



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

4-дневное перспективное меню для организации питания школьников в общеобразовательной школе																			Стоимость набора сырья			Стоимость готового		
Наименование блюда	Выход блюда, г			Погрешности блюда	Цена	Брутто, г			Нетто, г			Сумма			7-11 лет	10-15	16-18 лет	7-10 лет	11-15	16-18				
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет			7-10 лет	11-15	16-18	7-10 лет	11-15	16-18	7-10 лет	11-15	16-18										
1-й день																								
Каша молочная с маслом и сахаром	150	200	200	крупы пшенице	365,00	0,01	0,035	0,040	0,03	0,035	0,040	10,95	12,78	14,60	85,29	94,91	104,54	153,52	170,84	188,17				
				молоко 2,5%	468,00	0,076	0,088	0,100	0,076	0,088	0,100	35,57	41,18	46,80										
				сахар	437,00	0,005	0,01	0,015	0,005	0,01	0,015	2,19	4,37	6,56										
				масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52										
				соль водородная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06										
Бутерброд с маслом и сыром	35	50	55	масло сливочное	5189,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,95	25,95	25,95	73,09	77,34	79,47	131,56	139,21	143,04					
				сыр	425,00	0,025	0,035	0,040	0,025	0,035	0,040	10,63	14,88							17,00				
мед	5	5	5	мед	3000,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	27,00	27,00	27,00					
чай с молоком и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	чай высшего сорта	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82	16,84	16,84	16,84	30,30	30,30	30,30					
				молоко 2,5%	468,00	0,021	0,021	0,021	0,02	0,02	0,02	9,83	9,83							9,83				
				сахар	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19											
Яблоко	100	100		Яблоко	696	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	6,9			190,21	204,09	215,84	342,38	367,36	388,51					
2-й день																								
салат из овощей с маслом	60	100	100	свекла	280,00	0,066	0,12	0,12	0,050	0,090	0,090	18,48	33,60	33,60	39,48	68,60	68,60	71,06	123,48	123,48				
				картофель	3500,00	0,006	0,01	0,01	0,05	0,09	0,09	21,00	35,00	35,00										
				масло растительное	653,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	1,96	2,61	3,27										
				курица (без кожи и без костей с приправленной к ней мякотью)	1426,00	0,160	0,160	0,160	0,109	0,109	0,109	228,16	228,16	228,16										
Жаркое из говядины	200	200	200	масло растительное	653,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	3,27	3,27	3,27	257,62	257,62	257,62	463,72	463,72	463,72					
				картофель	191,00	0,107	0,107	0,107	0,080	0,080	20,44	20,44	20,44											
				морковь	240,00	0,022	0,022	0,022	0,018	0,018	5,28	5,28	5,28											
				муча пшеничная 1 сорта	207,00	0,002	0,002	0,002	0,001	0,001	0,41	0,41	0,41											
				соль водородная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06											
				экстракт плодовой или яблочный	1500,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	4,50	4,50	4,50											
Кисель плодово-ягодный	200	200	200	свекла	437,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	4,37	4,37	4,37	46,87	46,87	46,87	84,37	84,37	84,37					
				картофель	2000,00	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	38,00	38,00	38,00											
клубнично-лимонный	20	35	40	клубнично-лимонный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,3	26,775	30,6				
														352,47	387,97	390,09	634,45	698,34	702,16					
3-й день																								
гуляш (говядина)	80	100	100	говядина (жонгированно-грудная)	2711,00	0,162	0,216	0,216	0,119	0,159	0,159	439,18	585,58	585,58	478,30	638,50	638,50	860,931	1149,3	1149,3				
				картофель	240,00	0,010	0,015	0,015	0,012	0,008	0,012	2,40	3,60	3,60										
				морковь	149,00	0,007	0,01	0,01	0,008	0,006	0,008	1,04	1,49	1,49										
				лук репчатый	653,00	0,007	0,01	0,01	0,007	0,01	4,57	6,53	6,53											
				говядина	2000,00	0,015	0,02	0,02	0,02	0,015	12,78	20,40	20,40											
				говядина	207,00	0,005	0,006	0,006	0,006	0,005	0,006	1,04	1,24	1,24										
				соль водородная 1 сорта	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06											
				соль водородная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06											
гарнир: гречневая каша с маслом	100	150	150	масло сливочное	3652,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	18,26	18,26	18,26	32,63	39,48	39,48	58,73	71,07	71,07					
