



4-недельное перспективное меню для организации питания школьников в общеобразовательных организациях (лето -осень)

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Цена	Брутто, г			Нетто, г			Сумма			Стоимость заказа сырья			Стоимость готового блюда		
	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет			7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
	лет	лет	лет			лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет
I неделя																				
1-й день																				
гуляш (говядина)	75	75	100	говядина (лопаточно-грудная часть)	2850,00	0,107	0,107	0,216	0,119	0,119	0,159	304,95	304,95	615,60	327,00	327,00	645,70	490,50	490,50	968,55
				морковь	177,00	0,010	0,010	0,015	0,008	0,008	0,012	1,77	1,77	2,66						
				лук репчатый	133,00	0,007	0,007	0,01	0,006	0,006	0,008	0,93	0,93	1,33						
				масло растительное	683,00	0,007	0,007	0,01	0,007	0,007	0,01	4,78	4,78	6,83						
				томатная паста	900,00	0,015	0,015	0,02	0,015	0,015	0,02	13,50	13,50	18,00						
				мука пшеничная I сорт	214,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	1,07	1,07	1,28						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	130	150	масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34	35,06	37,88	39,69	52,60	56,82	59,53	
				гречка	201,00	0,048	0,062	0,071	0,048	0,062	0,071	9,65	12,46							14,27
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08							0,08
чай с молоком и сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00	31,78	31,78	31,78	47,663	47,6625	47,6625	
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53							6,53
				молоко 2,5%	405,00	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	20,25	20,25							20,25
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной/пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
2 день																				
салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	100	помидоры свежие	800,00	0,029	0,05	0,05	0,025	0,041	0,041	23,20	38,40	38,40	36,53	61,54	61,54	54,79	92,31	92,31
				огурцы свежие	539,00	0,023	0,038	0,038	0,018	0,03	0,03	12,40	20,48	20,48						
				лук репчатый	133,00	0,007	0,02	0,02	0,006	0,01	0,01	0,93	2,66	2,66						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				масло растительное	683,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	2,05	2,73	3,42						
жаркое по-домашнему из птицы	200	200	250	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	1500,00	0,160	0,160	0,213	0,109	0,109	0,145	240,00	240,00	319,50	277,08	277,08	363,63	415,62	415,62	545,44
				масло растительное	683,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	3,42	3,42	4,10						
				картофель	211,00	0,107	0,107	0,128	0,080	0,080	0,096	22,58	22,58	27,01						
				морковь	177,00	0,022	0,022	0,026	0,018	0,018	0,021	3,89	3,89	4,60						
				лук репчатый	133,00	0,012	0,012	0,014	0,010	0,010	0,012	1,60	1,60	1,86						
				томатная паста	900,00	0,006	0,006	0,007	0,006	0,006	0,007	5,40	5,40	6,30						
				мука пшеничная I сорт	59,90	0,002	0,002	0,003	0,002	0,002	0,003	0,12	0,12	0,18						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
кисель из плодов, ягод	200	200	200	яблоки	740,00	0,052	0,052	0,052	0,045	0,045	0,045	38,48	38,48	38,48	73,02	73,02	73,02	109,53	109,53	109,53
				сахар	435,00	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	10,44	10,44	10,44						
				лимонная кислота	1000,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	1E-04	0,10	0,10	0,10						
				крахмал картофельный	1500,00	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	24,00	24,00	24,00						
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной/пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,185	35,64

												398,51	432,43	521,95	597,76	648,64	782,92						
3-й день																							
тефтели мясные (духовые) соус красный основной	60	20	90	20	120	20	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,052	0,078	0,104	0,038	0,057	0,076	148,20	222,30	296,40	171,91	251,77	341,95	257,87	377,66	512,92
							крупа рисовая	482,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	2,41	3,86	4,82						
							лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59						
							масло растительное	683,00	0,008	0,012	0,032	0,008	0,012	0,032	5,46	8,20	21,86						
							мука пшеничная I сорта	59,90	0,004	0,006	0,008	0,004	0,006	0,008	0,24	0,36	0,48						
							соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
							соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
гарнир: макароны/отварные с маслом сливочным	100	130	150	макароны	396,00	0,035	0,046	0,053	0,035	0,046	0,053	13,86	18,22	20,99	39,28	43,63	46,40	58,91	65,45	69,61			
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34									
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08									
