

Утверждаю
 Директор МКОУ «ММСОШ - интернат»
 М.Д.Гасанова



Меню требование

Количество довольствующихся _____

Организация МКОУ «ММСОШ - интернат»

Дата 15.03.21 - 27.03.21г.

С.Маджалис

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
ДЕНЬ № 1																
1.салат из овощей																
морковь	20,00	4,00	16,00	0,21	0,02	1,15	4,80	0,01	0,80	0,00	8,16	8,80	6,08	0,11	60,00	1,20
капуста	27,00	5,40	21,60	0,39	0,02	1,02	5,83	0,01	9,72	0,00	10,37	6,70	3,46	0,13	30,00	0,81
растит. масло	3,00	0,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,45
итого	50,00	9,40	40,60	0,60	3,03	2,17	10,90	0,02	10,52	0,00	18,53	15,50	9,54	0,24		2,46
2.каша гречневая																
крупа гречневая	50,00	0,00	50,00	6,30	1,65	31,05	167,50	0,22	0,00	0,00	10,00	149,00	100,00	3,35	85,00	4,25
масло сливочное	6,50	0,00	6,50	0,03	5,36	0,05	48,62	0,00	0,00	0,04	0,78	1,24	0,03	0,01	480,00	3,12
итого	60,00	0,00	180,00	6,33	7,01	31,10	216,12	0,22	0,00	0,04	10,78	150,24	100,03	3,36		7,37
3.ёжики мясные																

	мясо говядина	65,00	16,90	48,10	8,95	7,70	0,00	104,86	0,03	0,00	0,00	4,33	90,43	10,58	1,30	490,00	31,85
	морковь	8,00	2,00	6,00	0,08	0,01	0,43	1,80	0,00	0,30	0,00	3,06	3,30	2,28	0,04	60,00	0,48
	рис	7,00	0,00	7,00	0,49	0,07	5,00	23,10	0,01	0,00	0,00	0,56	10,50	3,50	0,07	75,00	0,53
	масло растительное	3,00	0,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,45
	томат	3,00	0,00	3,00	0,03	0,00	0,11	0,57	0,00	0,30	0,00	0,21	0,96	0,36	0,02	150,00	0,45
	итого	86,00	18,90	104,90	9,54	10,77	5,54	130,60	0,04	0,60	0,00	8,16	105,19	16,72	1,43		33,76
4.Хлеб																	
	итого	30,00	0,00	30,00	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	50,00	1,50
5.Компот																	
	сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	350,00	5,25
	сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	60,00	0,60
	итого	25,00	0,00	150,00	0,78	0,00	18,23	73,00	0,02	0,60	0,00	24,20	21,90	15,75	0,51		5,85
6.Яблоки																	
	итого	100,00	0,00	100,00	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	13,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	100,00	10,00
7.Соль																	
	итого	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,06
	итого																61,00

	Наименование блюда	всего грамм	ОТХ	НЕТТО	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
									В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1.салат свекольный																	
	свекла	65,00	13,00	52,00	0,78	0,05	4,73	21,84	0,01	5,20	0,00	19,24	22,36	11,44	0,73	60,00	3,90
	зеленый горох	5,00	0,00	5,00	0,16	0,01	0,33	2,00	0,01	0,50	0,00	1,00	3,10	1,05	0,04	180,00	0,90
	растит. масло	3,00	0,00	3,00	0,00	2,997	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,45
	итого	73,00	13,00	60,00	0,94	3,06	5,06	50,81	0,02	5,70	0,00	20,24	25,46	12,49	0,76		5,25
2.курица отварная																	
	курица	100,00	25,00	75,00	13,65	13,80	0,53	180,75	0,05	0,00	0,05	12,00	123,75	13,50	1,20	240,00	24,00
	итого	100,00	25,00	75,00	13,65	13,80	0,53	180,75	0,05	0,00	0,05	12,00	123,75	13,50	1,20		24,00

