

## Раскладка на примерное меню

Д/С при БС У СОШ №127

№	наименование, данные о справочнике	выход	норма на 1	цена	сумма
<b>1 понедельник</b>					
<b>завтрак</b>					
1	каша ячневая вязкая на свежем молоке 215 (411) III 1999	200			
	<i>крупа ячневая</i>		0,0444	17,5	0,777
	<i>сахар</i>		0,01664	73,8	1,228032
	<i>соль</i>		0,0016	12	0,0192
	<i>молоко</i>		0,08744	59,2	5,176448
	<i>вода</i>		0,05832		0
	<i>масло сливочное</i>	10	0,0102	501	5,1102
					12,31088
2	хлеб пшеничный	50	0,05	78,4	3,92
	<i>масло сливочное</i>	10	0,0102	501	5,1102
	<i>сыр</i>	20	0,0202	500	10,1
					19,1302
3	чай с сахаром 462 (1008) III 1999	200			
	<i>чай</i>		0,001	250	0,25
	<i>сахар</i>		0,015	73,8	1,107
	<i>вода</i>		0,2		0
					1,357
<b>второй завтрак</b>					
1	яблоко	150	0,15	20	3
<b>обед</b>					
1	рассольник ленинградский 128 (208) III 1999	200			
	<i>картофель</i>		0,08	23	1,84
	<i>перловка</i>		0,004	17,4	0,0696
	<i>морковь</i>		0,01	145	1,45
	<i>лук</i>		0,00478	80	0,3824
	<i>огурцы соленые</i>		0,01333	131	1,74623
	<i>масло сливочное</i>		0,004	501	2,004
	<i>соль</i>		0,00156	12	0,01872
	<i>лавровый лист в гр</i>		0,008	0,84	0,00672
	<i>петрушка сушеная в гр</i>		0,016		0
	<i>вода</i>		0,15		0
2	сметана	10	0,0102	155	1,581
					9,09867
3	капуста тушеная с мясом птицы (филе) 440/3/1998 на вых 150 (115/35) гр	250			
	<i>капуста свежая</i>		0,285	20	5,7
	<i>лавровый лист в гр</i>		0,01	0,84	0,0084
	<i>лук</i>		0,00952	80	0,7616
	<i>масло растит</i>		0,01	125	1,25
	<i>морковь</i>		0,005	145	0,725
	<i>мука</i>		0,0024	27	0,0648
	<i>грудка филе б/к</i>		0,0747	441,54	32,98304

		<i>соль</i>		0,001	12	0,012
		<i>томатная паста</i>		0,0048	124	0,5952
		<b>выход готового блюда</b>	<b>200</b>			<b>42,10004</b>
4		хлеб урожайный	50	0,05	71,3	3,565
5		кисель плодово-ягодный с витамином "с" 459 (948) 3 1999	<b>200</b>			
		<i>кисель плодово-ягодный</i>		0,024	87	2,088
		<i>кислота аскорбиновая в гр</i>		0,054		0
		<i>сахар</i>		0,01	73,8	0,738
		<i>вода</i>		0,19		2,826
<b>полдник</b>						
1		молоко	<b>200</b>	0,211	59,2	12,4912
2		печенье: весовое	<b>50</b>	0,05	130	6,5
<b>ужин</b>						
1		запеканка из творога 469 III 2008 г	<b>160</b>			
		<i>творог</i>		0,141	266	37,506
		<i>манка</i>		0,01	33	0,33
		<i>сахар</i>		0,01	73,8	0,738
		<i>яйцо</i>		0,004	245	0,98
		<i>масло сливочное</i>		0,005	501	2,505
		<i>сахари панировочные</i>		0,005	70	0,35
		<i>сметана</i>		0,005	155	0,775
		<i>соль</i>		0,001125	12	0,0135
		молоко сгущенное	<b>50</b>	0,03036	270,6	8,215416
2		чай с сахаром 462 (1008) III 1999	<b>200</b>			51,41292
		<i>чай</i>		0,0009	250	0,225
		<i>сахар</i>		0,0135	73,8	0,9963
		<i>вода</i>		0,18		1,2213
3		хлеб пшеничный	<b>50</b>	0,05	78,4	3,92
<b>1 вторник</b>						
<b>завтрак</b>						
1		каша рисовая вязкая на свежем молоке 174 2007	<b>200</b>			
		<i>рис</i>		0,04191	91	3,81381
		<i>молоко</i>		0,09523	59,2	5,637616
		<i>соль</i>		0,00571	12	0,06852
		<i>сахар</i>		0,00952	73,8	0,702576
		<i>вода</i>		0,06191		0
		масло сливочное	<b>10</b>	0,0102	501	5,1102
						15,33272
2		хлеб пшеничный	<b>50</b>	0,05	78,4	3,92
		масло сливочное	<b>10</b>	0,0102	501	5,1102
						9,0302
3		кофейный напиток на сгущенном молоке 690 III 2004	<b>200</b>			
		<i>кофейный напиток растворимый</i>		0,004	331	1,324



