

СОГЛАСОВАНО

И.О. директора Заказчика Э.В.Хамандритов

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Исполнителя

В.В.Тимошенко

Примерное 12-ти дневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся  
в МАОУ г. Кургана «Гимназия №30»  
для возрастной категории от 7 до 11 лет

**1 день**

Наименование блюда	Брутто Г	Нетто Г	Выход, г					Витамины, мг				Минералы, мг				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мг рет.экв )	Е (мг ток.э кв.)	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>					15,40	18,65	59,84	551,15	1,47	0,20	0,09	0,98	400,65	395,52	50,66	2,26
			<b>итого за завтрак</b>													
<b>Каша пшеничная жидкая с маслом (289-2003)</b>			<b>200\5</b>		5,90	5,20	20,80	169	0,90	0,10	0,04	0,23	210,10	206,20	14,10	1,20
крупка пшеничная	37	37		1,7												
молоко питьевое	190	190		12,2												
сахар	3	3		0,23												
соль йодированная	1	1		0,01												
масло сливочное	5	5		3,42												
				17,56												
<b>Кофейный напиток (719-2003)</b>			<b>200</b>		3,10	2,90	15,20	99	0,52	0,03	0,01	0,08	109,80	83,47	17,40	0,26
кофейный напиток	3	3		1,2												
сахар	10	10		0,75												
молоко питьевое	100	100		6,42												
				8,37												
<b>Бутерброд с сыром и маслом (1;3-2003)</b>			<b>30   15   5</b>		2,90	10,05	6,94	186	0,05	0,02	0,04	0,28	73,85	79,75	9,26	0,21
хлеб пшеничный	30	30		1,32												
сыр	16,5	15		9,77												
масло сливочное	5	5		3,42												
				14,51												
<b>хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,88</b>	2,40	0,30	11,40	71	0,00	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,59



				24,51													
<b>Рис припущенный (516-2003)</b>			150		1,93	1,73	27,30	102	3,13	0,00	0,05	0,25	25,26	39,16	8,93	0,60	
крупа рисовая	48	48		4,08													
соль	1	1		0,01													
лук репчатый	5	3		0,19													
морковь - с 01.09.-20%	15	12,6		0,51													
морковь - до 01.01.-40%	21	12,6															
масло растительное	1	1		0,13													
масло сливочное	5	5		3,42													
				8,34													
<b>Компот из сухофруктов (638-2004)</b>			200		0,50	0,00	20,00	74	0,18	0,00	0,00	0,00	21,75	14,74	5,74	0,45	
сухофрукты	15	15		3,15													
сахар	10	10		0,75													
вода питьевая	200	200															
				3,9													
<b>Хлеб пшеничный</b>	25	25	25	1,1	2,40	0,30	29,00	96	0,00	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,59	
<b>Хлеб отрубной</b>	18	18	18	0,99	1,30	0,20	6,80	66									
<b>Йогурт</b>	180	180	180	37,5	5,13	4,32	12,06	108	19,00	0,01	0,00	0,00	15,00	21,25	8,75	1,63	
			943	91,90													
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					49,16	48,00	186,73	1446,70	58,88	0,49	36,19	3,49	554,43	738,01	136,22	9,53	





<b>ИТОГО</b>					46,59	48,69	176,30	1219,24	31,57	0,37	1,48	94,07	1296,52	310,14	117,72	6,35
--------------	--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	------	------	-------	---------	--------	--------	------



