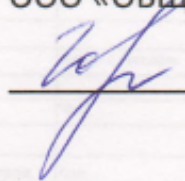


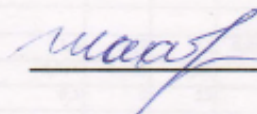
УТВЕРЖДАЮ

ООО «ОБЩЕПИТ


Горбунова Н.В

СОГЛАСОВАНО

МАОУ «Комсомольская СОШ»


Шахова И. Д.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С 3 до 7 лет**

Меню-раскладка 1-ый день(понедельник)

сид

период	наименование блюда	состав блюда			цена	сумма	масса блюда	состав							энергетическая ценность
		наименование продукта	вес, грамм					белки	жиры	углеводы	B1	C	Ca	Fe	
Завтрак	Молоко Дружба	Крупа пшено 1/50кг	0,011	70	0,77	200	6,76	14,66	26,06	0,08	2,86	178,6	0,56	256,2	
		Крупа рис круглый 1/25	0,015	65	0,975										
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,01	600	6										
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,102	60	6,12										
		Сахар 1/50кг	0,005	60	0,3										
		Батон с маслом	Батон Классический 0,4	0,04	62,5	2,5	40	1,6	16,7	12	0,065	0	8,5	0,3	224
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,005	600	3	5	0,025	4,125	0,04	0	0	0,6	0,01	37,4	
		Чай	Чай Канди Медיום 100гр/56	0,0005	400	0,2	150	0,1	0	15	0	0	11	0,3	60
		Сахар 1/50кг	0,015	60	0,9										
		2-й завтрак	Сок	Сок Мой 1л/12	0,2	73	14,6	200	0,5	0,1	12,9	0,018	2,75	7	1,4
Салат витаминный	Морковь			0,0192	55	1,056	60	2,86	6,06	6,36	0,002	11,5	26	0,54	84,8
Обед		Сахар 1/50кг	0,003	60	0,18										
		Капуста белокочанная	0,03	50	1,5										
		Масло Золотая семечка 0,92/15	0,006	125	0,75										
		Яблоки	0,0168	128	2,1504										
		Суп-пюре из овощей	Зелёный горошек Гипар 360г/12	0,0092	97,22222	0,89444444	200	2,34	5,82	11,55	0,056	9,64	65,56	0,6	88,2
		Капуста белокочанная	0,025	50	1,25										
		Картофель	0,024	45	1,08										
		Лук репка	0,0096	55	0,528										
		Масло Золотая семечка 0,92/15	0,004	125	0,5										
		Морковь	0,031	55	1,705										
Рыба отварная		Сметана 20% пленка 0,5 Чернушка	0,03	220	6,6										
		Соль Экстра Йод 1/50	0,006	17	0,102										
		Минтай с/м б/г 1/22кг	0,1312	165	21,648	80	18,24	3,56	0,32	0,056	1,98	28,4	0,32	73,2	
		Лук репка	0,002	55	0,11										
соус молочный		Морковь	0,0032	55	0,176										
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,02	60	1,2	20	0,76	1,87	2	0,03	0,36	28,2	0,04	37,86	
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,001	600	0,6										
Картофельное пюре		Мука в/с 1/50кг Пермь	0,001	30	0,03										
		Картофель	0,147	45	6,615	130	5,83	4,52	14,7	0,22	5,86	56,8	0,91	129,6	
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,006	600	3,6										
компот на кураги		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,021	60	1,26										
		Сахар 1/50кг	0,015	60	0,9	200	0,45	0	20,1	0	0,35	12	0,6	91	
		Курага	0,02	240	4,8										
Хлеб		Хлеб Дарницкий под 0,650	0,05	38,46154	1,92307692	50	4,8	0,6	17,7	0,09	0	19,5	1,95	107	
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,2	60	12	200	6,3	4,5	9,6	0,08	3,65	280	0,2	116	
Печенье		Печенье Барышня Земляничка 5кг	0,02	120	2,4	15	2,5	2	22,8	0,04	0	12,56	0,85	90	
		Плов вегетарианский	Крупа рис круглый 1/25	0,066	65	4,29	200	6,7	5,8	74,8	0,08	2,5	49,56	1,6	298
УЛДНИК		Изюм коричневый	0,017	220	3,74										
		Курага	0,0165	240	3,96										
		Сахар 1/50кг	0,0065	60	0,39										
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,005	600	3										
		Чай с лимоном	Сахар 1/50кг	0,015	60	0,9	200	0,1	0	16,1	0	6,01	18,2	0,4	71
		Лимон	0,008	220	1,76										
		Чай Канди Медיום 100гр/56	0,0005	400	0,2										
Хлеб		Хлеб Белый 1с 0,5	0,04	50	2	40	3,04	0,32	19,68	0,044	0	14,65	0,44	104	
		Итого за день				0		62,905	70,635	281,71	0,861	47,46	817,13	11,02	1954,3

Меню-раскладка 2-ой день (вторник)