	<i>молоко сгущеное</i>		0,019	270,6	5,1414
	<i>сахар</i>		0,011	73,8	0,8118
	<i>вода</i>		0,199		0
					7,2772
<b>второй завтрак</b>					
1	сок т/п	200	0,2	42,5	8,5
<b>обед</b>					
1	борщ со свежей капустой и картофелем 108 (176) 1999	200			
	<i>свекла</i>		0,04	138	5,52
	<i>капуста свежая</i>		0,02	20	0,4
	<i>картофель</i>		0,0216	23	0,4968
	<i>морковь</i>		0,01	145	1,45
	<i>лук</i>		0,0096	80	0,768
	<i>томатная паста</i>		0,006	124	0,744
	<i>масло растительное</i>		0,004	125	0,5
	<i>сахар</i>		0,002	73,8	0,1476
	<i>соль</i>		0,0016	12	0,0192
	<i>лавровый лист в гр</i>		0,016	0,84	0,01344
	<i>мука</i>		0,002	27	0,054
	<i>вода</i>		0,16		0
	сметана	10	0,0102	155	1,581
					11,69404
2	картофельное пюре на молоке с маслом на вых 120 (115/5)	200			
	<i>картофель</i>		0,2363	23	5,4349
	<i>молоко</i>		0,0327	59,2	1,93584
	<i>соль</i>		0,00132	12	0,01584
	масло сливочное	10	0,0102	501	5,1102
					12,49678
3	тефтели с соусом 335 (668) 2-й вариант III 1999 на выходе 80 гр (40/40)	80			
	<i>говядина</i>		0,06934	525	36,4035
	<i>рис</i>		0,008	91	0,728
	<i>лук</i>		0,028	80	2,24
	<i>масло растительное</i>		0,01066	125	1,3325
	<i>мука</i>		0,00534	27	0,14418
	<i>соль</i>		0,0016	12	0,0192
	<i>вода</i>		0,008		0
	соус красный основной 824 3 1999	40			40,86738
	<i>мука</i>		0,004	27	0,108
	<i>масло растительное</i>		0,002	125	0,25
	<i>томатная паста</i>		0,008	124	0,992
	<i>лук</i>		0,0028	80	0,224
	<i>морковь</i>		0,002	145	0,29
	<i>сахар</i>		0,0012	73,8	0,08856
	<i>вода</i>		0,08		0
					1,95256
4	хлеб урожайный	50	0,05	71,3	3,565

5	компот из сухофруктов с витамином "с" 452(933) 3 1999	200			
	сухофрукты		0,02	105	2,1
	кислота аскорбиновая в гр		0,054		0
	сахар		0,02	73,8	1,476
	вода		0,2		3,576
<b>полдник</b>					
1	булочка домашняя 109 96 г	50			
	мука		0,0368	27	0,9936
	сахар		0,0079	73,8	0,58302
	яйцо		0,0043	161,25	0,693375
	дрожжи		0,0013	163	0,2119
	масло растительное		0,0035	125	0,4375
2	йогурт	200			2,919395
			0,211	70	14,77
<b>ужин</b>					
1	суфле из рыбы (для детей 3-7 лет) 268 2012	150			
	филе рыбное минтай		0,1155	265	30,6075
	соус молочный 350 2010 г	30			
	молоко		0,0152	59,2	0,89984
	масло сливочное		0,0017	501	0,8517
	мука		0,0017	27	0,0459
	вода		0,01519		0
	сахар		0,0003	73,8	0,02214
	соль		0,0007	12	0,0084
	яйцо		0,0113	245	2,7685
	масло растительное		0,0034	125	0,425
					35,62898
2	винегрет овощной 75(103) III 1999	50			
	картофель		0,0145	23	0,3335
	свекла		0,0096	138	1,3248
	морковь		0,0063	145	0,9135
	огурцы соленые		0,0188	131	2,4628
	лук		0,009	80	0,72
	масло растительное		0,005	125	0,625
3	чай с сахаром 462 (1008) III 1999	200			6,3796
	чай		0,001	250	0,25
	сахар		0,015	73,8	1,107
	вода		0,2		1,357
4	хлеб пшеничный	50	0,05	78,4	3,92
<b>1 среда</b>					
<b>завтрак</b>					
1	омлет натуральный 438 III 2008 г (на свежем молоке)	180			
	яйцо		0,13716	245	33,6042
	молоко		0,05148	59,2	3,047616
	масло сливочное		0,00852	501	4,26852
	соль		0,00108	12	0,01296