3.суп гороховый на кур/бул																	
картофель	35,00	8,75	26,25	0,53	0,11	4,28	21,00	0,03	5,25	0,00	2,63	15,23	6,04	0,24	57,00	2,00	
морковь	18,00	3,60	14,40	0,19	0,014	1,04	4,32	0,01	0,72	0,00	7,34	7,92	5,47	0,10	60,00	1,08	
лук	16,00	2,56	13,44	0,19	0	1,22	5,51	0,01	1,34	0,00	4,17	7,80	1,88	0,11	40,00	0,64	
масло сливочное	7,00	0,00	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00	0,00	0,04	0,84	1,33	0,03	0,01	480,00	3,36	
томат	3,00	0,00	3,00	0,03	0,00	0,11	0,57	0,00	0,30	0,00	0,21	0,96	0,36	0,02	150,00	0,45	
горох лущенный	30,00	0,00	30,00	6,90	0,48	15,24	94,20	0,27	0,00	0,00	26,70	67,80	26,40	2,10	60,00	1,80	
ИТОГО	106,00	14,91	250,00	7,87	6,37	21,94	177,96	0,32	7,61	0,04	41,89	101,03	40,18	2,58		9,33	
4.хлеб																	
ИТОГО	30,00	0,00	30,00	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	50,00	1,50	
5.компот																	
сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	350,00	5,25	
сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	60,00	0,60	
ИТОГО	25,00	0,00	150,00	0,78	0,00	18,23	73,00	0,02	0,60	0,00	24,20	21,90	15,75	0,51		5,85	
6.бананы																	
ИТОГО	100,00	0,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	8,70	3,00	5,00	22,00	27,00	0,30	150,00	15,00	
7.соль																	
ИТОГО	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,06	
ИТОГО																60,99	

Наименование блюда	всего грамм	ОТХ	НЕТТО	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма	
								В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe			
ДЕНЬ № 3																	
1.салат овощной																	
картофель	26,00	6,50	19,50	0,39	0,08	3,18	15,60	0,02	3,90	0,00	1,95	11,31	4,49	0,18	57,00	1,48	
морковь	26,00	5,20	20,80	0,27	0,021	1,50	6,24	0,01	1,04	0,00	10,61	11,44	7,90	0,15	60,00	1,56	
свекла	25,00	5,00	20,00	0,30	0,02	1,82	8,40	0,00	2,00	0,00	7,40	8,60	4,40	0,28	60,00	1,50	
зел.горох	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	0,90	
растит. масло	4,00	0,00	4,00	0,00	3,996	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,60	
ИТОГО	86,00	16,70	69,30	0,96	9,11	6,50	111,15	0,05	6,94	0,00	19,96	31,35	16,79	0,60		6,04	
2.макароны отварные																	
макароны	50,00	0,00	50,00	6,30	1,65	31,05	167,50	0,22	0,00	0,00	10,00	149,00	100,00	3,35	65,00	3,25	
масло сливочное	4,00	0,00	4,00	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	0,00	0,02	0,48	0,76	0,02	0,01	480,00	1,92	
ИТОГО	54,00	0,00	180,00	6,32	4,95	31,08	197,42	0,22	0,00	0,02	10,48	149,76	100,02	3,36		5,17	

3.курица в духовке																	
курица	100,00	25,00	75,00	13,65	13,80	0,53	180,75	0,05	0,00	0,05	12,00	123,75	13,50	1,20	240,00	24,00	
ИТОГО	100,00	25,00	75,00	13,65	13,80	0,53	180,75	0,05	0,00	0,05	12,00	123,75	13,50	1,20		24,00	
4.хлеб																	
ИТОГО	30,00	0,00	30,00	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	50,00	1,50	
5.компот																	
сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	350,00	5,25	
сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	60,00	0,60	
ИТОГО	25,00	0,00	150,00	0,78	0,00	18,23	73,00	0,02	0,60	0,00	24,20	21,90	15,75	0,51		5,85	
6.мандарины																	
ИТОГО	100,00	0,00	100,00	0,80	0,30	8,10	40,00	0,06	38,00	0,00	35,00	17,00	35,00	0,10	120,00	12,00	
7.печенье																	
ИТОГО	40,00	0,00	40,00	3,00	4,72	29,76	174,40	0,03	0,00	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	160,00	6,40	
8.соль																	
ИТОГО	3,000	0,00	3,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,060	
ИТОГО																61,02	