01.01.-29.02-35%	31	20															
01.03-40%	37	20															
соль	2	2		0,02													
морковь - до 01.01.-20%	16	13		0,54													
с 01.01-25%	17	13															
лук репчатый	12	10		0,44													
масло сливочное	3	3		2,05													
сахар	2,5	2,5		0,19													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7		0,98													
сметана 15%	5	5		1,15													
				8,52													
<b>Печень по-строгановски (422-2003)</b>			<b>100</b>		5,81	9,00	8,90	175,24	10,50	0,13	2,00	2,87	39,38	200,15	4,89	2,50	
печень говяжья	78	70		19,11													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5		0,7													
соль	1,5	1,5		0,02													
масло растительное	5	5		0,65													
<u>соус сметанный (588-2003)</u>	0	50															
сметана 20%	12	12		2,75													
мука пшеничная	2,5	2,5		0,12													
вода питьевая	37,5	37,5															
лук репчатый	11,9	10		0,44													
				23,79													
<b>Макаронные изделия отварные (753-2003)</b>			<b>150</b>		5,10	4,24	29,60	180	3,91	0,13	0,02	0,50	24,74	44,97	9,37	0,89	
макаронные изделия	50	50		2,85													
соль	2	2		0,02													
масло сливочное	5	5		3,42													
				6,29													
<b>Помидор свежий с зеленью</b>	62\5	60\5	<b>65</b>	<b>7,09</b>	0,60	0,10	3,56	12,6	13,5	0,12	0		7,56	14,04	10,8	0,48	
<b>Кисель из концентрата</b>	24	24	<b>200</b>	<b>3,72</b>	0,04	0,00	12,00	48,8									
				3,72													
<b>хлеб отрубной</b>	30	30	<b>30</b>	<b>1,65</b>	1,10	0,20	5,50	69									
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	20	<b>20</b>	<b>0,88</b>	1,62	0,20	9,76	47,00	0,00	0,05	0,00	0,59	10,15	38,36	14,56	0,88	
<b>Булочка слоеная</b>	75	75	<b>75</b>	<b>15,7</b>	7,20	7,80	56,30	320,00									
<b>Фрукт (яблоко)</b>	141	141	<b>141</b>	<b>15,31</b>	1,04	1,04	25,38	121,73									
			<b>751</b>	<b>82,95</b>													
<b>ИТОГО</b>					41,57	40,22	238,74	1712,59	32,08	0,57	2,08	5,28	171,04	507,51	95,66	7,53	







лук репчатый	29	24		1,07												
бульон или отвар	20	20														
мука пшеничная	4	4		0,2												
соль	2	2		0,02												
сметана	5	5		1,15												
масло растительное	3	3		0,39												
				31,72												
<b>Рагу овощное(542-2003)</b>			200		2,00	0,80	21,60	150	29,00	0,07	0,01	0,12	8,24	43,43	16,81	0,64
картофель 01.09-31.10-25%	56	42		1,51												
Морковь с01.09	45	34		1,53												
капуста белокочанная	32	26		0,7												
горошек консервированный	16	16		1,68												
лук репчатый	24	20		0,89												
масло растительное	5	5		0,65												
чеснок	0,8	0,6		0,11												
мука пшеничная	2,5	2,5		0,12												
томатная паста	2,4	2,4		0,34												
сахар	0,8	0,8		0,06												
				7,59												
<b>Цикорий с сахаром (685-2004)</b>			200		0,10	0,00	4,70	59	0,00	0,00	0,02	0,00	0,50	0,69	0,09	0,00
цикорий	2	2		0,98												
сахар	10	10		0,75												
				1,73												
<b>Хлеб пшеничный</b>	35	35	35	1,5	3,24	0,40	19,52	96,80	0,00	0,05	0,00	0,59	10,15	38,36	14,56	0,88
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	1,65	1,35	0,10	12,40	71								
<b>Фрукт (банан)</b>	177	177	177	16,78	0,75	0,56	20,38	79								
<b>Печенье панкейк</b>	1шт	1шт		15,00	1,80	2,35	30,00	201								
				84,92												
			774													
<b>ИТОГО</b>					46,31	46,52	284,55	1792,76	124,25	0,29	0,14	3,18	211,41	434,21	116,68	5,77