					40,9333
2	хлеб пшеничный	40	0,04	78,4	3,136
	масло сливочное	10	0,0102	501	5,1102
					8,2462
3	чай с сахаром 462 (1008) III 1999	200			
	чай		0,001	250	0,25
	сахар		0,015	73,8	1,107
	вода		0,2		0
					1,357
<b>второй завтрак</b>					
1	сок	200	0,2	42,5	8,5
<b>обед</b>					
1	салат из свежей капусты 51 (81) 3 1999 г	50			
	капуста свежая		0,0515	20	1,03
	морковь		0,006625	145	0,960625
	сахар		0,00025	73,8	0,01845
	масло растительное		0,0025	125	0,3125
	соль		0,000625	12	0,0075
					2,329075
2	суп крестьянский с крупой (216) III 1999г (пшено)	200			
	капуста свежая		0,03	20	0,6
	картофель		0,02656	23	0,61088
	пшено		0,008	42,2	0,3376
	морковь		0,01	145	1,45
	лук		0,00956	80	0,7648
	масло растительное		0,00444	125	0,555
	соль		0,00078	12	0,00936
	вода		0,17		0
					4,32764
3	рагу из птицы 289 2011 (грудка куриная п/ф)	300			
	грудка куриная п/ф		0,1234	441,54	54,48604
	масло растительное		0,0034	125	0,425
	картофель		0,1834	23	4,2182
	морковь		0,036	145	5,22
	томатная паста		0,0102	124	1,2648
	лук		0,0206	80	1,648
	масло растительное		0,0068	125	0,85
	мука		0,0018	27	0,0486
					68,16064
4	напиток лимонный с витамином "С" 699 2004 г	200			
	лимон		0,02	52,5	1,05
	кислота аскорбиновая		0,054		0
	сахар		0,02	73,8	1,476
	вода		0,21		0
					2,526
5	хлеб уржайный	50	0,05	71,3	3,565
<b>полдник</b>					

1	булочка дорожная 491 (1089) 1999	50			
	<i>мука</i>		0,0378	27	1,0206
	<i>сахар</i>		0,0027	73,8	0,19926
	<i>яйцо</i>		0,0042	245	1,029
	<i>дрожжи</i>		0,0013	163	0,2119
	<i>масло растительное</i>		0,0047	125	0,5875
	<i>соль</i>		0,0007	12	0,0084
2	молоко	200			3,05666
			0,211	59,2	12,4912
<b>ужин</b>					
1	макаронны запеченные с сыром	250			
	<i>макаронные изделия</i>		0,0875	47	4,1125
	<i>сыр</i>		0,005	500	2,5
	<i>масло сливочное</i>		0,01	501	5,01
	<i>масло растительное</i>		0,005	125	0,625
	<i>соль</i>		0,001	12	0,012
	<i>вода</i>		0,525		12,2595
3	чай с сахаром и молоком сгущенным 945 III 2008 г	200			
	<i>чай</i>		0,0009	250	0,225
	<i>молоко сгущенное</i>		0,0101	270,6	2,73306
	<i>сахар</i>		0,0081	73,8	0,59778
	<i>вода</i>		0,1753		0
					3,55584
4	хлеб пшеничный	50	0,05	78,4	3,92
<b>1 четверг</b>					
<b>завтрак</b>					
1	каша пшеничная вязкая 215(411) III 1999 (свежее молоко)	200			
	<i>пшеничная крупа</i>		0,05	22,5	1,125
	<i>молоко</i>		0,096	59,2	5,6832
	<i>сахар</i>		0,01667	73,8	1,230246
	<i>соль</i>		0,00156	12	0,01872
	<i>вода</i>		0,05333		0
	<i>масло сливочное</i>	10	0,0102	501	5,1102
					13,16737
2	хлеб пшеничный	50	0,05	78,4	3,92
	<i>масло сливочное</i>	10	0,0102	501	5,1102
	<i>сыр</i>	20	0,0202	500	10,1
					19,1302
3	чай с сахаром 462 (1008) III 1999	200			
	<i>чай</i>		0,001	250	0,25
	<i>сахар</i>		0,015	73,8	1,107
	<i>вода</i>		0,2		0
					1,357
<b>второй завтрак</b>					