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма	
								В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe			
ДЕНЬ № 4																	
1.картофельное пюре																	
картофель	120,00	30,00	90,00	1,80	0,36	14,67	72,00	0,11	18,00	0,00	9,00	52,20	20,70	0,81	57,00	6,84	
масло сливочное	4,00	0,00	4,00	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	0,00	0,02	0,48	0,76	0,02	0,01	480,00	1,92	
ИТОГО	124,00	30,00	94,00	1,82	3,66	14,70	101,92	0,11	18,00	0,02	9,48	52,96	20,72	0,82		8,76	
2.гуляш из мяса																	
мясо говядина	65,00	16,90	48,10	8,95	7,70	0,00	104,86	0,03	0,00	0,00	4,33	90,43	10,58	1,30	490,00	31,85	
морковь	15,00	5,00	10,00	0,13	0,00	0,72	3,00	0,01	0,50	0,00	5,10	5,50	3,80	0,07	60,00	0,90	
лук	15,00	2,40	12,60	0,18	0	1,15	5,17	0,01	1,26	0,00	3,91	7,31	1,76	0,10	40,00	0,60	
мука	3,00	0,00	3,00	0,24	0,03	1,44	7,17	0,00	0,00	0,00	0,69	2,61	0,99	0,06	30,00	0,09	
томат	3,00	0,00	3,00	0,03	0,00	0,11	0,57	0,00	0,30	0,00	0,21	0,96	0,36	0,02	150,00	0,45	
масло растительное	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,75	

	ИТОГО	106,00	24,30	81,70	9,52	12,72	3,41	121,21	0,05	2,06	0,00	14,24	106,81	17,50	1,55		34,64
	3.салат из овощей																
	морковь	19,00	3,80	15,20	0,20	0,015	1,09	4,56	0,01	0,76	0,00	7,75	8,36	5,78	0,11	60,00	1,14
	капуста	20,00	4,00	16,00	0,29	0,016	0,75	4,32	0,00	7,20	0,00	7,68	4,96	2,56	0,10	30,00	0,6
	растит. масло	3,00	0,00	3,00	0,00	2,997	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,45
	ИТОГО	42,00	7,80	34,20	0,49	3,03	1,85	9,15	0,02	7,96	0,00	15,43	13,32	8,34	0,20		2,19
	4.хлеб																
	ИТОГО	30,00	0,00	30,00	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	50,00	1,50
	5.чай																
	чай	1,00	0,00	1,00	0,22	0,08	0,03	0,09	0,05	0,11	0,06	0,50	0,10	1,10	4,56	950,00	0,95
	сахар	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	60,00	0,90
	ИТОГО	16,00	0,00	150,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05		1,85
	6.мандарины																
	ИТОГО	100,00	0,00	100,00	0,80	0,30		40,00	0,06	38,00	0,00	35,00	17,00	35,00	0,10	120,00	12,00
	7.соль																
	ИТОГО	3,000	0,00	3,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,060
	ИТОГО																61,00

	Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
									В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
	ДЕНЬ № 5																
	1.салат свекольный																
	свекла	38,00	7,60	30,40	0,46	0,03	2,77	12,77	0,01	3,04	0,00	11,25	13,07	6,69	0,43	60,00	2,28
	зеленый горох	5,00	0,00	5,00	0,16	0,01	0,33	2,00	0,01	0,50	0,00	1,00	3,10	1,05	0,04	180,00	0,90
	растит. масло	3,00	0,00	3,00	0,00	2,997	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,45
	ИТОГО	46,00	7,60	38,40	0,61	3,04	3,09	41,74	0,01	3,54	0,00	12,25	16,17	7,74	0,46		3,63
	2.хинкальный суп																