сыр порцирами	20	20	20	сыр твердый	5603,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	168,09	168,09	168,09			
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	яблоко и груша	770,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,40	15,40	15,40	25,60	25,60	25,60	38,4	38,4	38,4			
				сахар	435,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,70	8,70	8,70									
				кислота лимонная	1500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	1,50	1,50	1,50									
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,185	35,64			
4-й день												360,73	453,85	549,77	541,09	680,78	824,65						
салат из моркови с сыром	60	100	100	морковь	177,00	0,065	0,108	0,108	0,052	0,086	0,086	11,51	19,12	19,12	32,41	48,36	48,36	48,618	72,54	72,54			
				сыр твердый	5603,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	16,81	22,41	22,41									
				масло растительное	683,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	4,10	6,83	6,83									
Суп с фрикадельками из говядины	200	35	250	35	250	35	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,077	0,077	0,077	0,057	0,057	0,057	219,45	219,45	219,45	239,88	244,71	244,71	359,82	367,07	367,07
							лук репчатый	133,00	0,006	0,006	0,006	0,005	0,005	0,005	0,80	0,80	0,80						
							лук I категории	50,00	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,20	0,20	0,20						
							крупа рисовая	482,00	0,012	0,015	0,015	0,012	0,015	0,015	5,78	7,23	7,23						
							морковь	177,00	0,016	0,013	0,013	0,008	0,010	0,010	1,77	2,30	2,30						
							лук репчатый	133,00	0,009	0,012	0,012	0,008	0,010	0,010	1,20	1,60	1,60						
							масло растительное	683,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	0,27	0,40	0,40						
							картофель	211,00	0,049	0,060	0,060	0,036	0,045	0,045	10,34	12,66	12,66						
соль йодированная /	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08													
масло сливочное	20	20	20	масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	152,04	152,04	152,04			
яблоко	100	100	100	яблоко	740,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	111,0	111,0	111,0			
мед	10	10	10	мед	2500,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	37,5	37,5	37,5			
чай черный с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00	11,53	11,53	11,53	17,29	17,29	17,29			
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64			
5-й день												496,06	525,74	528,71	744,09	788,61	793,07						
котлеты мясные (духовые) соус красный основной	50	20	75	20	100	20	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85	174,68	259,36	339,41	262,02	389,035	509,116
							хлеб пшеничный из муки I сорта	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85						
							лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59						
							молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72						
							сахари	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	7,75	12,40	15,50						
							масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	2,05	3,42	4,10						
							соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
							соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
гарнир: картофельная пюре							картофель	211,00	0,117	0,156	0,180	0,088	0,117	0,135	24,69	18,57	37,98						
							молоко 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024	0,015	0,02	0,023	6,48	6,08	9,72						

маргарин сливочный	100	130	150	1178,00	0,002	0,003	0,004	0,002	0,003	0,004	2,36	2,36	4,71	58,94	52,42	77,83	88,41	78,62	116,74	
масло сливочное				76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
				5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34							
сок фруктовый	200	200	200	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	60,00	60,00	60,00	
				495,00	0,033	0,040	0,040	0,033	0,040	0,040	16,34	19,80	19,80							
				435,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	1,31	1,74	1,74							
				5028,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	10,06	15,08	15,08							
ватрушка с творогом	60	80	80	50,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	0,10	0,15	0,15	73,51	95,98	95,98	110,26	143,97	143,97	
				76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
				2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50	2,50							
				1500,00	0,028	0,037	0,037	0,028	0,037	0,037	42,00	55,50	55,50							
				1500,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,45	0,45	0,45							
				683,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,68	0,68	0,68							
				594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64	
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40											359,01	468,54	576,98	538,51	702,82	865,47	
II неделя																				
1-й день																				
