Утверждаю:
Директор МКОУ "Джибахнинская СОШ"

_____ Р.Д. Магомедов

"13" 04 2021 г.

РД Кайтагский район с.Джибахни
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Джибахнинская средняя общеобразовательная школа»
368596. с. Джибахни , ул.Школьная № 2
rasul114@mail.ru
2020 – 2021 уч.год.

Меню на две недели для обучающихся начальных классов
с 15.04.2021г. по 30.04.2021г.

15 сент.
29 апр.

Примерное 12-дневное меню для школьников за 2021 год

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
ДЕНЬ № 1								B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
1.макароны отварные																
макароны	50,00	0,00	50,00	6,30	1,65	31,05	167,50	0,22	0,00	0,00	10,00	149,00	100,00	3,35	65,00	3,25
масло сливочное	10,00	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	1,20	1,90	0,04	0,02	480,00	4,80
итого	60,00	0,00	150,00	6,35	9,90	31,13	242,30	0,22	0,00	0,06	11,20	150,90	100,04	3,37		8,05
2.гуляш из говядины																
мясо говядины	60,00	15,84	44,16	8,21	7,07	0,00	96,27	0,03	0,00	0,00	3,97	83,02	9,72	1,19	490,00	29,40
морковь	24,00	5,00	19,00	0,25	0,00	1,37	5,70	0,01	0,95	0,00	9,69	10,45	7,22	0,13	60,00	1,44
лук	23,00	3,68	19,32	0,27	0	1,76	7,92	0,01	1,93	0,00	5,99	11,21	2,70	0,15	40,00	0,92
мука	6,00	0,00	6,00	0,47	0,06	2,89	14,34	0,01	0,00	0,00	1,38	5,22	1,98	0,12	30,00	0,18
томат	3,00	0,00	3,00	0,03	0,00	0,11	0,57	0,00	0,30	0,00	0,21	0,96	0,36	0,02	150,00	0,45
масло растительное	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,75
итого	121,00	24,52	96,48	9,24	12,12	6,12	125,25	0,06	3,18	0,00	21,24	110,86	21,98	1,62		33,14
3.Хлеб																
[illegible]	30,00	0,00	30,00	2,37	0,30	15,43	71,70	0,05	0,00	0,00	6,00	26,10	9,90	0,60	50,00	1,50
4.чай																
[illegible]	1,00	0,00	1,00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0,05	0,11	0,05	0,50	0,10	1,10	4,56	950,00	0,95
[illegible]	15,00	0,00	15,00	[illegible]	0,00	[illegible]	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	60,00	0,90
итого	16,00	0,00	150,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05		1,85
5.печенье																
итого	40,00	0,00	40,00	3,00	4,72	29,76	174,40	0,03	0,00	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	160,00	6,40
6.Яблоки																
итого	100,00	0,00	100,00	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	13,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	100,00	10,00
7.Соль																
итого	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,06
итого																61,00

16, 30 апреля

Наименование блюда ДЕНЬ № 2	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
1.салат из овощей																
морковь	15,00	3,00	12,00	0,16	0,01	0,86	3,60	0,01	0,60	0,00	6,12	6,60	4,56	0,08	60,00	0,90
зел.горох	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	0,90
капуста	25,00	5,00	20,00	0,36	0,02	0,94	5,40	0,01	9,00	0,00	9,60	6,20	3,20	0,12	30,00	0,75
растит. масло	3,00	0,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,45
итого	48,00	8,00	40,00	0,52	8,02	1,80	54,22	0,02	9,60	0,00	15,72	12,80	7,76	0,20		3,00
2. суп картофельный с горохом,говядиной																
мясо говядины	50,00	13,20	36,80	6,84	5,89	0,00	80,22	0,02	0,00	0,00	3,31	69,18	8,10	0,99	490,00	24,50
картофель	35,00	8,75	26,25	0,53	0,11	4,28	21,00	0,03	5,25	0,00	2,63	15,23	6,04	0,24	57,00	2,00
морковь	15,00	3,00	12,00	0,16	0,012	0,86	3,60	0,01	0,60	0,00	6,12	6,60	4,56	0,08	60,00	0,9
лук	15,00	2,40	12,60	0,18	0	1,15	5,17	0,01	1,26	0,00	3,91	7,31	1,76	0,10	40,00	0,60
масло сливочное	9,00	0,00	9,00	0,05	7,43	0,07	67,32	0,00	0,00	0,05	1,08	1,71	0,04	0,02	480,00	4,32
томат	3,00	0,00	3,00	0,03	0,00	0,11	0,57	0,00	0,30	0,00	0,21	0,96	0,36	0,02	150,00	0,45
горох лущенный	30,00	0,00	30,00	6,90	0,48	15,24	94,20	0,27	0,00	0,00	26,70	67,80	26,40	2,10	60,00	1,80
итого	204,00	14,15	250,00	7,83	8,02	21,71	191,86	0,32	7,41	0,05	40,64	99,60	39,16	2,56		34,57
3.хлеб																
[illegible]	50,00	0,00	50,00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	119,50	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00	50,00	2,50
4.компот																
[illegible]	15,00	0,00	15,00	[illegible]	0,00	[illegible]	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	350,00	5,25
сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	60,00	0,60
итого	25,00	0,00	150,00	0,78	0,00	18,23	73,00	0,02	0,60	0,00	24,20	21,90	15,75	0,51		5,85
5.бананы																
итого	100,00	0,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	8,70	3,00	5,00	22,00	27,00	0,30	150,00	15,00
6.соль																
итого	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,06
итого																**60,98**