томат	15,00	0,00	15,00	0,15	0,00	0,53	2,85	0,00	1,50	0,00	1,05	4,80	1,80	0,11	150,00	2,25
мясо говядина	56,00	14,56	41,44	7,71	6,63	0,00	90,34	0,02	0,00	0,00	3,73	77,91	9,12	1,12	490,00	27,44
мука	37,00	0,00	37,00	2,92	0,37	17,80	88,43	0,06	0,00	0,00	8,51	32,19	12,21	0,74	30,00	1,11
растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,75
ИТОГО	113,00	14,56	250,00	10,63	12,00	17,80	223,72	0,09	0,00	0,00	12,24	110,10	21,33	1,86		31,55
3.хлеб																
ИТОГО	50,00	0,00	50,00	3,95	0,50	24,05	119,50	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00	50,00	2,50
4.чай																
чай	1,00	0,00	1,00	0,22	0,08	0,03	0,09	0,05	0,11	0,06	0,50	0,10	1,10	4,56	950,00	0,95
сахар	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	60,00	0,90
ИТОГО	15,00	0,00	150,00	0,22	0,08	15,00	56,94	0,05	0,11	0,06	0,80	0,10	1,10	4,61		1,85
5.печенье																
ИТОГО	40,00	0,00	40,00	3,00	4,72	29,76	174,40	0,03	0,00	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	160,00	6,40
6.бананы																
ИТОГО	100,00	0,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	8,70	3,00	5,00	22,00	27,00	0,30	150,00	15,00
7.соль																
ИТОГО	3,000	0,00	3,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,060
ИТОГО																60,99

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1.картофельное пюре																
картофель	150,00	37,50	112,50	2,25	0,45	18,34	90,00	0,14	22,50	0,00	11,25	65,25	25,88	1,01	57,00	8,55
масло сливочное	4,00	0,00	4,00	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00	0,00	0,02	0,48	0,76	0,02	0,01	480,00	1,92
ИТОГО	154,00	37,50	116,50	2,27	3,75	18,37	119,92	0,14	22,50	0,02	11,73	66,01	25,89	1,02		10,47
2.курица отварная																
курица	100,00	25,00	75,00	13,65	13,80	0,53	180,75	0,05	0,00	0,05	12,00	123,75	13,50	1,20	240,00	24,00
ИТОГО	100,00	25,00	75,00	13,65	13,80	0,53	180,75	0,05	0,00	0,05	12,00	123,75	13,50	1,20		24,00

3.салат овощной																	
картофель	35,00	8,75	26,25	0,53	0,11	4,28	21,00	0,03	5,25	0,00	2,63	15,23	6,04	0,24	57,00	2,00	
морковь	35,00	7,00	28,00	0,36	0,028	2,02	8,40	0,02	1,40	0,00	14,28	15,40	10,64	0,20	60,00	2,1	
свекла	35,00	7,00	28,00	0,42	0,03	2,55	11,76	0,01	2,80	0,00	10,36	12,04	6,16	0,39	60,00	2,10	
растит. масло	3,00	0,00	3,00	0,00	2,997	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,45	
ИТОГО	108,00	22,75	85,25	1,31	3,16	8,84	68,13	0,06	9,45	0,00	27,27	42,67	22,84	0,82		6,65	
4.хлеб																	
ИТОГО	30,00	0,00	30,00	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	50,00	1,50	
5.компот																	
сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	350,00	5,25	
сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	60,00	0,60	
ИТОГО	25,00	0,00	150,00	0,78	0,00	18,23	73,00	0,02	0,60	0,00	24,20	21,90	15,75	0,51		5,85	
6.яблоки																	
ИТОГО	125,00	0,00	125,00	0,50	0,50	12,25	56,25	0,04	16,25	0,00	20,00	13,75	11,25	2,75	100,00	12,50	
7.соль																	
ИТОГО	3,000	0,00	3,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,060	
ИТОГО																61,03	

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма	
								В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
ДЕНЬ № 7																	
1.салат из овощей																	
зеленый горох	5,00	0,00	5,00	0,16	0,01	0,33	2,00	0,01	0,50	0,00	1,00	3,10	1,05	0,04	180,00	0,90	
морковь	34,00	6,80	27,20	0,35	0,027	1,96	8,16	0,02	1,36	0,00	13,87	14,96	10,34	0,19	60,00	2,04	
капуста	41,00	8,20	32,80	0,59	0,033	1,54	8,86	0,01	14,76	0,00	15,74	10,17	5,25	0,20	30,00	1,23	
растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,75	
ИТОГО	85,00	15,00	65,00	0,94	5,06	3,50	17,47	0,03	16,12	0,00	29,62	25,13	15,58	0,39		4,92	
2.макаронны отварные																	
макаронны	55,00	0,00	55,00	6,93	1,82	34,16	184,25	0,24	0,00	0,00	11,00	163,90	110,00	3,69	65,00	3,58	