1	яблоко		150	0,15	20	3
<b>обед</b>						
1	суп лапша 233 III 1981 г		200			
	лапша			0,016	47	0,752
	морковь			0,01	145	1,45
	лук			0,00956	80	0,7648
	масло сливочное			0,004	501	2,004
	томатная паста			0,00122	124	0,15128
	соль			0,00089	12	0,01068
	лавровый лист			0,008	0,84	0,00672
	вода			0,19		0
						5,13948
2	биточки 268 2007 г (говядина мякоть)		80			
	говядина б/к			0,0592	525	31,08
	хлеб			0,0144	78,4	1,12896
	сухари панировочные			0,008	70	0,56
	масло растительное			0,0048	125	0,6
	соль			0,00192	12	0,02304
	вода			0,0192		33,392
	соус сметанный 600 III 2004 г		40			
	сметана			0,01	155	1,55
	мука			0,0015	27	0,0405
	вода			0,03		0
	соль			0,0005	12	0,006
						1,5965
3	гречка отварная 213 (405) 3 1999		200			
	гречка			0,09517	50,8	4,834636
	соль			0,00417	12	0,05004
	вода			0,0923		0
						4,884676
4	компот из сухофруктов с витамином "С" 452 (933) 3 1999		200			
	сухофрукты			0,02	105	2,1
	кислота аскорбиновая в гр			0,054		0
	сахар			0,02	73,8	1,476
	вода			0,2		0
						3,576
5	хлеб уржайный		50	0,05	71,3	3,565
<b>полдник</b>						
1	вафли		50	0,05	205	10,25
2	йогурт		200	0,211	70	14,77
<b>ужин</b>						
1	котлеты или биточки рыбные 255 2012(минтай филе		80			
	филе рыбное минтай			0,06734	265	17,8451
	хлеб пшеничный			0,01232	78,4	0,965888
	вода			0,0175		0
	масло сливочное			0,0035	501	1,7535
						20,56449
2	рис отварной 356 (747) III 1999		200			

		<i>рис</i>		0,072	91	6,552
		<i>масло сливочное</i>		0,00585	501	2,93085
		<i>соль</i>		0,00417	12	0,05004
						9,53289
3	чай с сахаром 462 (1008) III 1999		<b>180</b>			
		<i>чай</i>		0,001	250	0,25
		<i>сахар</i>		0,015	73,8	1,107
		<i>вода</i>		0,2		0
						1,357
4	хлеб пшеничный		<b>50</b>	0,05	78,4	3,92
<b>1 пятница</b>						
<b>завтрак</b>						
1	каша геркулесовая вязкая 215 (411) 3 1999г (свежее молоко)		<b>200</b>			
		<i>хлопья геркулес</i>		0,04444	24,8	1,102112
		<i>молоко</i>		0,08589	59,2	5,084688
		<i>сахар</i>		0,01667	73,8	1,230246
		<i>соль</i>		0,00156	12	0,01872
		<i>вода</i>		0,05589		0
	масло сливочное		<b>10</b>	0,0102	501	5,1102
						12,54597
2	хлеб пшеничный		<b>50</b>	0,05	78,4	3,92
	масло сливочное		<b>10</b>	0,0102	501	5,1102
						9,0302
3	чай с сахаром 462 (1008) III 1999		<b>200</b>			
		<i>чай</i>		0,001	250	0,25
		<i>сахар</i>		0,015	73,8	1,107
		<i>вода</i>		0,2		0
						1,357
<b>второй завтрак</b>						
1	сок		<b>200</b>	0,2	42,5	8,5
<b>обед</b>						
1	щи из свежей капусты с картофелем 119(197) III 1999		<b>200</b>			
		<i>капуста свежая</i>		0,04989	20	0,9978
		<i>картофель</i>		0,032	23	0,736
		<i>морковь</i>		0,01011	145	1,46595
		<i>лук</i>		0,00956	80	0,7648
		<i>масло растительное</i>		0,00556	125	0,695
		<i>томатная паста</i>		0,00078	124	0,09672
		<i>лавровый лист в гр</i>		0,016	0,84	0,01344
		<i>соль</i>		0,00122	12	0,01464
		<i>вода</i>		0,16		0
	сметана		<b>10</b>	0,0102	155	1,581
						6,36535
2	котлета куриная рубленая 498 2004 (грудка куриная, п/ф)		<b>100</b>			