				гречка	298,00	0,048	0,071	0,071	0,048	0,071	14,30	21,16	21,16											
				соль водородная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06											
				картофель	1423,00	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	71,15	71,15	71,15											
суп-борщ	50	50	50	суп-борщ	400,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	144,00	144,00	144,00					
чай	200	200	200	чай	460,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	144,00	144,00	144,00					
клубнично-лимонный	20	35	40	клубнично-лимонный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,3	26,775	30,6				
4-й день																								
				белокочанная капуста	140,00	0,044	0,06	0,06	0,035	0,050	0,050	6,16	8,82	8,82										
				морковь	240,00	0,011	0,031	0,031	0,01	0,03	0,03	2,64	7,44	7,44										

салат из белокочанной капусты, моркови	60	100	100	суп	2600,00	0,003	0,003	0,003	0,004	0,004	0,004	7,80	7,80	7,80	21,02	31,09	31,09	37,8342	55,96	55,96
				сахар	437,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,44	0,44	0,44						
				соль водопроводная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				масло растительное	653,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	3,92	6,53	6,53						
				горбуша	2500,00	0,050	0,050	0,050	0,031	0,031	0,031	125,00	125,00	125,00						
				крупа пшено	365,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	1,83	2,19	2,19						
				лук репчатый	149,00	0,017	0,022	0,022	0,015	0,018	0,018	2,53	3,28	3,28						
				картофель	191,00	0,049	0,060	0,060	0,036	0,045	0,045	9,36	11,46	11,46						
				соль водопроводная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
чай с лимоном и сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82	7,01	7,01	7,01	12,61	12,61	12,61
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	сахар	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19	8,50	14,88	17,00	15,30	26,78	30,60
				хлеб ржаной-пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	175,31	194,97	197,09	315,55	350,94	354,76
5-й день																				
котлеты мясные(дрозово)с соусом красной основой	80/20	100/20	100/20	говядина (котлетное мясо)	2711,00	0,076	0,101	0,101	0,056	0,074	0,074	206,04	273,81	273,81						
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	425,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,018	0,018	5,95	7,65	7,65	251,64	328,93	328,93	452,95	592,08	592,08
				лук репчатый	149,00	0,032	0,042	0,042	0,027	0,036	0,036	4,77	6,26	6,26						
				молоко 2,5%	468,00	0,017	0,024	0,024	0,017	0,024	0,024	7,96	11,23	11,23						
				сметана	1200,00	0,008	0,010	0,010	0,008	0,010	0,010	9,60	12,00	12,00						
				масло растительное	653,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	3,27	3,92	3,92						
				соль водопроводная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				соль красной основы	700,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	14,00	14,00	14,00						
гарнир: рис отварной	100	150	150	Рис	191,00	0,117	0,180	0,180	0,088	0,135	0,135	22,35	16,81	34,38	22,41	16,87	34,44	40,34	30,37	62,00
				соль водопроводная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				масло сливочное	579,00	0,033	0,040	0,040	0,033	0,040	0,040	17,79	21,56	21,56						
ватрушка с творогом	60	60	60	мука пшеничная в/с (на подпыл)	539,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	1,08	1,08	1,08	76,12	79,89	79,89	137,01	143,80	143,80
				сахар	437,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	1,31	1,31	1,31						
				масло сливочное	3653,00	0,003	0,003	0,003	0,002	0,002	0,002	7,30	7,30	7,30						
				яйцо 1 категории	412,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,82	0,82	0,82						
				соль водопроводная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				Продукт прессованный творог	5693,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,69	5,69	5,69						
				масло сливочное	1423,00	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	39,84	39,84	39,84						
				яйцо 1 категории(для смазки)	6000,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	1,80	1,80	1,80						
				яйцо 1 категории(для смазки)	412,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,41	0,41	0,41						