наименование код	наименование блюда	состав блюда			цена	сумма	масса блюда нетто	состав						энергетическая ценность
		наименование продукта	вес, грамм					белки	жир ы	углево дн	B1	C	Ca	
Завтрак	Каша пшеничная	Крупа пшеничная 1/40	0,05	26	1,3	200	7,35	6,57	35,6	0,14	0,65	189	1,86	238,097
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,01	600	6									
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,106	60	6,36									
		Сахар 1/50кг	0,01	60	0,6									
Завтрак	Батон Классический 0,4	Батон Классический 0,4	0,04	62,5	2,5	40	6,7	9,5	10,9	0,03	0,1	185	0,4	163
		Сыр Костромской МаСКО	0,015	460	6,9	15	3,84	3,92	0	0,005	0,105	135	0,135	51,45
Завтрак	Какао с молоком	Какао порошок Люкс 100гр/36 ГОС	0,003	57	0,171	200	3,12	2,66	15,2	0,04	1,3	126	0,14	103,34
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,1	60	6									
		Сахар 1/50кг	0,02	60	1,2									
Завтрак	Фрукты	Яблоки	0,15	128	19,2	150	0,6	0,6	13,7	0	14	24	2,3	79,5
Обед	Салат из сельди с картофелем	Сельдь с/с атл. крупная жирная 2,5	0,0264	175	4,62	60	3,12	7,62	6,18	0,048	4,34	12,3	0,54	113,16
		Масло Золотая семечка 0,92/15	0,006	125	0,75									
		Картофель	0,0576	45	2,592									
Обед	Щи со свежей капусты с картофелем	Капуста белокочанная	0,05	50	2,5	200	1,4	3,98	6,22	0,046	13,78	27,2	0,64	76,4
		Картофель	0,032	45	1,44									
		Лук репка	0,0096	55	0,528									
		Масло Золотая семечка 0,92/15	0,004	125	0,5									
		Морковь	0,0126	55	0,693									
		Сметана 20% пленка 0,5 Чернушка	0,0077	110	0,847									
		Соль Экстра Йод 1/50	0,006	17	0,102									
Обед	Печень по строгановски	Печень говяжья	0,141	270	38,07	80	13,9	10	4,13	0,21	5,18	16,7	4,67	164,91
		Масло Золотая семечка 0,92/15	0,0067	125	0,8375									
		Сметана 20% пленка 0,5 Чернушка	0,015	110	1,65									
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,001	600	0,6									
		Мука в/с 1/50кг Пермь	0,001	30	0,03									
Обед	Макаронные изделия отваренные	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0054	600	3,24	120	4,52	0,54	22,2	0,045	0,012	4,56	0,62	98,62
		Мак. изд. Союзпищепром Ригатор	0,044	36	1,584									
Обед	Выпечка с повидлом	Крахмал	0,007	200	1,4	200	0,1	0	38,3	0	0,1	8	0,5	154
		Сахар 1/50кг	0,012	60	0,72									
		Повидло 630гр/8 Гипар	0,032	65	2,08									
Обед	Хлеб	Хлеб Дарницкий под 0,650	0,05	38,46	1,923077	50	4,8	0,6	17,7	0,09	0	19,5	1,95	107
Обед	Молоко	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,2	60	12	200	6,8	5	9	0,08	1,4	242	0,2	110
		Дрожжи сух 8гр/100 МД	0,0005	10	0,005	60	6,2	8,3	33,5	0,06	0	8	0,5	186
		Масло Золотая семечка 0,92/15	0,001	125	0,125									
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0012	600	0,72									
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,0186	60	1,116									
Обед	Пюре из овощей	Мука в/с 1/50кг Пермь	0,0326	30	0,978									
		Сахар 1/50кг	0,007	60	0,42									
		Капуста белокочанная	0,092	50	4,6	190	4,9	10,7	25	0,12	14,3	68	0,9	165
		Картофель	0,086	45	3,87									
		Лук репка	0,019	55	1,045									
		Масло Золотая семечка 0,92/15	0,008	125	1									
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0	600	0									
Обед	Чай с сахаром	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0	60	0									
		Морковь	0,04	55	2,2									
		Мука в/с 1/50кг Пермь	0	30	0									
Обед	Чай с сахаром	Сахар 1/50кг	0,015	60	0,9	200	0,1	0	15	0	0	11	0,3	60
		Чай Канди Медиум 100гр/56	0,0005	400	0,2									
Обед	Хлеб	Хлеб белый 1с 0,5	0,04	50	2	40	3,04	0,32	19,7	0,044	0	14,7	0,44	104
Итого за день							70,49	70,3	272	0,958	55,27	1091	16,1	1974,48

Меню-раскладка 3-й день (среда)