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
ДЕНЬ № 3																
1.салат из овощей																
морковь	15,00	3,00	12,00	0,16	0,01	0,86	3,60	0,01	0,60	0,00	6,12	6,60	4,56	0,08	60,00	0,90
зел.горох	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	0,90
капуста	25,00	5,00	20,00	0,36	0,02	0,94	5,40	0,01	9,00	0,00	9,60	6,20	3,20	0,12	30,00	0,75
растит. масло	3,00	0,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,45
итого	**48,00**	**8,00**	**40,00**	**0,52**	**8,02**	**1,80**	**54,22**	**0,02**	**9,60**	**0,00**	**15,72**	**12,80**	**7,76**	**0,20**		**3,00**
2.картофельное пюре																
картофель	154,00	38,50	115,50	2,31	0,46	18,83	92,40	0,14	23,10	0,00	11,55	66,99	26,57	1,04	57,00	8,78
масло сливочное	10,00	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	1,20	1,90	0,04	0,02	480,00	4,80
итого	**164,00**	**38,50**	**125,50**	**2,36**	**8,71**	**18,91**	**167,20**	**0,14**	**23,10**	**0,06**	**12,75**	**68,89**	**26,61**	**1,06**		**13,58**
2.курица в духовке																
курица	90,00	22,50	67,50	12,29	12,42	0,47	162,68	0,05	0,00	0,05	10,80	111,38	12,15	1,08	270,00	24,30
итого	**90,00**	**22,50**	**67,50**	**12,29**	**12,42**	**0,47**	**162,68**	**0,05**	**0,00**	**0,05**	**10,80**	**111,38**	**12,15**	**1,08**		**24,30**
3.хлеб																
итого	**30,00**	**0,00**	**30,00**	**2,37**	**0,30**	**14,43**	**71,70**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,90**	**26,10**	**9,90**	**0,60**	**50,00**	**1,50**
4.компот																
сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	350,00	5,25
сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	60,00	0,60
итого	**25,00**	**0,00**	**150,00**	**0,78**	**0,00**	**18,23**	**73,00**	**0,02**	**0,60**	**0,00**	**24,20**	**21,90**	**15,75**	**0,51**		**5,85**
5.мандарины																
итого	100,00	0,00	100,00	0,80	0,30	8,10	40,00	0,06	38,00	0,00	35,00	17,00	35,00	0,10	120,00	12,00
6.соль																
итого	3,000	0,00	3,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,060
итого																**60,29**

19 янв.

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
ДЕНЬ № 4								B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
1.суп с картофелем,мясными фрикадельками																
фарш говяжий	63,00		63,00	11,72	10,08	0,00	137,34	0,04	0,00	0,00	5,67	118,44	13,86	1,70	500,00	31,50
картофель	50,00	12,50	37,50	0,75	0,15	6,11	30,00	0,05	7,50	0,00	3,75	21,75	8,63	0,34	57,00	2,85
морковь	20,00	5,00	15,00	0,20	0,00	1,08	4,50	0,01	0,75	0,00	7,65	8,25	5,70	0,11	60,00	1,20
рис	15,00	0,00	15,00	0,30	0,06	2,45	12,00	0,02	3,00	0,00	1,50	8,70	3,45	0,14	75,00	1,13
лук	20,00	3,20	16,80	0,24	0	1,53	6,89	0,01	1,68	0,00	5,21	9,74	2,35	0,13	40,00	0,80
томат	3,00	0,00	3,00	0,03	0,00	0,11	0,57	0,00	0,30	0,00	0,21	0,96	0,36	0,02	150,00	0,45
масло растительное	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,75
итого	**176,00**	**20,70**	**250,00**	**13,23**	**15,29**	**11,27**	**191,75**	**0,12**	**13,23**	**0,00**	**23,99**	**167,84**	**34,35**	**2,43**		**38,68**
2.салат из овощей																
морковь	15,00	3,00	12,00	0,16	0,012	0,86	3,60	0,01	0,60	0,00	6,12	6,60	4,56	0,08	60,00	0,9
зел.горох	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	0,90
капуста	24,00	4,80	19,20	0,35	0,019	0,90	5,18	0,01	8,64	0,00	9,22	5,95	3,07	0,12	30,00	0,72
растит. масло	4,00	0,00	3,00	0,00	2,997	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,6
итого	**48,00**	**7,80**	**39,20**	**0,50**	**8,02**	**1,77**	**54,00**	**0,02**	**9,24**	**0,00**	**15,34**	**12,55**	**7,63**	**0,20**		**3,12**
3.хлеб																
итого	50,00	0,00	50,00	3,95	0,50	24,05	119,50	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00	50,00	2,50
4.чай																
[illegible]	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,05	0,11	0,06	0,50	0,10	1,10	4,56	950,00	0,95
сахар	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	60,00	0,90
итого	16,00	0,00	150,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05		1,85
5.бананы																
итого	100,00	0,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	8,70	3,00	5,00	22,00	27,00	0,30	150,00	15,00
6.соль																
итого	3,000	0,00	3,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,060
итого																**61,21**