	масло сливочное	8,00	0,00	8,00	0,04	6,60	0,06	59,84	0,00	0,00	0,05	0,96	1,52	0,03	0,02	480,00	3,84
	ИТОГО	63,00	0,00	180,00	6,97	8,42	34,22	244,09	0,24	0,00	0,05	11,96	165,42	110,03	3,70		7,42
	3.курица отварная																
	курица	100,00	25,00	75,00	13,65	13,80	0,53	180,75	0,05	0,00	0,05	12,00	123,75	13,50	1,20	240,00	24,00
	ИТОГО	100,00	25,00	75,00	13,65	13,80	0,53	180,75	0,05	0,00	0,05	12,00	123,75	13,50	1,20		24,00
	4.хлеб																
	ИТОГО	30,00	0,00	30,00	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	50,00	1,50
	5.компот																
	сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	350,00	5,25
	сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	60,00	0,60
	ИТОГО	25,00	0,00	150,00	0,78	0,00	18,23	73,00	0,02	0,60	0,00	24,20	21,90	15,75	0,51		5,85
	6.бананы																
	ИТОГО	115,00	0,00	115,00	1,73	0,58	24,15	110,40	0,00	8,70	3,00	5,00	22,00	27,00	0,30	150,00	17,25
	7.соль																
	ИТОГО	3,000	0,00	3,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,060
	ИТОГО																61,00

	Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
									В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
	ДЕНЬ № 8																
	1.рыба в духовке																
	рыба	85,00	17,00	68,00	12,24	8,98	0,00	129,88	0,08	0,82	0,01	27,20	190,40	34,00	1,16	350,00	29,75
	растит. масло	9,00	0,00	9,00	0,00	8,991	0,00	0,81	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	1,35
	ИТОГО	94,00	0,00	59,00	12,24	17,97	0,00	130,69	0,09	0,82	0,01	27,20	190,40	34,00	1,16		31,10
	2.рис отварной																
	рис	54,00	0,00	54,00	1,08	0,22	8,80	43,20	0,06	10,80	0,00	5,40	31,32	12,42	0,49	75,00	4,05
	масло сливочное	5,00	0,00	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,60	0,95	0,02	0,01	480,00	2,40
	ИТОГО	59,00	0,00	150,00	1,11	4,34	8,84	80,60	0,06	10,80	0,03	6,00	32,27	12,44	0,50		6,45
	3.хлеб																
	ИТОГО	50,00	0,00	50,00	3,95	0,50	24,05	119,50	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00	50,00	2,50
	4.компот																

сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	350,00	5,25
сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	60,00	0,60
ИТОГО	25,00	0,00	150,00	0,78	0,00	18,23	73,00	0,02	0,60	0,00	24,20	21,90	15,75	0,51		5,85
5.мандарины																
ИТОГО	125,00	0,00	125,00	1,00	0,38	10,13	50,00	0,08	47,50	0,00	43,75	21,25	43,75	0,13	120,00	15,00
6.соль																
ИТОГО	3,000	0,00	3,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,060
ИТОГО																60,96