наименование блюда	наименование продукта	состав блюда			масса блюда	состав								энергетическая ценность
		вес, грамм	цена	сумма		нетто	белки	жиры	углевод м	B1	C	Ca	Fe	
Завтрак	омлет	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0154	600	9,24	200	15,64	23,96	12,6	0,12	0,3	182,62	2,64	390,76
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,0769	60	4,614									
	Яйцо 1кат Д	2	6	12										
	Батон	Батон Классический 0,4	0,04	62,5	2,5	40	3	1,16	20,56	0,044	0	8,6	0,48	
Кофе	Кофейный напиток Лидер 100гр/5	0,005	460	2,3	200	2,12	1,69	14,18	0,04	1,3	125,74	0,14	103,34	
	Сахар 1/50кг	0,015	60	0,9										
2-й завтрак	Сок	Сок Мой 0,95л/12	0,2	73	14,6	200	0,5	0,1	12,9	0,018	2,75	7	1,4	86
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	Масло Золотая семечка 0,92/15	0,004	125	0,5	60	0,12	0,012	2,34	0	2,4	3,81	0,54	11,28
		Яйцо 1кат Д	0,1666	6	0,9996									
		Зелёный горошек Гипар 360г/12	0,008	97,222	0,77778									
		Картофель	0,031	45	1,395									
	Суп картофельный с горохом	Морковь	0,016	55	0,88									
		Картофель	0,0666	45	2,997	200	1,24	2,4	26,1	0,156	8,23	25,98	0,74	96,4
		Крупа горох колотый 1/50кг	0,0162	35	0,567									
		Лук репка	0,0096	55	0,528									
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,004	600	2,4									
		Морковь	0,01	55	0,55									
		Соль Экстра Йод 1/50	0,006	17	0,102									
		Кура отварная	Тушка ц/б охладн Наб Челны	0,112	200	22,4	70	13,5	10,4	18,7	0,04	7,8	38,94	0,98
	Соус молочный	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,02	600	12	20	0,76	1,87	2	0,03	0,36	28,2	0,04	37,86
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,01	60	0,6									
Мука в/с 1/50кг Пермь		0,001	30	0,03										
Греча рассыпчатая	Крупа греча ядрица 50кг	0,0598	50	2,99	100	4,6	4,23	42,72	0,14	6,4	20,65	1,03	184,79	
	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0054	600	3,24										
Комлот из кураги	Курага	0,015	240	3,6	200	0,45	0	20,1	0	0,35	12	0,6	91	
	Сахар 1/50кг	0,02	60	1,2										
Хлеб	Хлеб Дарницкий под 0,650	0,05	38,462	1,92308	50	4,8	0,6	17,7	0,09	0	19,5	1,95	107	
Олдник	Молоко	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,2	60	12	200	6,3	4,5	9,6	0,08	3,65	280	0,2	116
Жин	Картофельная запеканка с фаршем	Вафли Степа 5кг	0,025	160	4	25	0,7	0,83	19,3	0,008	0	4	0,375	87,5
		Картофель	0,187	45	8,415	170	11,63	15,67	24,06	0,18	7,8	33,24	0,97	225
	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,01	600	6										
	Фарш говяжий фас КуМК	0,06	385	23,1										
Сметанный соус	Яйцо 1кат Д	0,085	6	0,51										
	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,015	600	9	30	0,495	1,437	0,885	0,006	0,021	9,816	0,045	23,091	
	Мука в/с 1/50кг Пермь	0,001	30	0,03										
Чай с сахаром	Сметана 20% пленка 0,5 Чернушка	0,015	220	3,3										
	Чай Канди Медиум 100гр/56	0,0005	400	0,2	200	0,1	0	15	0	0	11	0,3	60	
	Сахар 1/50кг	0,015	60	0,9										
Хлеб	Хлеб белый 1с 0,5	0,04	50	2	40	3,04	0,32	19,68	0,044	0	14,65	0,44	104	
Всего за день:						69	69,18	278,4	0,996	41,36	825,75	12,87	2036,821	

Меню-раскладка 4-й день (четверг)