				говядина (газобдренной части)	2850,00	0,150	0,150	0,200	0,107	0,107	0,143	427,50	427,50	570,00						
				крупя рисовая	482,00	0,043	0,043	0,068	0,043	0,043	0,068	20,73	20,73	32,78						
				масло растительное	683,00	0,013	0,013	0,010	0,013	0,013	0,010	8,88	8,88	46,44	470,53	470,53	667,68	705,80	705,80	1001,52
				лук репчатый	133,00	0,016	0,016	0,012	0,013	0,013	0,010	2,13	2,13	1,60						
				морковь	177,00	0,013	0,013	0,019	0,010	0,010	0,015	2,30	2,30	3,36						
				томатная паста	900,00	0,010	0,010	0,015	0,010	0,010	0,015	9,00	9,00	13,50						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				чай высшего сорта	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00	11,53	11,53	11,53	17,29	17,29	17,29
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53						
чай черный с сахаром	200	200	200											74,00	74,00	74,00	111	111,00	111,00	
яблоко	100	100	100	740,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	74,00	74,00	74,00	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64	
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	567,94	576,85	776,96	851,91	865,27	1165,45	
2-й день																				
				помидоры свежие	800,00	0,029	0,05	0,05	0,025	0,041	0,041	23,20	38,40	38,40						
				огурцы свежие	539,00	0,023	0,038	0,038	0,018	0,03	0,03	12,40	20,48	20,48	38,65	64,35	65,03	57,98	96,53	97,55
				лук репчатый	133,00	0,007	0,02	0,02	0,006	0,01	0,01	0,93	2,66	2,66						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				масло растительное	683,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	2,05	2,73	3,42						
				курица(бездренная и безкостная с прилегающей к ней мякотью)	1500,00	0,160	0,160	0,213	0,109	0,109	0,145	240,00	240,00	319,50						
				масло растительное	683,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	3,42	3,42	4,10	277,08	277,08	363,63	415,62	415,62	545,44
				картофель	211,00	0,107	0,107	0,128	0,080	0,080	0,096	22,58	22,58	27,01						
				морковь	177,00	0,022	0,022	0,026	0,018	0,018	0,021	3,89	3,89	4,60						
				лук репчатый	133,00	0,012	0,012	0,014	0,010	0,010	0,012	1,60	1,60	1,86						
				томатная паста	900,00	0,006	0,006	0,007	0,006	0,006	0,007	5,40	5,40	6,30						
				мука пшеничная I сорт	59,90	0,002	0,002	0,003	0,002	0,002	0,003	0,12	0,12	0,18						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
сыр порцирами	20	20	20	5603,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	168,09	168,09	168,09	
				сыр твердый	770,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,40	15,40	15,40						
				сахар	435,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,70	8,70	8,70	25,60	25,60	25,60	38,4	38,4	38,4
				кислота лимонная	1500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	1,50	1,50	1,50						
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	465,27	499,88	590,08	697,91	749,82	885,12	

3-й день																					
котлеты мясные (духовые) соус красный основной	50x20	75x20	100x20	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85	174,68	259,36	339,41	262,02	389,035	509,116	
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85							
				лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59							
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72							
				сахари	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	7,75	12,40	15,50							
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	2,05	3,42	4,10							
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73							
гарнир: картофельное пюре масло сливочное	100	130	150	картофель	211,00	0,117	0,156	0,180	0,088	0,117	0,135	24,69	18,57	37,98	58,94	52,42	77,83	88,41	78,62	116,74	
				молоко 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024	0,015	0,02	0,023	6,48	6,08	9,72							
				маргарин сливочный	1178,00	0,002	0,003	0,004	0,002	0,003	0,004	2,36	2,36	4,71							
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34							
мед	10	10	10	мед	2500,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00
				чай высшего сорта	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00	19,53	19,53	19,53	29,29	29,29	29,29	
чай с лимоном и сахаром	200	200	200	сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53	19,53	19,53	19,53	29,29	29,29	29,29	
				лимон	1000,00	0,008	0,008	0,008	0,007	0,007	0,007	8,00	8,00	8,00	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64	
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной/пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64	
4-й день																					
салат из белокочанной капусты	60	100	100	капуста белокочанная	132,00	0,059	0,10	0,099	0,047	0,079	0,079	7,79	13,07	13,07	12,63	20,60	20,60	18,95	30,90	30,90	
				морковь	177,00	0,008	0,013	0,013	0,06	0,01	0,01	1,42	2,30	2,30							
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,005	0,003	0,005	0,005	2,05	3,42	3,42							