Картофель	66,75	40		1,8												
морковь -	10,5	8		0,36												
лук репчатый	10	8		0,37												
масло сливочное	2	2		1,37												
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консерванотов)	2	2		0,28												
курица потрошёная 1 категории (мякоть без кожи)	13	8		2,55												
соль	2	2		0,02												
				7,32												
<b>Шницель рыбный(511-2003)</b>			<b>90</b>		10,50	7,10	6,70	177	2,20	9,30	2,70	26,00	1,90	17,00	5,30	3,50
мука пшеничная	6,3	6,3		<b>0,31</b>												
горбуша	83,6	64		<b>23,41</b>												
яйцо	1,9	1,9		<b>0,26</b>												
лук репчатый	20	17		<b>0,74</b>												
молоко питьевое	20	20		<b>1,28</b>												
масло растительное	2,5	2,5		<b>0,33</b>												
соль	2	2		<b>0,02</b>												
				<b>26,35</b>												
<b>каша пшеничная рассыпчатая( 10-2020)</b>			<b>150</b>		5,11	5,89	29,44	211	0,13	0,05	0,88	0,00	57,58	0,04	0,00	1,93
крупа пшеничная	45	45		<b>2,07</b>												
масло сливочное	10	10		<b>6,84</b>												
				<b>8,91</b>												
<b>Компот из сухофруктов (638-2004)</b>			<b>200</b>		0,50	0,00	20,00	74	0,18	0,00	0,00	0,00	21,75	14,74	5,74	0,45
сухофрукты	15	15		<b>3,15</b>												
сахар	10	10		<b>0,75</b>												
вода питьевая	200	200														
				<b>3,9</b>												
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	<b>30</b>	<b>1,32</b>	2,40	0,30	11,40	71	0,00	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,59
<b>Хлеб отрубной</b>	20	20	<b>20</b>	<b>1,1</b>	1,10	0,20	5,50	69	0,00	0,03	0,00	0,39	6,77	25,58	9,71	0,59

<b>Йогурт</b>	180	180	<b>180</b>	<b>37,5</b>												
<b>ИТОГО</b>					45,69	49,04	178,38	1267,96	9,01	9,58	3,66	28,21	232,23	370,25	64,26	10,87



лук репчатый	15	13		0,56												
масло сливочное	2	2		1,37												
Зеленый горошек консервиров	12	12		1,26												
				18,23												
<b>каша перловая(282-2003)</b>			<b>150</b>		5,34	5,76	22,40	197,40	1,74	0,04	0,01	0,13	28,74	61,44	20,70	0,42
Крупа перловая	50	50		2,1												
масло сливочное	5	5		3,42												
Соль	2	2		0,02												
				5,54												
<b>Голубцы ленивые (100-2001 ч.2 Пермь)</b>			<b>90</b>		4,80	7,90	46,50	207	3,22	0,03	0,03	0,23	25,36	67,14	13,76	0,70
говядина п/ф	40	34														
или говядина 1 категории	46	34		21,44												
крупа рисовая	4	4		0,34												
лук репчатый	6	5		0,22												
масло растительное	3	3		0,39												
капуста белокочанная свежая	26	26		0,57												
<b>Соус сметанный (600-2004)</b>			<b>30</b>		0,30	2,16	0,84	53	0,00	0,01	0,01	0,06	7,14	5,60	0,75	0,00
сметана	10	10		2,29												
мука пшеничная	0,9	0,9		0,04												
бульон или вода питьевая	21	21														
масло сливочное	0,9	0,9		0,62												
				25,91												
<b>Чай с сахаром (629-1996)</b>			<b>200</b>		0,10	0,00	13,90	56	2,00	0,00	0,02	0,01	2,41	1,60	0,60	0,07
чай-заварка	0,5	0,5		0,28												
сахар	10	10		0,75												
				1,03												
<b>Хлеб ржаной,пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>2,97</b>	1,30	1,20	8,80	99	0,00	0,03	0,00	0,39	6,77	25,58	9,71	0,59
<b>Фрукт(груша)</b>	<b>174</b>	<b>174</b>	<b>174</b>	<b>31,24</b>												
				<b>755</b>	<b>84,92</b>											
<b>ИТОГО</b>					48,83	48,31	192,47	1473,34	33,29	0,27	0,16	2,29	146,98	419,24	79,16	6,23