наименование блюда	наименование блюда	состав блюда				цена	сумма	масса блюда	состав						энергетическая ценность
		наименование продукта	вес, грамм	цена	сумма				белки	жиры	углеводы	B1	C	Ca	
завтрак	Каша гречневая	Крупа греча ядрица 50кг	0,05	50	2,5	200	6,98	12,4	35	0,1	0,9	184,48	1,5	222,38	
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,01	600	6										
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,1	60	6										
		Сахар 1/50кг	0,005	60	0,3										
	Батон	Батон Классический 0,4	0,04	62,5	2,5	40	3	1,16	20,56	0,044	0	8,6	0,48	114,1	
	Чай с сахаром	Сахар 1/50кг	0,0005	60	0,03	200	0,1	0	15	0	0	11	0,3	60	
		Чай Нанди Мединум 100гр/56	0,015	400	6										
1-й завтрак	Сок	Сок Мой 0,95л/12	0,2	73	14,6	200	0,5	0,1	12,9	0,018	2,75	7	1,4	86	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	Свекла	0,0624	63	3,9312	60	0,6	8,12	5,4	0,024	9,9	7,8	0,48	86	
		Чернослив	0,0065	270	1,755										
		Масло Золотая семечка 0,92/1	0,0036	125	0,45										
		Суп крестьянский с крупой	Капуста белокочанная	0,03	50	1,5	200	2,42	3,62	18,2	0,1	9,08	38,2	0,92	92,08
			Картофель	0,027	45	1,215									
			Крупа перловая 1/50кг	0,008	26	0,208									
			Лук репка	0,01	55	0,55									
			Масло Золотая семечка 0,92/1	0,004	125	0,5									
			Морковь	0,02	55	1,1									
			Сметана 20% пленка 0,5 Черну	0,008	220	1,76									
		Соль Экстра Йод 1/50	0,006	17	0,102										
	Рыба тушеная в томате с овощами	Минтай с/м 6/г 1/22кг	0,129	165	21,285	80	7,6	4,12	10,6	0,054	9,69	20	0,46	81,72	
		Лук репка	0,01	55	0,55										
		Масло Золотая семечка 0,92/1	0,004	125	0,5										
		Морковь	0,0182	55	1,001										
		Сахар 1/50кг	0,0015	60	0,09										
		Томатная паста Кухмастер 1л/6	0,0051	158	0,8121										
	Рис отварной	Крупа рис круглый 1/25	0,0468	65	3,042	130	3,198	5,26	28,3	0,023	1,2	4,42	0,46	179,32	
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,006	600	3,6										
	Комлот из чернослива	Сахар 1/50кг	0,015	60	0,9	200	0,2	0,2	25,78	0,012	5,3	9,28	1,0902	99,96	
		Чернослив	0,025	270	6,75										
	Хлеб	Хлеб Дарницкий под 0,650	0,05	38,462	1,9231	50	4,8	0,6	17,7	0,09	0	19,5	1,95	107	
2-й завтрак	Молоко	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,2	60	12	200	10	6,4	23	0,09	2,2	248	0,2	184	
		Мармелад	0,015	160	2,4	15	0	0,02	13,64	0	0	0	0	59,2	
ужин	Теоронная заправка со ступеным молоком	Теорог 9% 1кг Чернушка вес	0,169	260	43,94	180	25,6	26,9	30,49	0,074	8,86	316,8	1,07	453,34	
		Крупа манная 1/50кг	0,0122	33	0,4026										
		Яйцо 1кат Д	0,12	8	0,96										
		Сахар 1/50кг	0,0116	60	0,696										
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0062	600	3,72										
		Сметана 20% пленка 0,5 Черну	0,0062	220	1,364										
		молоко ступ	0,02	197,37	3,9474	20	1,44	1,7	11,1	0,012	0,2	61,4	0,04	65,6	
		Сахар 1/50кг	0,0005	60	0,03	200	0,1	0	15	0	0	11	0,3	60	
		Чай	Чай Нанди Мединум 100гр/56	0,015	400	6									
		Хлеб	Хлеб Белый 1г 0,5	0,04	50	2	40	3,04	0,32	19,68	0,044	0	14,65	0,44	104
Всего за								69,578	70,9	302,35	0,685	50,08	962,13	11,09	2055,4

Меню-раскладка 5-й день (пятница)