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
				сахар	435,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	1,31	1,74	1,74							
уха из горбуши	200	250	250	горбуша	4650,00	0,065	0,081	0,081	0,038	0,047	0,047	302,25	376,65	376,65	315,78	393,33	393,33	473,66	590,00	590,00	
				крупа пшено	170,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	0,85	1,02	1,02							
				лук репчатый	133,00	0,017	0,022	0,022	0,015	0,018	0,018	2,26	2,93	2,93							
				картофель	211,00	0,049	0,060	0,060	0,036	0,045	0,045	10,34	12,66	12,66							
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
масло сливочное	20	20	20	масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	152,04	152,04	152,04		
				яблоки	740,00	0,052	0,052	0,052	0,045	0,045	0,045	38,48	38,48	38,48	73,02	73,02	73,02	109,53	109,53	109,53	
кисель из плодов, ягод	200	200	200	сахар	435,00	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	10,44	10,44	10,44							
				лимонная кислота	1000,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	1E-04	0,10	0,10	0,10							
				крахмал картофельный	1500,00	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	24,00	24,00	24,00							
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64	
5-й день																					
бифштексы мясные (духовые) соус красный основной	50x20	75x20	100x20	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85	174,68	259,36	339,41	262,02	389,03	509,12	
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85							
				лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59							
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72							
				сахари	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	7,75	12,40	15,50							
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	2,05	3,42	4,10							
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73							
гарнир: макароны/отварные овощи/масло сливочное	100	130	150	макароны	396,00	0,035	0,046	0,053	0,035	0,046	0,053	13,86	18,22	20,99	44,27	48,62	51,40	66,40	72,94	77,09	
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34							

сок фруктовый	200	200	200	сок фруктовый	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	60,00	60,00	60,00		
сузбсмет/второг	100	100	100	сузбсмет/второг	1500,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	225,00	225,00	225,00		
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной/пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64		
III неделя																						
1-й день																						
гуляш (говядина)	75	75	100	говядина (поярочно-грудная часть)	2850,00	0,107	0,107	0,216	0,119	0,119	0,159	304,95	304,95	615,60	327,00	327,00	645,70	490,50	490,50	968,55		
				морковь	177,00	0,010	0,010	0,015	0,008	0,008	0,012	1,77	2,66									
				лук репчатый	133,00	0,007	0,007	0,01	0,006	0,006	0,008	0,93	0,93	1,33								
				масло растительное	683,00	0,007	0,007	0,01	0,007	0,007	0,01	4,78	4,78	6,83								
				томатная паста	900,00	0,015	0,015	0,02	0,015	0,015	0,02	13,50	13,50	18,00								
				мука пшеничная I сорт	214,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	1,07	1,07	1,28								
соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08												
гарнир: гречневая рассычатая	100	130	150	масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34	35,06	37,88	39,69	52,60	56,82	59,53		
				гречка	201,00	0,048	0,062	0,071	0,048	0,062	0,071	9,65	12,46	14,27								
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08								
чай с лимоном и сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00	19,53	19,53	19,53	29,29	29,29	29,29		
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53								
				лимон	1000,00	0,008	0,008	0,008	0,007	0,007	0,007	8,00	8,00	8,00								
яблоко	100	100	100	яблоко	740,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	111	111,00	111,00			
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной/пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64		
2-й день																						
салат из морковки с сыром	60	100	100	морковь	177,00	0,065	0,108	0,108	0,052	0,086	0,086	11,51	19,12	19,12	32,41	48,36	48,36	48,62	72,54	72,54		
				сыр твердый	5603,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	16,81	22,41	22,41								
				масло растительное	683,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	4,10	6,83	6,83								
рагу из птицы	200	200	250	курица (бездревняя и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	1500,00	0,160	0,160	0,213	0,109	0,109	0,145	240,00	240,00	319,50	277,08	277,08	363,63	415,62	415,62	545,44		
				масло растительное	683,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	3,42	3,42	4,10								
				картофель	211,00	0,107	0,107	0,128	0,080	0,080	0,096	22,58	22,58	27,01								