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	2090,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	40,80	40,80	40,80	51,24	51,24	51,24	92,23	92,23	92,23
				сахар	437,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,74	8,74	8,74						
				соль водопроводная	2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50	2,50						
хлеб	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,30	26,775	30,60
II неделя																				
1-й день																				
Каши молочная "Дрозды" со сливочным маслом	150	200	200	крупа пшено	365,00	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	10,95	10,95	10,95	90,14	111,40	111,40	162,26	200,52	200,52
				крупа рисовая	607,00	0,008	0,015	0,015	0,008	0,015	0,015	4,86	9,11	9,11						
				молоко 2,5%	468,00	0,076	0,103	0,103	0,076	0,103	0,103	35,57	48,20	48,20						
				сахар	437,00	0,005	0,015	0,015	0,005	0,015	0,015	2,19	6,56	6,56						
				масло сливочное	3653,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52						
				соль водопроводная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
Бутерброд с маслом и сыром	35	50	55	масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52	73,09	77,34	79,47	131,56	139,21	143,04
				сыр	5189,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,95	25,95	25,95						
				хлеб	425,00	0,025	0,035	0,040	0,025	0,035	0,040	10,63	14,88	17,00						
				чай высшего сорта	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82	7,01	7,01	7,01	12,613	12,613	12,613
чай с сахаром	200/5	200/5	200/5	сахар	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19	3,48	3,48	3,48	6,264	6,26	6,264
Яблоко	100	100	100	Яблоко	696,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	3,48	3,48	3,48	172,72	199,33	201,35	312,70	358,61	362,43
2-й день																				
салат из моркови с сыром	60	100	100	морковь	240,00	0,065	0,108	0,108	0,052	0,086	0,086	15,60	25,92	25,92	33,13	49,29	49,94	59,63	88,72	89,89
				сыр твердый	5189,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	15,57	20,76	20,76						
				масло растительное	653,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	1,96	2,61	3,27						
жаркое по-домашнему	200	200	200	пorkина(баранина и свиная лопатка с приправой к ней мякотью)	1426,00	0,160	0,160	0,160	0,109	0,109	0,109	228,16	228,16	228,16	258,99	258,99	258,99	466,19	466,19	466,19
				масло растительное	653,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	3,27	3,27	3,27						
				картофель	191,00	0,107	0,107	0,107	0,080	0,080	0,080	20,44	20,44	20,44						
				морковь	240,00	0,022	0,022	0,022	0,018	0,018	0,018	5,28	5,28	5,28						
				лук репчатый	149,00	0,012	0,012	0,012	0,010	0,010	0,010	1,79	1,79	1,79						

[illegible]

III неделя																											
1-й день																											
Каши молочные с сливочным маслом	150	200	200	мука пшеничная	365,00	0,03	0,035	0,040	0,03	0,035	0,040	10,95	12,78	14,60	85,29	94,91	104,54	153,52	170,84	168,17							
				молоко 2,5%	468,00	0,076	0,088	0,100	0,076	0,088	0,100	35,57	41,18	46,80													
				сахар	437,00	0,005	0,01	0,015	0,005	0,01	0,015	2,19	4,37	6,56													
				масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,001	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52													
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06													
				масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,001	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52													
Бутерброд с маслом и сыром	35	50	55	сыр	5189,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,95	25,95	25,95	73,09	77,34	79,47	131,56	139,21	143,04							
				соль	425,00	0,025	0,035	0,040	0,025	0,035	0,040	10,63	14,88	17,00													
Яблони	100	100	100	Яблоки	3000,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	27,00	27,00	27,00							
чай с молоком и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	чай высшего сорта	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82	16,84	16,84	16,84	30,30	30,30	30,30							
				молоко 2,5%	468,00	0,021	0,021	0,021	0,02	0,02	0,02	9,83	9,83	9,83													
				сахар	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19													
2-й день																											
салат из овощей с изюмом	60	100	100	овощи	330,00	0,006	0,12	0,12	0,050	0,090	0,090	18,48	33,60	33,60	39,48	68,60	68,60	71,06	123,48	123,48							