код	наименование блюда	состав блюда				цена	сумма	масса блюда	состав							энергетическая ценность
		наименование продукта	вес, грамм	цена	сумма				нетто	белки	жиры	углевод м	B1	C	Ca	
завтрак	Паштет мясной	Крупа манная 1/50кг	0,0308	33	1,0164	200	8,24	9,56	34,75	0,06	9,04	132	0,58	236,12		
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,005	600	3											
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,106	60	6,36											
		Сахар 1/50кг	0,005	60	0,3											
	Батон с маслом	Батон Классический 0,4	0,04	62,5	2,5	40	3	1,16	20,56	0,044	0	8,6	0,48	114,8		
		Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Лидер 100гр/5	0,005	460	2,3	200	3,12	2,66	15,18	0,04	2,36	125,74	0,14	93,34	
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,1	60	6											
		Сахар 1/50кг	0,01	60	0,6											
д-й завтрак	Фрукты	яблоки	0,15	128	19,2	150	0,6	0,6	15,7	0	14	24	2,3	80,5		
		Салат из свеклы с морковью	Масло Золотая семечка 0,92/15	0,005	125	0,625	60	0,78	6,18	4,26	0,018	3	18	0,06	76,2	
			Морковь	0,019	55	1,045										
			Свекла	0,038	63	2,394										
обед	Борщ с капустой и картофелем	Капуста белокочанная	0,02	50	1	200	1,46	9,8	9,52	0,038	9,24	27,6	0,96	76		
		Картофель	0,0214	45	0,963											
		Лук репка	0,0096	55	0,528											
		Масло Золотая семечка 0,92/15	0,004	125	0,5											
		Морковь	0,0126	55	0,693											
		Сахар 1/50кг	0,002	60	0,12											
		Свекла	0,04	63	2,52											
		Томатная паста Кухмастер 1л/6 с/г	0,006	158	0,948											
		Сметана 20% пленка 0,5 Чернушка	0,0077	220	1,694											
		Соль Экстра Йод 1/50	0,006	17	0,102											
	Птица отварная	Тушка ц/б охлажд Наб Челны	0,144	200	28,8	90	13,5	10,4	18,7	0,04	7,8	38,94	0,98	198		
		Морковь	0,009	55	0,495											
	Сметанный соус	Сметана 20% пленка 0,5 Чернушка	0,015	220	3,3	20	0,495	1,437	0,885	0,006	0,021	9,816	0,045	23,091		
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,001	600	0,6											
		Мука в/с 1/50кг Пермь	0,001	30	0,03											
	Пюре перловая рассыпчатая	Крупа перловая 1/50кг	0,0333	26	0,8658	100	4,8	4,93	18,93	0,03	2,56	28,84	0,87	112,33		
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,01	600	6											
	Напиток из какао	Изюм коричневый	0,02	220	4,4	200	0,1	0	15	0	0	11	0,3	60		
		Сахар 1/50кг	0,015	60	0,9											
	Хлеб	Хлеб Дарницкий под 0,650	0,05	38,462	1,92307692	50	4,8	0,6	17,7	0,09	0	19,5	1,95	107		
второй завтрак	Молоко	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,2	60	12	200	6,3	4,5	9,6	0,08	3,65	280	0,2	116		
		Ватрушка с повидлом	Дрожжи сух 8гр/100 МД	0,006	1250	7,5	60	4,7	2,7	42,9	0,04	0,26	9	0,7	198	
	Пюре картофельное	Масло Золотая семечка 0,92/15	0,0025	125	0,3125											
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,001	600	0,6											
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,012	60	0,72											
		Мука в/с 1/50кг Пермь	0,0298	30	0,894											
		Пшеница 000гр/5 Титан	0,018	103,17	1,85714286											
		Сахар 1/50кг	0,001	60	0,06											
		Моло	0,0384	8	0,3072											
		Сметанный соус	Масло из Сметанодержки Веренин	0,016	36	0,576	200	8,7	8,26	17,9	0,076	1,06	138,3	0,36	156	
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,002	600	1,2											
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,04	60	2,4											
Сахар 1/50кг	0,002	60	0,12													
второй завтрак	Молоко	Молоко 2,5%	0,005	60	0,3	200	0,1	0	15	0	0	11	0,3	60		
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,005	400	2,0											
второй завтрак	Пюре картофельное	Молоко 2,5%	0,04	60	2,4	40	3,04	0,32	19,68	0,044	0	14,65	0,44	104		
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,005	600	3,00											
							63,735	63,11	276,3	0,606	52,991	896,99	10,67	1811,4		

Меню-раскладка 6-й день (понедельник)

Код	Наименование блюда	состав Блюда			масса		состав							энергетическая ценность	
		наименование продукта	вес, грамм	цена	сумма	нетто	белки	жиры	углевод.	B1	C	Ca	Fe		
Завтрак	Пшеничная каша	Мука пшеница 1/40	0,0444	26	1,1544	200	10,04	8,2	21,98	0,1	9,62	112,6	0,94	247,42	
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,01	600	6										
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,11	60	6,6										
		Сахар 1/50кг	0,005	60	0,3										
		Ватки	Ватки Классический 0,4	0,04	62,5	2,5	40	3	1,16	20,56	0,044	0	8,6	0,48	104,8
Чай с молоком	Чай с молоком	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,1	60	6	200	3,5	2,3	15,9	0,04	2,3	137	0,4	91	
		Сахар 1/50кг	0,013	60	0,78										
		Чай Канди Медיום 100гр/56	0,0005	400	0,2										
II завтрак	Фрукты	Бананы	0,2	120	24	200	4,54	1,2	44,6	1,2	1	30	1,2	178	
Бед	Салат картофельный с соевым огурцом	Масло Золотая семечка 0,92/15	0,004	125	0,5	60	1,02	3,18	6,3	0,048	7,86	11,4	0,42	57,6	
		Картофель	0,042	45	1,89										
		Лук репка	0,0065	55	0,3575										
		Морковь	0,007	55	0,385										
		Огурцы консервированные 3л/4	0,018	56,667	1,02										
		Суп картофельный с макаронными изделиями	Масло Золотая семечка 0,92/15	0,002	125	0,25	200	3,15	4,28	9,06	0,084	7,6	15,2	0,76	86
		Мак. изд. Союзщипром Верм	0,008	36	0,288										
Птица отварная	Птица отварная	Картофель	0,08	45	3,6										
		Лук репка	0,0096	55	0,528										
		Морковь	0,01	55	0,55										
		Соль Экстра Яод 1/50	0,006	17	0,102										
		Тушка ц/б охладч Хаб Челябин	0,1	200	20	60	6,86	12,54	0	0,084	0	18,6	0,96	138	
		Морковь	0,01	55	0,55										
		Молочный соус	Молочный соус	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,015	60	0,9	20	0,76	1,87	2	0,03	0,36	28,2	0,04
Мука в/с 1/50кг Париж	0,002			30	0,06										
Масло крестьянское 5кг Нытва	0,002			600	1,2										
Картофельное пюре	Картофельное пюре	Картофель	0,147	45	6,615	130	4,45	7,5	15,16	0,16	7,21	61,15	1,19	164,56	
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0059	600	3,54										
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,021	60	1,26										
Компот из фруктов	Компот из фруктов	Сухофрукты	0,025	150	3,75	200	2	0	17	0,01	1,5	38	1,5	102	
		Сахар 1/50кг	0,015	60	0,9										
Хлеб	Хлеб Дарницкий под 0,650	0,05	38,462	1,9231	50	4,8	0,6	17,7	0,09	0	19,5	1,95	107		
Обед	Молоко	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,2	60	12	200	10	6,4	23	0,09	2,2	248	0,2	184	
		Сыр Швейцарский	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0018	600	1,08	60	5,1	2,8	25,3	0,07	0	18	0,6	187
			Масло Золотая семечка 0,92/15	0,001	125	0,125									
			Дрожжи сух 8гр/100 МД	0,0005	1250	0,575									
			Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,019	60	1,14									
			Яйцо 3кг Д	0,04	8	0,32									
			Мука в/с 1/50кг Париж	0,043	30	1,29									
Сахар 1/50кг	0,0036	60	0,216												
II обед	Салат овощной	Морковь	0,0988	55	5,434	200	5,8	13,5	14	0,09	17,2	103	1,1	171	
		Картофель	0,0608	45	2,736										
		Помидоры консервированные	0,076	50	3,8										
		Сельдерей стержневой 1кг/100	0,0486	97,222	4,725										
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,012	600	7,2										
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,0540	60	3,276	75	0,86	2,37	3,2	0,09	0,68	32,2	0,09	46,96	
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0036	600	2,16										
III обед	Салат овощной	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,0036	60	0,216										
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,0036	60	0,216										
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,0036	60	0,216										
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,0036	60	0,216										
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,0036	60	0,216										
IV обед	Салат овощной	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,0036	60	0,216	200	0,1	0	15	0	11	0,3	60		
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,0036	60	0,216										
V обед	Салат овощной	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,0036	60	0,216	40	0,04	0,32	19,68	0,044	0	14,65	0,44	104	
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,0036	60	0,216										
							98,02	48,22	278,4	2,276	57,53	967,1	12,57	2067,2	