				морковь	177,00	0,022	0,022	0,026	0,018	0,018	0,021	3,89	3,89	4,60								
				лук репчатый	133,00	0,012	0,012	0,014	0,010	0,010	0,012	1,60	1,60	1,86								
				томатная паста	900,00	0,006	0,006	0,007	0,006	0,006	0,007	5,40	5,40	6,30								
				мука пшеничная I сорт	59,50	0,002	0,002	0,003	0,002	0,002	0,003	0,12	0,12	0,18								
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08								
				яблоки	740,00	0,052	0,052	0,052	0,045	0,045	0,045	38,48	38,48	38,48								
кисель из плодов, ягод	200	200	200	сахар	435,00	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	10,44	10,44	10,44	73,02	73,02	73,02	109,53	109,53	109,53		
				лимонная кислота	1000,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	1E-04	0,10	0,10	0,10								
				крахмал картофельный	1500,00	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	24,00	24,00	24,00								
				мука пшеничная в/с	495,00	0,033	0,040	0,040	0,033	0,040	0,040	16,34	19,80	19,80								
вазрушка с творогом	60	80	80	сахар	435,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	1,31	1,74	1,74	73,51	95,98	95,98	110,26	143,97	143,97		
				масло сливочное	5028,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	10,06	15,08	15,08								
				яйце I категории	50,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	0,10	0,15	0,15								
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08								
				дрожжи прессованные	2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50	2,50								
				творог	1500,00	0,028	0,037	0,037	0,028	0,037	0,037	42,00	55,50	55,50								
				ванилин	1500,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,45	0,45	0,45								
				масло растительное	683,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,68	0,68	0,68								
				хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной/пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035							0,040	11,88

													467,89	515,13	604,75	701,84	772,84	907,12		
3-й день																				
котлеты мясные(духовые)соус красный основной	50\20	75\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85	174,68	259,36	339,41	262,02	389,035	509,116
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85						
				лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59						
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72						
				суккари	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	7,75	12,40	15,50						
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	2,05	3,42	4,10						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
				соус сливочный	211,00	0,117	0,156	0,180	0,088	0,117	0,135	24,69	18,57	37,98						
гарнир: картофельное пюре (масло сливочное)	100	130	150	картофель	405,00	0,016	0,021	0,024	0,015	0,02	0,023	6,48	6,08	9,72	58,94	52,42	77,83	88,41	78,62	116,74
				молоко 2,5%	1178,00	0,002	0,003	0,004	0,002	0,003	0,004	2,36	2,36	4,71						
				маргарин сливочный	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				соль йодированная	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
				масло сливочное	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00						
				сок фруктовый	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76						
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
4-й день																				
салат из свеклы	60	100	100	свекла	348,00	0,049	0,09	0,09	0,037	0,071	0,071	17,05	31,32	31,32	31,93	53,04	53,04	47,90	79,56	79,56
				яблоки свежие	770,00	0,01	0,022	0,022	0,012	0,02	0,02	10,78	16,94	16,94						
				масло растительное	683,00	0,006	0,007	0,007	0,006	0,007	0,007	4,10	4,78	4,78						
уха из горбуши	200	200	250	горбуша	4650,00	0,065	0,065	0,081	0,038	0,038	0,047	302,25	302,25	376,65	315,78	315,78	393,33	473,66	473,66	590,00
				крупа пшено	170,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	0,85	0,85	1,02						
				лук репчатый	133,00	0,017	0,017	0,022	0,015	0,015	0,018	2,26	2,26	2,93						
				картофель	211,00	0,049	0,049	0,060	0,036	0,036	0,045	10,34	10,34	12,66						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
масло сливочное	20	20	20	масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	15,40	15,40	15,40	101,36	101,36	101,36	152,04	152,04	152,04
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	770,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,40	15,40	15,40	25,60	25,60	25,60	38,40	38,40	38,40
				сахар	435,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,70	8,70	8,70						
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	кислота лимонная	1500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	1,50	1,50	1,50	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
				хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76						
5-й день																				