морковь - до 01.01.-20%	7,5	6		<b>0,26</b>												
с 01.01-25%	8	6														
лук репчатый	0,7	0,6		<b>0,03</b>												
сахар	0,3	0,3		<b>0,03</b>												
вода питьевая	27	27														
				<b>25,01</b>												
<b>гречка отварная(282-3003)</b>			<b>150</b>		2,34	2,76	14,40	178,25	1,74	0,04	0,01	0,13	28,74	61,44	20,70	0,42
крупя гречневая	45	45		<b>5,4</b>												
масло сливочное	5	5		<b>3,42</b>												
Соль	2	2		<b>0,02</b>												
				<b>8,84</b>												
<b>помидор свежий</b>	72	65	<b>65</b>	<b>6,84</b>	0,30	0,05	1,03	6,48	6,75	0,06	0		3,78	7,02	5,4	0,243
<b>Компот цитрусовый (23-2020)</b>			<b>200</b>		0,30	0,07	16,70	70	20,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,70	4,30	0,10
апельсин	33,5	33,5		<b>4,19</b>												
сахар	15	15		<b>1,13</b>												
цедра	5	5														
вода питьевая	200	200														
				<b>5,32</b>												
<b>Хлеб ржаной</b>	16	16	<b>16</b>	<b>0,88</b>	1,35	0,10	12,40	71	0,00	0,03	0,00	0,39	6,77	25,58	9,71	0,59
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	20	<b>20</b>	<b>0,88</b>	1,70	0,30	11,40	71	0,00	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,59
<b>фрукт мандарин</b>	158	158	<b>158</b>	<b>26</b>												
			<b>790</b>	<b>84,91</b>												
<b>ИТОГО</b>					42,41	40,33	203,40	1484,64	44,76	4,39	5,00	4,06	361,19	647,00	168,03	8,05

## 8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г							Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	С	В1	рет.эк	ток.эк	Са	Р	Mg	Fe
<b>Печень тушеная в соусе (408-1996)</b>			<b>120</b>		22,85	25,01	93,32	641,56	14,64	0,28	2,06	3,65	159,72	339,61	29,26	4,05
печень говяжья	133	110		<b>32,59</b>	12,50	10,00	8,90	156	10,50	0,13	2,00	2,87	39,38	200,15	4,89	2,50
мука пшеничная	2,5	2,5		<b>0,12</b>												
соль	1,5	1,5		<b>0,02</b>												
масло растительное	2	2		<b>0,26</b>												
	0	50														
сметана	12,5	12,5		<b>2,87</b>												
мука пшеничная	2,5	2,5		<b>0,12</b>												
вода питьевая	37,5	37,5														
лук репчатый	12	11		<b>0,44</b>												
масло сливочное	3,5	3,5		<b>2,39</b>												
				<b>38,81</b>												
<b>Макаронные изделия отварные (753-2004)</b>			<b>150</b>		5,10	4,20	33,60	177	3,91	0,13	0,02	0,50	24,74	44,97	9,37	0,89
макаронные изделия	50	50		<b>2,85</b>												
соль	2	2		<b>0,02</b>												
масло сливочное	5	5		<b>3,42</b>												
				<b>6,29</b>												
<b>Бутерброд с сыром (1;3-2003)</b>			<b>30   15</b>		2,90	10,05	6,94	130	0,05	0,02	0,04	0,28	73,85	79,75	9,26	0,21
хлеб пшеничный	30	30		<b>1,32</b>												
сыр	16,5	15		<b>9,77</b>												
				11,09												
<b>Компот из сухофруктов (638-2004)</b>			<b>200</b>		0,50	0,00	18,00	74	0,18	0,00	0,00	0,00	21,75	14,74	5,74	0,45
сухофрукты	15	15		<b>3,15</b>												
сахар	10	10		<b>0,75</b>												
				<b>3,9</b>												
<b>хлеб ржаной</b>	60	60	<b>60</b>	<b>3,3</b>	1,10	0,20	5,50	26								
<b>Фрукт (яблоко)</b>	198	198	<b>198</b>	<b>21,53</b>	0,75	0,56	20,38	79								
			<b>722</b>	<b>84,92</b>												
<b>Обед</b>					15,72	14,80	69,56	726,60	11,52	0,13	0,03	1,55	81,83	234,78	61,85	2,78