Меню-раскладка 8-й день (среда)

наименование блюда	состав блюда				масса блюда	состав							энергетическая ценность	
	наименование продукта	вес, грамм	цена	сумма		нетто	белки	жиры	углевод м	B1	C	Ca		Fe
Завтрак	Маша геркулес	Крупа геркулес 1/25	0,044	33	1,452	200	8,72	8,31	35,55	0,019	0,37	198	0,9	258
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,01	600	6									
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,11	60	6,6									
		Сахар 1/50кг	0,005	60	0,3									
	Батон с маслом	Батон Классический 0,4	0,04	62,5	2,5	40	3	1,16	20,56	0,044	0	8,6	0,48	104,8
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,005	600	3	5	0,025	4,125	0,04	0	0	0,6	0,01	37,4
Кофе с молоком	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,1	60	6	200	3,12	2,66	15,18	0,04	1,3	125,7	0,14	93,34	
	Сахар 1/50кг	0,01	60	0,6										
	Кофейный напиток Лидер 100г	0,005	460	2,3										
завтрак	Сок	Сок Мой 0,95л/12	0,2	73	14,6	200	0,5	0,1	12,9	0,018	2,75	7	1,4	86
Обед	Салат морковный с яблоками	Яблоки	0,015	128	1,92	60	0,54	6,12	4,32	0,024	3,06	17,4	0,66	74,4
		Масло Золотая семечка 0,92/15	0,003	125	0,375									
		Морковь	0,06	55	3,3									
		Сахар 1/50кг	0,002	60	0,12									
Рассольник "Ленинградский"	Картофель	0,08	45	3,6	200	5,64	8,2	18,6	0,062	6,14	15,4	0,86	148	
	Крупа перловая 1/50кг	0,004	26	0,104										
	Лук репка	0,005	55	0,275										
	Масло Золотая семечка 0,92/15	0,004	125	0,5										
	Морковь	0,01	55	0,55										
	Огурцы консервированные 3л	0,014	56,6667	0,79333333										
	Сметана 20% пленка 0,5 Черну	0,008	220	1,76										
	Соль Экстра Йод 1/50	0,006	17	0,102										
Колбаса из фарша	Фарш говяжий фас КуМК	0,0696	385	26,796	60	12,68	15,5	10,58	0,096	0	33,4	0,68	191,6	
	Хлеб белый 1с 0,5	0,0114	50	0,57										
	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,0138	60	0,828										
	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0042	600	2,52										
Томатная капуста	Капуста белокочанная	0,1707	50	8,535	130	5,7	5,6	8,9	0,09	17	81	0,98	86	
	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,00585	600	3,51										
	Морковь	0,01	55	0,55										
	Лук репка	0,0092	55	0,506										
	Томатная паста Кухмастер 1л/6	0,0104	158	1,6432										
	Мука в/с 1/50кг Пермь	0,0015	30	0,045										
	Сахар 1/50кг	0,0039	60	0,234										
	Сахар 1/50кг	0,02	60	1,2	200	1,46	0	50,2	0	0	26,5	1,2	211	
Хлеб	Хлеб Дарницкий под 0,650	0,05	38,4615	1,92307692	50	4,8	0,6	17,7	0,09	0	19,5	1,95	107	
	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,2	60	12	200	6,3	4,5	9,6	0,08	3,65	280	0,2	116	
Суп	Настойка	0,158	45	7,11	190	4,3	8,4	16,3	0,076	7,5	56	1,02	191	
	Морковь	0,0513	55	2,8545										
	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,0114	60	0,684										
	Масло 1кг	0,0424	8	0,3392										
Суп	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0076	600	4,56										
	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,02	60	1,2	20	0,76	1,87	2	0,03	0,36	28,2	0,04	37,86	
	Молоко 2,5% Пермь	0,0015	30	0,048										
	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0014	600	0,84										
Суп	Сахар 1/50кг	0,005	60	0,3	200	4,7	0,3	32,8	0,01	45	12	1,5	101	
	Сахар 1/50кг	0,002	300	0,6										
Суп	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,004	30	1,2	40	3,04	0,32	19,68	0,044	0	14,65	0,44	104	
	Сахар 1/50кг	0,004	30	1,2										
						65,28	67,77	174,91	0,723	87,13	924	12,46	1947,4	