Наименование блюда	всего грамм	ОТХ	НЕТТО	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1.салат свекольный																
свекла	60,00	12,00	48,00	0,72	0,05	4,37	20,16	0,01	4,80	0,00	17,76	20,64	10,56	0,67	60,00	3,60
зеленый горох	5,00	0,00	5,00	0,16	0,01	0,33	2,00	0,01	0,50	0,00	1,00	3,10	1,05	0,04	180,00	0,90
растит. масло	3,00	0,00	3,00	0,00	2,997	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,45
ИТОГО	68,00	12,00	56,00	0,88	3,06	4,69	49,13	0,02	5,30	0,00	18,76	23,74	11,61	0,71		4,95
2.каша гречневая																
крупа гречневая	50,00	0,00	50,00	6,30	1,65	31,05	167,50	0,22	0,00	0,00	10,00	149,00	100,00	3,35	85,00	4,25
масло сливочное	6,00	0,00	6,00	0,03	4,95	0,05	44,88	0,00	0,00	0,04	0,72	1,14	0,02	0,01	480,00	2,88
ИТОГО	56,00	0,00	160,00	6,33	6,60	31,10	212,38	0,22	0,00	0,04	10,72	150,14	100,02	3,36		7,13
3.гуляш из мяса																
мясо говядина	66,00	17,16	48,84	9,08	7,81	0,00	106,47	0,03	0,00	0,00	4,40	91,82	10,74	1,32	490,00	32,34

	морковь	18,00	3,60	14,40	0,19	0,00	1,04	4,32	0,01	0,72	0,00	7,34	7,92	5,47	0,10	60,00	1,08
	лук	19,00	3,04	15,96	0,22	0	1,45	6,54	0,01	1,60	0,00	4,95	9,26	2,23	0,13	40,00	0,76
	масло растительное	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,75
	томат	3,00	0,00	3,00	0,03	0,00	0,11	0,57	0,00	0,30	0,00	0,21	0,96	0,36	0,02	150,00	0,45
	мука	4,00	0,00	4,00	0,32	0,04	1,92	9,56	0,01	0,00	0,00	0,92	3,48	1,32	0,08	30,00	0,12
	ИТОГО	115,00	23,80	91,20	9,84	12,85	4,52	127,91	0,06	2,62	0,00	17,82	113,44	20,13	1,65		35,50
4.хлеб																	
	ИТОГО	30,00	0,00	30,00	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	50,00	1,50
5.чай																	
	чай	1,00	0,00	1,00	0,22	0,08	0,03	0,09	0,05	0,11	0,06	0,50	0,10	1,10	4,56	950,00	0,95
	сахар	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	60,00	0,90
	ИТОГО	16,00	0,00	150,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05		1,85
6.яблоки																	
	ИТОГО	100,00	0,00	100,00	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	13,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	100,00	10,00
7.соль																	
	ИТОГО	3,000	0,00	3,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,060
	ИТОГО																60,99

	Наименование блюда	всего грамм	ОТХ	НЕТТО	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
									В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe		
1.каша рисовая																	
	молоко	60,00	0,00	60,00	1,68	1,92	2,82	34,80	2,40	0,78	0,01	72,00	54,00	8,40	0,04	110,00	6,60
	рис	44,00	0,00	44,00	3,08	0,44	31,42	145,20	0,04	0,00	0,00	3,52	66,00	22,00	0,44	75,00	3,30
	масло сливочное	9,00	0,00	9,00	0,05	7,43	0,07	67,32	0,00	0,00	0,05	1,08	1,71	0,04	0,02	480,00	4,32
	ИТОГО	110,00	0,00	200,00	3,13	7,87	31,49	212,52	0,04	0,00	0,05	4,60	67,71	22,04	0,46		14,22
2.какао с молоком																	

	молоко	60,00	0,00	60,00	1,68	1,92	2,82	34,80	2,40	0,78	0,01	72,00	54,00	8,40	0,04	110,00	6,60
	сахар	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	60,00	0,90
	какао	1,00	0,00	1,00	0,24	0,18	0,28	3,80	0,00	0,00	0,00	0,55	6,55	1,91	0,15	850,00	0,85
	ИТОГО	115,00	0,00	150,00	1,92	2,10	18,07	95,45	2,40	0,78	0,01	72,85	60,55	10,31	0,23		8,35
3.хлеб																	
	ИТОГО	50,00	0,00	50,00	3,95	0,50	24,05	119,50	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00	50,00	2,50
4.яйцо																	
	ИТОГО	50,00	0,00	50,00	6,25	5,75	0,35	78,50	0,04	0,00	0,13	27,50	96,00	6,00	1,25	200,00	10,00
5.печенье																	
	ИТОГО	40,00	0,00	40,00	3,00	4,72	29,76	174,40	0,03	0,00	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	160,00	6,40
6.бананы																	
	ИТОГО	130,00	0,00	130,00	1,95	0,65	27,30	124,80	0,00	8,70	3,00	5,00	22,00	27,00	0,30	150,00	19,50
7.соль																	
	СОЛЬ	3,000	0,00	3,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,060
	ИТОГО																61,03