<b>Щи из свежей капусты с картофелем , со сметаной (124-2004)</b>			<b>200/10/4</b>		8,70	10,70	28,80	147	2,42	0,03	0,01	0,20	32,30	41,91	9,20	0,90
кураца потрошёная 1 категории (мякоть без кожи)	26	13		<b>5,1</b>												
капуста белокачанная свежая	50	40		<b>1,1</b>												
картофель 01.09.-31.10.-25%	35	26		<b>0,95</b>												
01.11-31.12-30%	38	26														
01.01-29.02-35%	41	26														
01.03-40%	44	26														
морковь - до 01.01.-20%	14	11		<b>0,48</b>												
с 01.01-25%	15	11														
соль	2	2		<b>0,02</b>												
лук репчатый	10	7		<b>0,37</b>												
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2		<b>0,28</b>												
масло сливочное	2	2		<b>1,37</b>												
сметана	4	4		<b>0,92</b>	3,10	3,70	4,30	409,06	0,96	0,05	0,02	0,76	17,63	139,77	32,35	0,55
				<b>10,59</b>												
<b>жаркое по-домашнему(590-2004)</b>			<b>260</b>													
свинина	74	74		<b>20,72</b>												
картофель	227	180		<b>6,13</b>												
лук репчатый	24	20		<b>0,89</b>												
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4		<b>0,56</b>												
масло растительное	5	5		<b>0,65</b>												
				<b>28,95</b>												
<b>Компот из кураги (629-1996)</b>			<b>200</b>		1,00	0,00	19,90	85	8,14	0,00	0,00	0,00	21,75	14,74	5,74	0,45

Курага	20	20		9,8													
сахар	10	10		0,75													
				10,55													
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	20	<b>20</b>	<b>0,88</b>	1,62	0,20	9,76	47,00	0,00	0,05	0,00	0,59	10,15	38,36	14,56	0,88	
<b>Хлеб ржаной</b>	20	20	<b>20</b>	<b>1,1</b>	1,30	0,20	6,80	39									
<b>Фрукт (нектарин)</b>	173	173	<b>173</b>	<b>32,85</b>													
			<b>714</b>	<b>84,92</b>													
<b>ИТОГО</b>					38,57	39,81	162,88	1368,16	26,16	0,41	2,09	5,19	241,55	574,39	91,11	6,83	

## 9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г					Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>	<b>итого за завтрак</b>			18,49	22,15	93,31	644,02	18,21	0,12	0,06	1,63	101,63	257,88	56,17	1,64
<b>Плов из птицы по узбекски(15-2020)</b>			<b>240</b>	10,49	6,90	36,87	217	0,96	0,05	0,02	0,77	17,63	139,77	32,35	0,55
мясо курицы грудка н\к	130	81	<b>27,95</b>												
крупа рисовая	43	43	<b>3,66</b>												
морковь - до 01.01.-20%	48	38	<b>1,63</b>												
с 01.01-25%	50	38													
соль	2	2	<b>0,02</b>												
лук репчатый	13	11	<b>0,48</b>												
масло растительное	10	10	<b>1,3</b>												
			<b>35,04</b>												
<b>Отвар из шиповника(408-2003)</b>			<b>200</b>	2,90	10,05	6,94	130	0,05	0,02	0,04	0,28	73,85	79,75	9,26	0,21
<b>Шиповник</b>	17	17	<b>6,12</b>												
<b>сахар</b>	10	10	<b>0,75</b>												
			<b>6,87</b>												
<b>йогурт</b>	180	180	180	<b>37,5</b>	0,80	0,40	8,00	94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	<b>30</b>	<b>1,32</b>	2,40	0,50	11,40	118,00	0,00	0,05	0,00	0,59	10,15	38,36	14,56
<b>ХЛЕБ ОТРУБНОЙ</b>	16	16	<b>16</b>	<b>0,88</b>	1,10	0,20	5,50	26							
<b>Салат из свежих помидор (19-2004)</b>				0,80	4,10	24,60	59	17,20							
помидоры свежие грунтовые	79	67	<b>70</b>												
или помидоры свежие парниковые	79	67		7,51											
масло растительное	4	4		0,52											
				8,03											
			656	89,64											
<b>Обед</b>				23,44	23,50	77,64	683,48	28,77	0,31	0,10	1,81	188,53	334,56	79,96	3,68
<b>Суп гороховый с курицей с гренками (139-2004)</b>			<b>200/10/5</b>	7,71	10,41	10,30	204,58	1,37	0,18	0,02	0,63	55,59	138,94	13,12	0,38