Меню-раскладка 9-й день (четверг)

наименование блюда	наименование блюда	состав блюда				масса блюда а	состав							энергетическая ценность
		наименование продукта	вес, грамм	цена	сумма		нетто	белки	жиры	углеводы	B1	C	Ca	
Завтрак	Паша пшено	Крупа пшено 1/50кг	0,05	70	3,5	200	8,55	8,87	42,15	0,356	5,35	212	1,65	298,2
		Масло крестьянское 5кг Ны	0,01	600	6									
		Молоко 2,5% пленка 1л Кун	0,104	60	6,24									
		Сахар 1/50кг	0,005	60	0,3									
Батон	Батон Классический 0,4	0,0405	62,5	2,53125	40	3	1,16	20,56	0,044	0	8,6	0,48	104,8	
	Чай с лимоном	Лимоны	0,008	220	1,76	200	0,3	0,15	16,1	0	6,01	18,2	0,4	71
		Сахар 1/50кг	0,013	60	0,78									
		Чай Канди МEDIUM 100гр/5	0,0005	400	0,2									
й завтрак	Сок	Сок Мой 0,95л/12	0,2	73	14,6	200	0,5	0,1	12,9	0,018	2,75	7	1,4	86
Бед	Салат напустный с морковью	Капуста белокочанная	0,064	50	3,2	60	0,96	6,06	5,76	0,024	16,68	26,4	0,36	81,6
		Масло Золотая семечка 0,9	0,006	125	0,75									
		Сахар 1/50кг	0,003	60	0,18									
		Морковь	0,01	55	0,55									
Свекольник	Картофель	0,046	45	2,07	200	4,74	8,36	10,62	0,098	10,34	35,2	1,22	119,26	
	Лук репка	0,108	55	5,94										
	Масло крестьянское 5кг Ны	0,004	600	2,4										
	Морковь	0,01	55	0,55										
	Сахар 1/50кг	0,002	60	0,12										
	Свекла	0,064	63	4,032										
	Сметана 20% пленка 0,5 Че	0,002	220	0,44										
	Соль Экстра Йод 1/50	0,006	17	0,102										
Плов из отварной говядины	Томатная паста Кухмастер 1	0,0026	158	0,4108										
	Мясо говядина б/к	0,075	380	28,5	190	19,36	21,86	47,39	0,0689	6,3	33,35	2,13	345,56	
	Морковь	0,019	55	1,045										
	Масло крестьянское 5кг Ны	0,0076	600	4,56										
	Лук репка	0,0171	55	0,9405										
Каша из яблоч с лимоном	Крупа рис круглый 1/25	0,0399	65	2,5935										
	Лимоны	0,016	220	3,52	200	0,3	0,2	25,1	0,01	3,3	11	1,2	103	
	Сахар 1/50кг	0,02	60	1,2										
	Яблоки	0,056	128	7,168										
Хлеб	Хлеб Дарницкий под 0,650	0,05	38,462	1,92307692	50	4,8	0,6	17,7	0,09	0	19,5	1,95	107	
Молоко	Молоко 2,5% пленка 1л Кун	0,2	60	12	200	6,8	5	9	0,08	1,4	242	0,2	110	
Мороженое-пломбир с малиной-студийный	Масло крестьянское 5кг Ны	0,0102	600	6,096	190	12,6	20,89	38,5	0,152	8,31	118,25	2,02	326,23	
	Молоко 2,5% пленка 1л Кун	0,0329	60	1,974										
	Яйца Знат Д	0,254	8	2,032										
	Сметана 20% пленка 0,5 Че	0,005	220	1,1										
	Крупа манная 1/50кг	0,019	33	0,627										
	Сахар 1/50кг	0,0063	60	0,378										
	Морковь	0,257	55	14,135										
	Малина-студ	0,02	197,37	3,94736842	20	1,44	1,7	11,1	0,012	0,2	61,4	0,04	65,6	
	Сахар 1/50кг	0,015	60	0,9	200	0,1	0	15	0	0	11	0,3	60	
	Чай Канди МEDIUM 100гр/5	0,0005	400	0,2										
Соль Экстра Йод 1/50	0,04	50	2	40	3,04	0,32	19,68	0,044	0	14,65	0,44	104		
							66,49	75,27	291,56	0,9969	60,64	818,55	13,79	1982,25