	Наименование блюда	всего грамм	ОТХ	НЕТТО	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
									В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
	ДЕНЬ № 11																
1.салат из овощей																	
	зеленый горох	5,00	0,00	5,00	0,16	0,01	0,33	2,00	0,01	0,50	0,00	1,00	3,10	1,05	0,04	180,00	0,90
	морковь	25,00	5,00	20,00	0,26	0,020	1,44	6,00	0,01	1,00	0,00	10,20	11,00	7,60	0,14	60,00	1,5
	картофель	25,00	6,25	18,75	0,38	0,08	3,06	15,00	0,02	3,75	0,00	1,88	10,88	4,31	0,17	57,00	1,43
	свекла	25,00	5,00	20,00	0,30	0,02	1,82	8,40	0,00	2,00	0,00	7,40	8,60	4,40	0,28	60,00	1,50
	растит. масло	3,00	0,00	3,00	0,00	2,997	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,45
	ИТОГО	78,00	16,25	66,75	0,94	3,11	6,32	29,67	0,04	6,75	0,00	19,48	30,48	16,31	0,59		5,78
2.борщ с мясом																	

лук	18,00	2,88	15,12	0,21	0	1,38	6,20	0,01	1,51	0,00	4,69	8,77	2,12	0,12	40,00	0,72
мясо говядина	56,00	14,56	41,44	7,71	6,63	0,00	90,34	0,02	0,00	0,00	3,73	77,91	9,12	1,12	490,00	27,44
томат	4,00	0,00	4,00	0,04	0,00	0,14	0,76	0,00	0,40	0,00	0,28	1,28	0,48	0,03	150,00	0,60
морковь	21,00	4,20	16,80	0,22	0,017	1,21	5,04	0,01	0,84	0,00	8,57	9,24	6,38	0,12	60,00	1,26
капуста	50,00	10,00	40,00	0,72	0,040	1,88	10,80	0,01	18,00	0,00	19,20	12,40	6,40	0,24	30,00	1,5
свекла	52,00	10,40	41,60	0,62	0,04	3,79	17,47	0,01	4,16	0,00	15,39	17,89	9,15	0,58	60,00	3,12
растит. масло	3,00	0,00	3,00	0,00	2,997	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,45
картофель	30,00	6,00	24,00	0,48	0,10	3,91	19,20	0,03	4,80	0,00	2,40	13,92	5,52	0,22	57,00	1,71
ИТОГО	216,00	16,40	250,00	1,10	3,13	7,70	63,64	0,04	8,96	0,00	17,79	31,81	14,67	0,80		36,80
3.хлеб																
ИТОГО	50,00	0,00	50,00	3,95	0,50	24,05	119,50	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00	50,00	2,50
4.компот																
сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	350,00	5,25
сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	60,00	0,60
ИТОГО	25,00	0,00	150,00	0,78	0,00	18,23	73,00	0,02	0,60	0,00	24,20	21,90	15,75	0,51		5,85
5.яблоки																
ИТОГО	100,00	0,00	100,00	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	13,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	100,00	10,00
6.соль																
ИТОГО	3,000	0,00	3,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,060
ИТОГО																60,99

	Наименование блюда	всего грамм	ОТХ	НЕТТО	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
									В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
	ДЕНЬ № 12																
1.картофельное пюре																	
	картофель	150,00	37,50	112,50	2,25	0,45	18,34	90,00	0,14	22,50	0,00	11,25	65,25	25,88	1,01	57,00	8,55
	масло сливочное	3,00	0,00	3,00	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00	0,00	0,02	0,36	0,57	0,01	0,01	480,00	1,44
	ИТОГО	153,00	37,50	115,50	2,27	2,93	18,36	112,44	0,14	22,50	0,02	11,61	65,82	25,89	1,02		9,99
2.курица в духовке																	