сахар	0,6	0,6		0,05													
				8,1													
<b>Йогурт</b>	180	180	<b>180</b>	<b>37,5</b>	0,19	0,03	0,51	11	1,89	0,00	0,00	0,00	4,59	8,10	3,78	0,14	
<b>Компот с изюмом(644-2003)</b>																	
изюм	16,7	16,7	<b>200</b>	<b>4,34</b>	0,38	0,08	21,97	74,00	0,00	0,03	0,00	0,00	13,69	21,57	7,01	0,50	
сахар	11	11		<b>0,83</b>													
вода питьевая	200	200															
				<b>5,17</b>													
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	<b>30</b>	<b>1,32</b>	1,20	0,25	5,60	72,60	0,00	0,05	0,00	0,59	10,15	38,36	14,56	0,88	
<b>ХЛЕБ ОТРУБНОЙ</b>	18	18	<b>18</b>	<b>0,99</b>	1,10	0,20	5,50	32									
			<b>763</b>	<b>85,48</b>													
<b>ИТОГО</b>					41,93	45,65	170,95	1327,50	46,98	0,43	0,16	3,44	290,16	592,44	136,13	5,32	



соль	2	2		0,02													
				9,54													
<b>Сарделька паровая</b>			<b>100</b>		7,50	7,25	15,10	294	3,22	0,03	0,03	0,23	25,36	67,14	13,76	0,70	
свинина	85	85		<b>23,8</b>													
крупа рисовая	5	5		<b>0,43</b>													
яйцо	2	2		<b>0,27</b>													
масло растительное	4	4		<b>0,52</b>													
чеснок	1	1		<b>0,15</b>													
				<b>25,17</b>													
<b>Каша гречневая (302-2004)</b>			<b>150</b>		2,34	3,76	14,40	98,67	1,74	0,04	0,01	0,13	28,74	61,44	20,70	0,42	
крупа гречневая	45	45		<b>5,4</b>													
соль	1	1		<b>0,01</b>													
масло сливочное	5	5		<b>3,42</b>													
				<b>8,83</b>													
<b>Чай с сахаром (685-2004)</b>			<b>200</b>		0,10	0,00	14,70	59	0,00	0,00	0,02	0,00	0,50	0,69	0,09	0,00	
чай -заварка	0,5	0,5		<b>0,28</b>													
сахар	10	10		<b>0,75</b>													
				<b>1,03</b>													
<b>Хлеб отрубной</b>	30	30	<b>30</b>	<b>1,65</b>	2,30	0,30	11,40	78	0,00	0,03	0,00	0,39	6,77	25,58	9,71	0,59	
<b>Перец болгарский</b>	64	60	<b>60</b>	<b>6,08</b>	1,30	0,00	5,70	28									
<b>Фрукт(груша)</b>	174	174	174	<b>31,24</b>													
			<b>750</b>	<b>83,54</b>													
<b>ИТОГО</b>					44,87	47,13	184,66	1276,67	20,97	0,22	0,49	212,34	291,53	529,80	106,54	5,23	





				<b>6,29</b>													
<b>Компот из сухофруктов (638-2004)</b>			<b>200</b>		0,50	0,00	18,00	74	0,18	0,00	0,00	0,00	21,75	14,74	5,74	0,45	
сухофрукты	15	15		<b>3,15</b>													
сахар	10	10		<b>0,75</b>													
				<b>3,9</b>													
<b>Хлеб ржаной</b>	20	20	20	<b>1,1</b>	2,30	2,58	11,40	78	0,00	0,03	0,00	0,39	6,77	25,58	9,71	0,59	
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	20	20	<b>0,88</b>	2,40	0,30	11,40	71	0,00	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,59	
<b>банан</b>	240	240	<b>240</b>	<b>22,78</b>													
			<b>740</b>	<b>87,21</b>													
<b>ИТОГО</b>					42,02	39,76	226,15	1433,81	33,93	0,59	0,09	3,68	168,50	469,20	150,79	6,78	