	грудка куриная		0,08882	441,54	39,21758
	хлеб		0,018	78,4	1,4112
	вода		0,026		0
	масло сливочное		0,016	501	8,016
	сухари панировочный		0,01	70	0,7
					49,34478
3	макаронны отварные 360(753) 3 1999	200			
	макаронные изделия		0,07	47	3,29
	масло сливочное		0,00525	501	2,63025
	соль		0,00333	12	0,03996
					5,96021
4	салат из свежей капусты 51 (81) 3 1999 г	50			
	капуста свежая		0,0515	20	1,03
	морковь		0,006625	145	0,960625
	сахар		0,00025	73,8	0,01845
	масло растительное		0,0025	125	0,3125
	соль		0,000625	12	0,0075
					2,329075
5	компот из свежих яблок с витамином "С" 447 (924) 3 1999	200			
	яблоки		0,0454	20	0,908
	сахар		0,024	73,8	1,7712
	кислота аскорбиновая		0,06		0
	вода		0,172		0
					2,6792
6	хлеб урожайный	50	0,05	71,3	3,565
<b>полдник</b>					
1	плюшка московская	50			
	мука		0,0329	27	0,8883
	молоко сухое		0,0015	530	0,795
	сахар		0,015	73,8	1,107
	масло растительное		0,0127	125	1,5875
	яйцо		0,0046	245	1,127
	дрожжи		0,002	163	0,326
	соль		0,0006	12	0,0072
2	йогурт	200	0,211	70	14,77
<b>ужин</b>					
1	голубцы ленивые 298 2012	200			
	капуста свежая		0,12096	20	2,4192
	говядина б/к		0,08096	525	42,504
	рис		0,0008	91	0,0728
	лук		0,016	80	1,28
	масло сливочное		0,00405	501	2,02905
	яйцо		0,00501	245	1,22745
	соус красный основной	40			49,5325
	масло растительное		0,001	125	0,125
	мука		0,002	27	0,054
	томатная паста		0,004	124	0,496
	морковь		0,004	80	0,32

	лук		0,001	80	0,08
	лавровый лист в гр		0,08	0,84	0,0672
	сахар		0,00057	73,8	0,042066
3	чай с сахаром 462 (1008) III 1999	200			1,184266
	чай		0,0009	250	0,225
	сахар		0,0135	73,8	0,9963
	вода		0,18		0
					1,2213
4	хлеб пшеничный	50	0,05	78,4	3,92
<b>2 понедельник</b>					
<b>завтрак</b>					
1	каша манная жидкая 220(417) 3 1999	200			
	манка		0,03386	33	1,11738
	молоко		0,17209	59,2	10,18773
	сахар		0,01833	73,8	1,352754
	соль		0,00171	12	0,02052
	масло сливочное		0,0102	501	5,1102
					17,78858
2	хлеб пшеничный	50	0,05	78,4	3,92
	масло сливочное	10	0,0102	501	5,1102
					9,0302
3	чай с сахаром 462 (1008) III 1999	200			
	чай		0,001	250	0,25
	сахар		0,015	73,8	1,107
	вода		0,2		0
					0
<b>второй завтрак</b>					
1	сок	200	0,2	42,5	8,5
<b>обед</b>					
1	суп из овощей 99 2007г	200			
	капуста свежая		0,02	20	0,4
	картофель		0,05344	23	1,22912
	морковь		0,01	145	1,45
	лук		0,00956	80	0,7648
	горошек зеленый консервированный		0,00922	130	1,1986
	масло растительное		0,004	125	0,5
	соль		0,00089	12	0,01068
	вода		0,15644		0
	сметана	10	0,0102	155	1,581
					7,1342
2	котлеты 268 2007г (говядина мякоть)	80			
	говядина б/к		0,0592	525	31,08
	хлеб		0,0144	78,4	1,12896
	сухари		0,008	70	0,56
	масло растительное		0,0048	125	0,6
	соль		0,00192	12	0,02304
	вода		0,0192		33,392