				изюм	280,00	0,066	0,01	0,01	0,05	0,09	0,09	21,00	35,00	35,00													
				масло растительное	653,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	1,96	2,61	3,27													
плов из птицы	200	200	200	курица(безкостей и без кожи часть)	1426,00	0,160	0,160	0,160	0,109	0,109	0,109	228,16	228,16	228,16	269,97	269,97	269,97	485,95	485,95	485,95							
				масло растительное	653,00	0,043	0,043	0,043	0,043	0,043	0,043	28,08	28,08	28,08													
				крупа рисовая	607,00	0,013	0,013	0,013	0,013	0,013	0,013	7,89	7,89	7,89													
				морковь	240,00	0,016	0,016	0,016	0,013	0,013	0,013	3,84	3,84	3,84													
				лук репчатый	149,00	0,013	0,013	0,013	0,010	0,010	0,010	1,94	1,94	1,94													
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06													
				экстракт плодовой или ванильный	1500,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	4,50	4,50	4,50													
Кисель плодово-ягодный	200	200	200	сахар	437,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	4,37	4,37	4,37	46,87	46,87	46,87	84,37	84,37	84,37								
				крахмал картофельный	2000,00	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	38,00	38,00							38,00							
				клубника/вишневый	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88							17,00							
																364,82	400,32	402,44	656,68	720,57	724,39						
3-й день																											
гуляш (говядина)	80	100	100	говядина (лопаточка-грудная часть)	2711,00	0,162	0,216	0,216	0,119	0,159	0,159	439,18	585,58	585,58	478,30	638,50	638,50	860,931	1149,3	1149,3							
				морковь	240,00	0,010	0,015	0,015	0,012	0,008	0,012	2,40	3,60	3,60													
				лук репчатый	149,00	0,007	0,01	0,01	0,008	0,006	0,008	1,04	1,49	1,49													
				масло растительное	653,00	0,007	0,01	0,01	0,007	0,01	0,007	4,57	6,53	6,53													
				томатная паста	200,00	0,015	0,02	0,02	0,015	0,02	0,030	4,00	6,00	40,00													
				соль йодированная 1 сорт	207,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	1,04	1,24	1,24														
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06													
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	150	масло сливочное	3652,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	18,26	18,26	18,26	32,63	39,48	39,48	58,73	71,07	71,07							
				гречка	298,00	0,048	0,071	0,071	0,048	0,071	0,071	14,30	21,16	21,16													
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06													
				творог	1423,00	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	71,15	71,15	71,15														
				сахар	400,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	80,00	80,00	80,00														
				сдобный/творог	20	50	50	Чай с сахаром	50,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000							0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
				клубника/вишневый	20	35	40	клубника/вишневый	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035							0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00
																670,57	844,01	846,13	1207,83	1519,22	1523,04						
4-й день																											
салат из белокочанной капусты, моркови	60	100	100	белокочанная капуста	140,00	0,044	0,06	0,06	0,035	0,050	0,050	6,16	8,82	8,82	21,02	31,09	31,09	37,8342	55,96	55,96							
				морковь	240,00	0,011	0,031	0,031	0,03	0,03	0,03	2,64	7,44	7,44													
				укроп	2600,00	0,003	0,003	0,003	0,004	0,004	0,004	7,80	7,80	7,80													
				сахар	437,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,44	0,44	0,44													
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06													
				масло растительное	653,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	3,92	6,53	6,53													
				горбуша	2500,00	0,050	0,050	0,050	0,051	0,051	0,051	125,00	125,00	125,00													
уха из горбуши	200/25	250/25	250/25	крупа пшено	365,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	1,83	2,19	2,19	138,78	141,99	141,99	249,806	255,59	255,59							
				лук репчатый	149,00	0,017	0,022	0,022	0,015	0,018	0,018	2,25	3,28	3,28													
				картофель	191,00	0,049	0,060	0,060	0,036	0,045	0,045	9,36	11,46	11,46													
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06													
				чай высшего сорта	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82													