## 12 день

Омлет натуральный с маслом (284-1996)					20,40р.	13,06р.	33,46р.	39,00р.	150/5	13,30	17,20	2,40	218	0,20	0,06	0,17	1,41	91,78	1202,30	5,42	2,26	2,26
	яйца	115	115	130,00	14,95р.																	
	молоко питьевое	45	45	56,64	2,55р.																	
	масло растительное	1	1	77,53	0,08р.																	
	масло сливочное	5	5	565,28	2,83р.																	
Чай с лимоном (629-1996)					2,48р.	0,99р.	3,47р.	4,00р.	200/5		0,10	0,00	13,90	56	2,00	0,00	0,02	0,01	2,41	1,60	0,60	0,07
	чай-заварка	2	2	345,00	0,69р.																	
	сахар	15	15	55,00	0,83р.																	
	лимон	6	5	160,00	0,96р.																	
Бутерброд с маслом (1-2004)					3,74р.	1,50р.	5,24р.	5,00р.	30\5		1,60	3,50	9,90	78	0	0,02	0,02	0,31	6,4	18,5	6,5	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	30,45	0,91р.																	
	Масло сливочное	5	5	565,27	2,83р.																	
Фрукт					14,50р.	3,62р.	18,12р.	15,00р.	75		2,40	0,50	11,40	59	0,00	0,03	0,00	0,39	6,77	25,58	9,71	0,59
							ВСЕГО:	60,29р.	60,00р.													
Обед											16,66	14,22	67,21	464,11	3,94	0,18	0,03	1,77	73,67	252,38	54,64	3,19
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной (129-1996)					7,24р.	2,90р.	10,14р.	11,00р.	200/8/4		3,84	3,68	11,84	96	2,00	0,06	0,02	0,24	15,65	63,44	3,04	0,64
	говядина п/ф	15	13		0,00р.																	
	мясо цыпленка	15	13	127,27	1,91р.																	
	картофель -01.09.-31.10.-25%	80	60	32,00	2,56р.																	
	01.11.-31.12-30%	86	60		0,00р.																	
	01.01.-29.02.-35%	93	60		0,00р.																	
	01.03-40%	100	60		0,00р.																	
	Крупа рисовая или перловая, или пшеничная	4	4	20,03	0,08р.																	
	морковь- до 01.01-20%	10	8		0,00р.																	
	с 01.01-25%	10,4	8	28,00	0,29р.																	
	лук репчатый	5	4	28,00	0,14р.																	
	огурцы-соленые	14	12	87,97	1,23р.																	
	масло растительное	2	2	77,53	0,16р.																	
	сметана	4	4	218,16	0,87р.																	
Гуляш (152-2004 Пермь)					18,57р.	7,43р.	25,99р.	26,00р.	80		6,50	7,00	1,90	96,5	0,20	0,02	0,00	0,82	5,44	67,57	9,33	0,75
	грудка курицы п/ф	120	100	144,58	17,35р.																	
	или гуляш полуфабрикат	39,5	39,5		0,00р.																	
	или говядина 1 категории	53,5	39,5		0,00р.																	
	масло растительное	5	5	77,53	0,39р.																	
	лук репчатый	6,5	5	32,00	0,21р.																	
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2	96,11	0,19р.																	
	морковь- до 01.01-20%	5	3	32,00	0,16р.																	
	сметана	1	1	218,16	0,22р.																	
	мука пшеничная	2	2	25,76	0,05р.																	
Картофельное пюре с поджаренной (472-1996)					11,38р.	4,55р.	15,93р.	16,00р.	120		2,34	2,76	14,40	91,80	1,74	0,04	0,01	0,13	28,74	61,44	20,70	0,42
	картофель -01.09.-31.10.-25%	136	103		0,00р.																	
	01.11-31.12-30%	147	103		0,00р.																	
	01.01-29.02-35%	158	103		0,00р.																	
	01.03-40%	172	103	37,00	6,36р.																	
	соль	2	2	9,02	0,02р.																	
	молоко питьевое	17	17	56,54	0,96р.																	
	масло сливочное	3	3	565,28	1,70р.																	
	помидор свежий	26	25	90,00	2,34р.																	
Компот с изюмом											0,38	0,08	21,97	90,81	0,00	0,03	0,00	0,00	13,69	21,57	7,01	0,50
	изюм	16,7	16,7	175	2,92р.	3,41р.	1,36р.	4,77р.	5,00р.	200												
	сахар	11	11	43,91	0,48р.																	
	вода	200	200																			
Хлеб пшеничный					1,83р.	0,73р.	2,56р.	2,00р.	60		3,60	0,70	17,10	89,00	0,00	0,05	0,00	0,59	10,15	38,36	14,56	0,88
							ВСЕГО:	59,39р.	60,00р.													
Полдник											3,30	4,50	65,10	314,00	13,20	0,14	0,04	0,20	28,70	58,20	0,00	0,00