тефтели мясные (духовые) соус красный основной	60\20	90\20	120\20	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,052	0,078	0,104	0,038	0,057	0,076	148,20	222,30	296,40	171,91	251,77	341,95	257,87	377,66	512,92
				крупа рисовая	482,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	2,41	3,86	4,82						
				лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59						
				масло растительное	683,00	0,008	0,012	0,032	0,008	0,012	0,032	5,46	8,20	21,86						
				мука пшеничная 1 сорт	59,90	0,004	0,006	0,008	0,004	0,006	0,008	0,24	0,36	0,48						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
				макаронны	396,00	0,035	0,046	0,053	0,035	0,046	0,053	13,86	18,22	20,99						
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
гарнир: макаронно-овощные с маслом сливочным	100	130	150	макаронны	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,07	5,07	5,07	44,27	48,62	51,40	66,40	72,94	77,09
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
чай черный с сахаром	200	200	200	соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00	11,53	11,53	11,53	17,29	17,29	17,29
				чай высшего сорта	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00						
сыр порциями	20	20	20	сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53	112,06	112,06	112,06	168,09	168,09	168,09
				сыр твердый	5603,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	112,06	112,06	112,06						
мед	10	10	10	мед	2500,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	37,5	37,5	37,5
				хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76						
													376,64	469,77	565,69	564,97	704,66	848,53		

IV неделя																					
														1-й день							
шлов(говядина)	150	200	250	говядина (тазобедренной части)	2850,00	0,150	0,150	0,200	0,107	0,107	0,143	427,50	427,50	570,00	470,61	470,61	628,14	705,92	705,92	942,21	
				крупа рисовая	482,00	0,043	0,043	0,068	0,043	0,043	0,068	20,73	20,73	32,78							
				масло растительное	683,00	0,013	0,013	0,010	0,013	0,013	0,010	8,88	8,88	6,83							
				лук репчатый	133,00	0,016	0,016	0,012	0,013	0,013	0,010	2,13	2,13	1,60							
				морковь	177,00	0,013	0,013	0,019	0,010	0,010	0,015	2,30	2,30	3,36							
				томатная паста	900,00	0,010	0,010	0,015	0,010	0,010	0,015	9,00	9,00	13,50							
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
яблоко	100	100	100	яблоко	740,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	111,00	111,00	111,00	
мед	10	10	10	мед	2500,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00
чай черный с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00	11,53	11,53	11,53	17,29	17,29	17,29	
сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53								
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64	
														593,02	601,93	762,43	889,52	902,89	1143,64		
														2-й день							
салат из белокочанной капусты	60	100	100	капуста белокочанная	132,00	0,059	0,10	0,099	0,047	0,079	0,079	7,79	13,07	13,07	12,63	20,60	21,04	18,95	30,90	31,55	
				морковь	177,00	0,008	0,013	0,013	0,06	0,01	0,01	1,42	2,30	2,30							
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,005	0,003	0,005	0,005	2,05	3,42	3,42							
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
				сахар	435,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	1,31	1,74	2,18							
котлеты мясные (духовые) соус красный основной	50	75	100	говядина (козлетное мясо)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85	174,68	259,36	339,41	262,02	389,035	509,116	
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85							
				лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59							
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72							
				сахар	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	7,75	12,40	15,50							
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	2,05	3,42	4,10							
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73							
гарнир: макароны отварные с маслом сливочным	100	130	150	макароны	396,00	0,035	0,046	0,053	0,035	0,046	0,053	13,86	18,22	20,99	44,27	48,62	51,40	66,40	72,94	77,09	
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34							
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
сок фруктовый	200	200	200	сок фруктовый	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64	
														283,46	389,37	475,60	425,20	584,06	713,40		
														3-й день							
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	200	250	говядина (таза бедренной части)	2850,00	0,107	0,162	0,216	0,079	0,119	0,159	304,95	461,70	615,60	336,03	500,20	661,30	804,05	750,29	991,95	
				масло растительное	683,00	0,004	0,005	0,006	0,004	0,005	0,006	2,73	3,42	4,10							
				картофель	211,00	0,107	0,134	0,160	0,080	0,100	0,120	22,58	28,27	33,76							
				томатная паста	900,00	0,005	0,006	0,007	0,005	0,006	0,007	4,50	5,40	6,30							