3	гречка отварная 213 (405) 3 1999	200			
	<i>гречка</i>		0,09517	50,8	4,834636
	<i>соль</i>		0,00417	12	0,05004
	<i>вода</i>		0,0923		
					4,884676
4	хлеб урожайный	50	0,05	78,4	3,92
5	3 1999 кисель плодово-ягодный с витамином "С" 459(948)	200			
	<i>кисель</i>		0,024	87	2,088
	<i>кислота аскорбиновая</i>		0,054		0
	<i>сахар</i>		0,01	73,8	0,738
	<i>вода</i>		0,19		0
					2,826
<b>полдник</b>					
1	печенье	50	0,05	130	6,5
2	йогурт	200	0,211	70	14,77
<b>ужин</b>					
1	запеканка из творога 469 3 2008 г	200			
	<i>творог</i>		0,188	266	50,008
	<i>манка</i>		0,01333	33	0,43989
	<i>сахар</i>		0,01333	73,8	0,983754
	<i>яйцо</i>		0,00533	245	1,30585
	<i>масло сливочное</i>		0,00667	501	3,34167
	<i>сухари</i>		0,00667	70	0,4669
	<i>сметана</i>		0,00667	155	1,03385
	<i>соль</i>		0,0015	12	0,018
	повидло	50	0,0506	104	5,2624
					62,86031
2	чай с сахаром и молоком сгущенным 945 III 2008 г	200			
	<i>чай</i>		0,0009	250	0,225
	<i>молоко сгущенное</i>		0,0101	270,6	2,73306
	<i>сахар</i>		0,0081	73,8	0,59778
	<i>вода</i>		0,1753		0
					3,55584
3	хлеб пшеничный	50	0,05	78,4	3,92
					180,4388
<b>2 вторник</b>					
<b>завтрак</b>					
1	каша геркулесовая вязкая 215 (411) 3 1999 (свежее молоко)	200			
	<i>хлопья геркулес</i>		0,04444	24,8	1,102112
	<i>молоко</i>		0,08589	59,2	5,084688
	<i>сахар</i>		0,01667	73,8	1,230246
	<i>соль</i>		0,00156	12	0,01872
	<i>вода</i>		0,05589		0
	масло сливочное	10	0,0102	501	5,1102
					12,54597

2	хлеб пшеничный	50	0,05	78,4	3,92
	масло сливочное	10	0,0102	501	5,1102
	сыр	20	0,0202	500	10,1
					19,1302
3	чай с сахаром 462 (1008) III 1999	200			
	чай		0,001	250	0,25
	сахар		0,015	73,8	1,107
	вода		0,2		0
					1,357
<b>второй завтрак</b>					
1	груша	150	0,15	30	4,5
<b>обед</b>					
1	борщ с свежей капустой и картофелем 108 (176) 199	200			
	свекла		0,04	138	5,52
	капуста свежая		0,02	20	0,4
	картофель		0,0216	23	0,4968
	морковь		0,01	145	1,45
	лук		0,0096	80	0,768
	томатная паста		0,006	124	0,744
	масло растительное		0,004	125	0,5
	сахар		0,002	73,8	0,1476
	соль		0,0016	12	0,0192
	лавровый лист в гр		0,016	0,84	0,01344
	мука		0,002	27	0,054
	вода		0,16		0
	сметана	10	0,0102	155	1,581
					11,69404
2	беф-строганов из говядины 250 2007	80/50			
	говядина б/к		0,1712	525	89,88
	лук		0,0464	80	3,712
	масло растительное		0,0112	125	1,4
	мука		0,0064	27	0,1728
	сметана		0,0368	155	5,704
	соль		0,0038	12	0,0456
					100,9144
3	картофельное пюре на свежем молоке 167 (326) 3 1999	150			
	картофель		0,1772	23	4,0756
	молоко		0,0246	59,2	1,45632
	лук		0,00184	80	0,1472
	масло сливочное		0,0051	501	2,5551
	соль		0,00099	12	0,01188
					8,2461
4	компот из сухофруктов с витамином "С" 452 (933) 3 1999	200			
	сухофрукты		0,02	105	2,1
	кислота аскорбиновая		0,054		0
	сахар		0,02	73,8	1,476
	вода		0,2		3,576



5	хлеб урожайный	50	0,05	71,3	3,565
<b>полдник</b>					
1	вафли	50	0,05	205	10,25
2	молоко	200	0,211	59,2	12,4912
<b>ужин</b>					
1	суфле из рыбы (для детей 3-7 лет) 268 2012	150			
	<i>филе рыбное</i>		0,144325	265	38,24613
	соус молочный 350 2010 г	50			
	<i>молоко</i>		0,0253	59,2	1,49776
	<i>масло сливочное</i>		0,00283	501	1,41783
	<i>мука</i>		0,0028	27	0,0756
	<i>вода</i>		0,0253		0
	<i>сахар</i>		0,0005	73,8	0,0369
	<i>соль</i>		0,001166	12	0,013992
	<i>яйцо</i>		0,01883	245	4,61335
	<i>масло растительное</i>		0,00566	125	0,7075
					46,60906
2	чай с сахаром 462 (1008) III 1999	200			
	<i>чай</i>		0,0009	250	0,225
	<i>сахар</i>		0,0135	73,8	0,9963
	<i>вода</i>		0,18		0
					1,2213
3	хлеб пшеничный	50	0,05	78,4	3,92
<b>2 среда</b>					
1	омлет натуральный 438 III 2008 г (на свежем молоке)	175			
	<i>яйцо</i>		0,13335	245	32,67075
	<i>молоко</i>		0,05005	59,2	2,96296
	<i>масло сливочное</i>		0,00828	501	4,14828
	<i>соль</i>		0,00105	12	0,0126
					39,79459
2	хлеб пшеничный	40	0,04	78,4	3,136
	масло сливочное	10	0,0102	501	5,1102
					8,2462
3	какао со сгущенным молоком 1025 3 1982	200			
	<i>какао порошок</i>		0,004	630	2,52
	<i>молоко сгущенное</i>		0,038	270,6	10,2828
	<i>сахар</i>		0,00378	73,8	0,278964
	<i>вода</i>		0,176		13,08176
<b>второй завтрак</b>					
1	яблоко	150	0,15	20	3
<b>обед</b>					
1	суп гороховый 206 3 2008 г	200			
	<i>картофель</i>		0,05344	23	1,22912