				молоко 2,5%	468,00	0,021	0,021	0,021	0,02	0,02	0,02	9,83	9,83	9,83													
				сахар	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19													
чай с лимоном и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	клубника/вишневый	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,30	26,78	30,60							
Мед	5	5	5	Мед																							
																185,14	204,79	206,92	333,24	368,63	372,45						

биточки масные/доловые/соус красный основной	80/20	100/20	100/20	5-й день										251,64	328,93	328,93	452,95	592,08	592,08	
				говядина (козлетное мясо)	2711,00	0,076	0,101	0,101	0,056	0,074	0,074	206,04	273,81							273,81
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	425,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,018	0,018	5,95	7,65							7,65
				лук репчатый	149,00	0,032	0,042	0,042	0,027	0,036	0,036	4,77	6,26							6,26
				молоко 2,5%	468,00	0,017	0,024	0,024	0,017	0,024	0,024	7,96	11,23							11,23
				сладари	1200,00	0,008	0,010	0,010	0,008	0,010	0,010	9,60	12,00							12,00
				масло растительное	653,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	3,27	3,92							3,92
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06							0,06
				соль красный основной	700,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	14,00	14,00							14,00
				картофель	191,00	0,117	0,180	0,180	0,088	0,135	0,135	22,35	16,81							34,38
гарнир: картофельное пюре/масло сливочное	100	150	150	молоко 2,5%	468,00	0,016	0,024	0,024	0,015	0,023	0,023	7,49	7,02	11,23						
				масло сливочное	3652,00	0,002	0,004	0,004	0,002	0,004	0,004	7,30	7,30	14,61						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52						
				мука пшеничная в/с (на выпечку)	539,00	0,033	0,040	0,040	0,033	0,040	0,040	17,79	21,56	21,56						
				соль	539,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	1,08	1,08	1,08						
				сладар	437,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	1,31	1,31	1,31						
				масло сливочное	3652,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	7,30	7,30	7,30						
				яйцо 1 категории	412,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,82	0,82	0,82						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
ватрушка с творогом	60	60	60	Дрожжи прессованные	5693,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,69	5,69	5,69						
				творог	1423,00	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	39,84	39,84	39,84						
				ванилин	6000,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	1,80	1,80	1,80						
				яйцо 1 категории(для смазки)	412,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,41	0,41	0,41						
				сухофрукты	2000,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	40,00	40,00	40,00						
				сладар	437,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,74	8,74	8,74						
				кислота лимонная	2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50	2,50						
компот из смеси сухофруктов	200	200	200																	
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,3	26,775	30,6
IV неделя					1-й день										461,23					
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	150	200	200	крупы пшенично	крупы пшенично	365,00	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	10,95	10,95	10,95					
					крупы рисовая	607,00	0,008	0,015	0,015	0,008	0,015	0,015	4,86	9,11	9,11					
					молоко 2,5%	468,00	0,076	0,103	0,103	0,076	0,103	0,103	35,57	48,20	48,20					
					сахар	437,00	0,005	0,015	0,015	0,005	0,015	0,015	2,19	6,56	6,56					
					масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52					
					соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06					
					масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52					
					сыр	5189,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,95	25,95	25,95					
					хлеб	425,00	0,025	0,035	0,040	0,025	0,035	0,040	10,63	14,88	17,00					
					чай высшего сорта	4322,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82					
бутерброд с маслом и сыром	35	50	55		соль	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19					
					Яблоко	3000,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	15,00	15,00	15,00					
чай с сахаром	200/5	200/5	200/5																	
Яблоко	100	100	100																	
																			</	

[illegible]