       |         |        |         |          |               |                       |
|                                   |                   | томат              | 0,002  | 0,002  | 286        | 0,572      |         |        |         |          |               |                       |
|                                   |                   | мука               | 0,003  | 0,003  | 28         | 0,084      | 0,365   | 1,249  | 1,467   | 18,53    | 372           | М.П. Мотильный        |
|                                   |                   | макаронны          | 0,025  | 0,025  | 38         | 0,95       | 1,6821  | 2,02   | 17,52   | 94,99    | 330           | М.П. Мотильный        |
| 3                                 | 200               | сахар              | 0,005  | 0,005  | 100        | 0,5        | 0,16    | 0,16   | 23,88   | 97,6     | 390           | М.П. Мотильный        |
|                                   |                   | хлеб               | 0,05   | 0,05   | 44         | 2,2        | 4       | 1,5    | 25      | 129,5    | 200102        | М.П. Мотильный        |
| <b>Итого за обед:</b>             |                   |                    |        |        |            |            |         |        |         |          |               |                       |
|                                   | 615               |                    |        |        |            |            | 15,1521 | 15,905 | 85,396  | 563,994  |               |                       |
| <b>Подливки</b>                   |                   |                    |        |        |            |            |         |        |         |          |               |                       |
| 1                                 | 60                | мука               | 0,03   | 0,03   | 28         | 0,84       | 3,7     | 11,25  | 29,8    | 235,3    | 430           | М.П. Мотильный        |
|                                   |                   | сахар              | 0,003  | 0,003  | 75         | 0,225      |         |        |         |          |               |                       |
|                                   |                   | яйцо               | 0,005  | 0,005  | 250        | 1,25       |         |        |         |          |               |                       |
|                                   |                   | молоко             | 0,01   | 0,01   | 65         | 0,65       |         |        |         |          |               |                       |
|                                   |                   | масло растительное | 0,003  | 0,003  | 130        | 0,39       |         |        |         |          |               |                       |
|                                   |                   | сметана            | 0,008  | 0,008  | 220        | 1,76       |         |        |         |          |               |                       |
| 2                                 | 200               | чай                | 0,0002 | 0,0002 | 730        | 0,146      | 0       | 0      | 9       | 36       | 411           | М.П. Мотильный        |
|                                   |                   | сахар              | 0,01   | 0,01   | 75         | 0,75       |         |        |         |          |               |                       |
|                                   | 5                 |                    | 0,005  | 0,005  | 17         | 0,085      | 0       | 0      | 0       | 0        |               |                       |
| <b>Итого за день:</b>             |                   |                    |        |        |            |            |         |        |         |          |               |                       |
|                                   | 260               |                    |        |        |            |            | 3,7     | 11,25  | 38,8    | 271,25   |               |                       |
| <b>Итого за весь период</b>       |                   |                    |        |        |            |            |         |        |         |          |               |                       |
|                                   |                   |                    |        |        |            | 54,57      | 25,0621 | 34,235 | 155,106 | 1047,444 |               |                       |
|                                   |                   |                    |        |        |            | 550,01     | 289,40  | 279,86 | 1526,08 | 9982,45  |               |                       |
| <b>Среднее значение за период</b> |                   |                    |        |        |            |            |         |        |         |          |               |                       |
|                                   |                   |                    |        |        |            | 55,00      | 28,94   | 27,99  | 152,61  | 998,25   |               |                       |