	горох		0,01622	26	0,42172
	лук		0,00956	80	0,7648
	морковь		0,01	145	1,45
	масло растительное		0,004	125	0,5
	соль		0,00089	12	0,01068
	вода		0,14		0
					4,37632
2	плов из курицы (грудка п/ф заморож) 645 2 2008 г	250			
	грудка куриная		0,11417	441,54	50,41062
	масло растительное		0,0125	125	1,5625
	лук		0,015	80	1,2
	морковь		0,01583	145	2,29535
	томатная паста		0,00833	124	1,03292
	рис		0,05833	91	5,30803
	соль		0,00167	11	0,01837
					61,82779
3	напиток лимонный с витамином "С" 699 2004г	200			
	лимон		0,02	52,5	1,05
	кислота аскорбиновая		0,054		0
	сахар		0,02	73,8	1,476
	вода		0,21		0
					2,526
4	хлеб урожайный	50	0,05	71,3	3,565
<b>полдник</b>					
1	булочка домашняя 109-96г	50			
	мука		0,0368	27	0,9936
	сахар		0,008	73,8	0,5904
	яйцо		0,0044	245	1,078
	дрожжи		0,0013	163	0,2119
	масло растительное		0,0036	125	0,45
	соль		0,0007	12	0,0084
2	йогурт	200	0,211	70	14,77
<b>ужин</b>					
1	макаронны запеченные с яйцом и сыром 334 и 335 2004 г на вых 150(5/145)	210			
	макаронные изделия		0,035	47	1,645
	яйцо		0,02	245	4,9
	молоко		0,025	59,2	1,48
	масло сливочное		0,003	501	1,503
	сыр		0,011	500	5,5
	масло сливочное	10	0,0102	501	5,1102
2	чай с сахаром 462 (1008) III 1999	200			20,1382
	чай		0,0009	250	0,225
	сахар		0,0135	73,8	0,9963
	вода		0,18		0
					1,2213
3	хлеб пшеничный	40	0,04	78,4	3,136



2 четверг				
завтрак				
1	каша ячневая вязкая на свежем молоке 215 (411) 3 1999	200		
	крупa ячневая		0,0444	17,5 0,777
	сахар		0,01664	73,8 1,228032
	соль		0,0016	12 0,0192
	молоко		0,08744	59,2 5,176448
	вода		0,05832	0
	масло сливочное	10	0,0102	501 5,1102
				12,31088
2	хлеб пшеничный	50	0,05	78,4 3,92
	масло сливочное	10	0,0102	501 5,1102
				9,0302
3	чай с сахаром 462 (1008) III 1999	200		
	чай		0,0009	250 0,225
	сахар		0,0135	73,8 0,9963
	вода		0,18	0
				0
				1,2213
второй завтрак				
1	яблоко	150	0,15	20 3
обед				
1	щи из свежей капусты с картофелем 119 (197) 3 1999	200		
	капуста свежая		0,0499	20 0,998
	картофель		0,032	23 0,736
	морковь		0,0102	145 1,479
	лук		0,0096	80 0,768
	масло растительное		0,0056	125 0,7
	томатная паста		0,0008	124 0,0992
	лавровый лист в гр		0,016	0,84 0,01344
	соль		0,0012	12 0,0144
	вода		0,16	0
	сметана	10	0,0102	155 1,581
				6,38904
2	котлета куриная рубленая 498 2004 (грудка куриная)	80		
	грудка куриная п/ф		0,07106	441,54 31,37583
	хлеб		0,0144	78,4 1,12896
	вода		0,0208	0
	масло сливочное		0,0032	501 1,6032
	сухари панировочные		0,008	70 0,56
	масло сливочное		0,0096	501 4,8096
				39,47759
3	картофельное пюре на молоке 167 (326) 3 1999	200		0
	картофель		0,2363	23 5,4349
	молоко		0,0327	59,2 1,93584
	лук		0,00184	80 0,1472
	масло сливочное		0,005	501 2,505
	соль		0,00132	12 0,01584