				лук репчатый	133,00	0,009	0,01	0,011	0,008	0,009	0,01	1,20	1,33	1,46							
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
				яблоки	740,00	0,052	0,052	0,052	0,045	0,045	0,045	38,48	38,48	38,48							
квасль из яблок	200	200	200	сахар	435,00	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	10,44	10,44	10,44	73,02	73,02	73,02	109,53	109,53	109,53		
				лимонная кислота	1000,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	1E-04	0,10	0,10							0,10	
				крахмал картофельный	1500,00	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	24,00	24,00							24,00	
сыр порциями	20	20	20	сыр твердый	5603,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	168,09	168,09	168,09		
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,185	35,64	
														532,99	706,07	870,14	799,49	1059,10	1305,21		

4-й день																					
салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	100	помидоры свежие	800,00	0,029	0,05	0,05	0,025	0,041	0,041	23,20	38,40	38,40	36,53	61,54	61,54	54,79	92,31	92,31	
				огурцы свежие	539,00	0,023	0,038	0,038	0,018	0,03	0,03	12,40	20,48	20,48							
				лук репчатый	133,00	0,007	0,02	0,02	0,006	0,01	0,01	0,93	2,66	2,66							
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
				масло растительное	683,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	2,05	2,73	3,42							
Суп с фрикадельками из говядины	200	35	35	говядина (козлетное мясо)	2850,00	0,077	0,077	0,077	0,057	0,057	0,057	219,45	219,45	219,45	239,88	244,71	244,71	359,82	367,07	367,07	
				лук репчатый	133,00	0,006	0,006	0,006	0,005	0,005	0,005	0,80	0,80	0,80							
				яйцо I категории	50,00	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,20	0,20	0,20							
				крупа рисовая	482,00	0,012	0,015	0,015	0,012	0,015	0,015	5,78	7,23	7,23							
				морковь	177,00	0,010	0,013	0,013	0,008	0,010	0,010	1,77	2,30	2,30							
				лук репчатый	133,00	0,009	0,012	0,012	0,008	0,010	0,010	1,20	1,60	1,60							
				масло растительное	683,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	0,27	0,40	0,40							
				картофель	211,00	0,049	0,060	0,060	0,036	0,045	0,045	10,34	12,66	12,66							
				соль йодированная /	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
				масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	101,36	101,36	101,36							
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	770,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,40	15,40	15,40	101,36	101,36	101,36	152,04	152,04	152,04	
				сахар	435,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,70	8,70	8,70							
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	кислота лимонная	1500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	1,50	1,50	1,50	25,60	25,60	25,60	38,40	38,40	38,40	
				хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76							
5-й день													11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64			
													415,25	454,00	456,97	622,87	681,00	685,46			
биточки мясные (духовые) соус красный основной	50	20	75	20	говядина (козлетное мясо)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85	174,68	259,36	339,41	262,02	389,03	509,12
					хлеб пшеничный из муки I сорта	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85						
					лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59						
					молоко 2,3%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72						
					сахар	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	7,75	12,40	15,50						
					масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	2,05	3,42	4,10						
					соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
					соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
					картофель	211,00	0,117	0,156	0,180	0,088	0,117	0,135	24,69	18,57	37,98						
					молоко 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024	0,015	0,02	0,023	6,48	6,08	9,72						
гарнир: картофельное пюре (масло сливочное)	100	130	150	маргарин сливочный	1178,00	0,002	0,003	0,004	0,002	0,003	0,004	2,36	2,36	4,71	58,94	52,42	77,83	88,41	78,62	116,74	
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34							
чай с лимоном и сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00	19,53	19,53	19,53	29,29	29,29	29,29	
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	8,00	8,00	8,00							
сузбелле/творог	100	100	100	сузбелле/творог	1000,00	0,008	0,008	0,008	0,007	0,007	0,007	8,00	8,00	8,00	150,00	150,00	150,00	225,00	225,00	225,00	
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	1500,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	225,00	225,00	225,00	
				хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76							
													11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64			
													415,03	502,09	610,52	622,54	753,13	915,79			