Меню-раскладка 10-й день (пятница)

№ п/п	наименование блюда	состав блюда				вес, грамм	цена	сумма	нетто	состав					энергетическая ценность	
		наименование продукта	вес, грамм	цена	сумма					белки	жиры	углеводы	состав			
													B1	C		Ca
завтрак	Завтрак	Крупа пшеничная 1/40	0,05	26	1,3	200	7,35	6,57	35,64	0,14	0,65	189	1,86	238,007		
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,01	600	6											
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,106	60	6,36											
		Сахар 1/50кг	0,005	60	0,3											
завтрак	Завтрак с вареном	Батон Классический 0,4	0,0387	62,5	2,41875	40	6,7	9,5	10,9	0,03	0,1	185	0,4	163		
		Сыр Костромской МаСко	0,015	460	6,9	15	3,84	3,915	0	0,005	0,105	135	0,135	51,45		
		Кофе с молоком	Кофейный напиток Лидер 100	0,005	460	2,3	200	3,12	2,66	15,18	0,04	2,36	125,7	0,14	93,34	
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,1	60	6											
завтрак	Сок	Сахар 1/50кг	0,01	60	0,6											
		Сок Мой 0,95л/12	0,2	73	14,6	200	0,5	0,1	12,9	0,018	2,75	7	1,4	86		
		Обед	Винегрет	Картофель	0,0176	45	0,792	60	0,78	6,48	4,08	0,024	5,04	9,08	0,48	78
				Лук репка	0,0108	55	0,594									
Масло Золотая семечка 0,92/1	0,006			125	0,75											
Обед	Суп с рыбными консервами	Морковь	0,0078	55	0,429											
		Огурцы консервированные 3л	0,0228	56,6667	1,292											
		Свекла	0,0114	63	0,7182											
		Сайра с д/м	0,032	70	2,24	200	7,38	5,78	12,84	0,082	5,32	28,68	1	122,56		
		Картофель	0,0746	45	3,357											
		Морковь	0,016	55	0,88											
Обед	Жаркое домашнему	Лук репка	0,0076	55	0,418											
		Крупа рис круглый 1/25	0,004	65	0,26											
		Масло крестьянское 5кг Нытва	0,003	600	1,8											
		Мясо говядина б/к	0,132	380	50,16	190	22,45	20,04	14,34	0,14	6,56	22,53	0,94	312,5		
		Картофель	0,14	45	6,3											
		Лук репка	0,0152	55	0,836											
Обед	Компот из апельсинов	Масло крестьянское 5кг Нытва	0,0061	600	3,66											
		Томатная паста Кухмастер 1л/€	0,0061	158	0,9638											
		Апельсины	0,045	150	6,75	200	1,46	0	50,2	0	0	26,5	1,2	211		
Обед	Хлеб	Сахар 1/50кг	0,015	60	0,9											
		Хлеб Дарницкий под 0,650	0,05	38,4615	1,92307692	50	4,8	0,6	17,7	0,08	0	19,5	1,95	107		
Обед	Молоко	Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,2	60	12	200	6,3	4,5	9,6	0,08	3,65	280	0,2	116		
		Печенье	Печенье Барышня Земляничка	0,02	120	2,4	20	2,5	2	22,8	0,04	0	12,56	0,85	90	
Обед	Картофель отварной	Картофель	0,202	45	9,09	170	5,89	7,98	29,26	0,21	24,32	58,5	0,52	198,8		
		Масло Золотая семечка 0,92/1	0,0051	125	0,6375											
		Мука в/с 1/50кг Пермь	0,0085	30	0,255											
		Молоко 2,5% пленка 1л Кунгур	0,051	60	3,06											
Обед	Чай с сахаром	Чай Канди МEDIUM 100гр/56	0,0005	400	0,2	200	0,1	0	15	0	0	11	0,3	60		
		Сахар 1/50кг	0,015	60	0,9											
Обед	Хлеб	Хлеб белый 1с 0,5	0,04	50	2	40	3,04	0,32	19,68	0,044	0	14,65	0,44	104		
Всего за день:								76,21	70,445	270,1	0,943	50,86	1125	11,815	2031,747	