					10,03878
4	хлеб урожайный	50	0,05	71,3	3,565
5	кисель плодово-ягодный с витамином "С" 459(948)	200			
	кисель		0,024	87	2,088
	кислота аскорбиновая		0,054		0
	сахар		0,01	73,8	0,738
	вода		0,19		2,826
<b>полдник</b>					
1	печенье	50	0,05	130	6,5
2	молоко	200	0,211	59,2	12,4912
<b>ужин</b>					
1	суп молочный с крупой (гречка) 94 2012	200			
	молоко		0,126	59,2	7,4592
	вода		0,054		0
	гречка		0,0144	50,8	0,73152
	сахар		0,0014	73,8	0,10332
	масло сливочное		0,0018	501	0,9018
	соль		0,0006	12	0,0072
					9,20304
2	хлеб пшеничный	50	0,05	78,4	3,92
3	чай с сахаром 462 (1008) III 1999	200			
	чай		0,0009	250	0,225
	сахар		0,0135	73,8	0,9963
	вода		0,18		0
					1,2213
<b>2 пятница</b>					
<b>завтрак</b>					
1	каша пшеничная вязкая 215(411) III 1999 (свежее молоко)	200			
	пшеничная крупа		0,05	22,5	1,125
	молоко		0,096	59,2	5,6832
	сахар		0,01667	73,8	1,230246
	соль		0,00156	12	0,01872
	вода		0,05333		0
	масло сливочное	10	0,0102	501	5,1102
					13,16737
2	хлеб пшеничный	50	0,05	78,4	3,92
	масло сливочное	10	0,0102	501	5,1102
	сыр	20	0,0202	500	10,1
					19,1302
3	чай с сахаром 462 (1008) III 1999	200			
	чай		0,0009	250	0,225
	сахар		0,0135	73,8	0,9963
	вода		0,18		1,2213
					0
<b>второй завтрак</b>					



1	сок		200	0,2	42,5	8,5
	<b>обед</b>					
1	суп картофельный с клецками		200			
		картофель		0,05344	23	1,22912
		морковь		0,01	145	1,45
		лук		0,00956	80	0,7648
		масло растительное		0,002	125	0,25
		вода		0,15		
	клецки 109 2011					
		мука		0,016	27	0,432
		масло сливочное		0,00178	501	0,89178
		яйцо		0,00456	245	1,1172
		вода		0,02511		
						6,1349
2	котлета рыбная 255 2012 (минтай филе)		70			
		филе рыбное минтай		0,06734	265	17,8451
		хлеб пшеничный		0,01232	78,4	0,965888
		вода		0,0175		0
		масло сливочное		0,0035	501	1,7535
						20,56449
3	рис отварной 356(747) 3 1999		150			0
		рис		0,054	91	4,914
		масло сливочное		0,00585	501	2,93085
		соль		0,0031	12	0,0372
						7,88205
4	салат из свежей капусты 51 (81) 3 1999 г		50			
		капуста свежая		0,0515	20	1,03
		морковь		0,006625	145	0,960625
		сахар		0,00025	73,8	0,01845
		масло растительное		0,0025	125	0,3125
		соль		0,000625	12	0,0075
						2,329075
5	компот из сухофруктов с витамином "С" 452(933) 3 1999		200			0
		сухофрукты		0,02	105	2,1
		кислота аскорбиновая		0,054		0
		сахар		0,02	73,8	1,476
		вода		0,2		0
						3,576
6	хлеб урожайный		50	0,05	71,3	3,565
	<b>полдник</b>					
1	булочка дорожная 491 (1089) 1999		50			0
		мука		0,0378	27	1,0206
		сахар		0,0027	73,8	0,19926
		яйцо		0,0042	245	1,029
		дрожжи		0,0013	163	0,2119
		масло растительное		0,0047	125	0,5875
		соль		0,0007	12	0,0084
2	йогурт		200	0,211	70	14,77

ужин					
1	макаронны запеченые с сыром 572 3 2002г	200			
	<i>макаронные изделия</i>		0,0525	47	2,4675
	<i>сыр</i>		0,003	500	1,5
	<i>масло сливочное</i>		0,006	501	3,006
	<i>масло растительное</i>		0,003	125	0,375
	<i>соль</i>		0,0006	12	0,0072
	<i>вода</i>		0,315		0
					7,3557
2	хлеб пшеничный	35	0,035	78,4	2,744
3	чай с сахаром	200			0
	<i>чай</i>		0,001	250	0,25
	<i>сахар</i>		0,015	73,8	1,107
	<i>вода</i>		0,2		0
					0
					1,357