20 апр

Наименование блюда ДЕНЬ № 5	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
1.каша гречневая																
крупа гречневая	42,00	0,00	42,00	5,29	1,39	26,08	140,70	0,18	0,00	0,00	8,40	125,16	84,00	2,81	85,00	3,57
масло сливочное	9,00	0,00	9,00	0,05	7,43	0,07	67,32	0,00	0,00	0,05	1,08	1,71	0,04	0,02	480,00	4,32
итого	**51,00**	**0,00**	**100,00**	**5,34**	**8,81**	**26,15**	**208,02**	**0,18**	**0,00**	**0,05**	**9,48**	**126,87**	**84,04**	**2,83**		**7,89**
2.курица в духовке																
курица	90,00	22,50	67,50	12,29	12,42	0,47	162,68	0,05	0,00	0,05	10,80	111,38	12,15	1,08	270,00	24,30
итого	**90,00**	**22,50**	**67,50**	**12,29**	**12,42**	**0,47**	**162,68**	**0,05**	**0,00**	**0,05**	**10,80**	**111,38**	**12,15**	**1,08**		**24,30**
3.хлеб																
итого	**30,00**	**0,00**	**30,00**	**2,37**	**0,30**	**14,43**	**71,70**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,90**	**26,10**	**9,90**	**0,60**	**50,00**	**1,50**
4.компот																
сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	350,00	5,25
сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	60,00	0,60
итого	**25,00**	**0,00**	**150,00**	**0,78**	**0,00**	**18,23**	**73,00**	**0,02**	**0,60**	**0,00**	**24,20**	**21,90**	**15,75**	**0,51**		**5,85**
5.печенье																
итого	**40,00**	**0,00**	**40,00**	**3,00**	**4,72**	**29,76**	**174,40**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**11,60**	**36,00**	**8,00**	**0,84**	**160,00**	**6,40**
6.бананы																
итого	**100,00**	**0,00**	**100,00**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**0,00**	**8,70**	**3,00**	**5,00**	**22,00**	**27,00**	**0,30**	**150,00**	**15,00**
7.соль																
[illegible]	3,0	0,00	3,000	[illegible]	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,060
итого																**61,00**

21 апр.

Наименование блюда ДЕНЬ № 6	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
1.плов рисовый из отварного куриного мяса																
рис	50,00	0,00	50,00	1,00	0,20	8,15	40,00	0,06	10,00	0,00	5,00	29,00	11,50	0,45	75,00	3,75
растит. масло	10,00	0,00	10,00	0,00	9,990	0,00	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	1,5
морковь	25,00	5,00	20,00	0,26	0,020	1,44	6,00	0,01	1,00	0,00	10,20	11,00	7,60	0,14	60,00	1,5
лук	25,00	4,00	21,00	0,29	0	1,91	8,61	0,01	2,10	0,00	6,51	12,18	2,94	0,17	40,00	1,00
курица	90,00	22,50	75,00	13,65	13,80	0,53	180,75	0,05	0,00	0,05	12,00	123,75	13,50	1,20	270,00	24,30
итого	**200,00**	**31,50**	**176,00**	**15,20**	**24,01**	**12,03**	**236,26**	**0,14**	**13,10**	**0,05**	**33,71**	**175,93**	**35,54**	**1,96**		**32,05**
2.салат овощной																
картофель	28,00	7,00	21,00	0,42	0,08	3,42	16,80	0,03	4,20	0,00	2,10	12,18	4,83	0,19	57,00	1,60
морковь	28,00	5,60	22,40	0,29	0,022	1,61	6,72	0,01	1,12	0,00	11,42	12,32	8,51	0,16	60,00	1,68
свекла	28,00	5,60	22,40	0,34	0,02	2,04	9,41	0,00	2,24	0,00	8,29	9,63	4,93	0,31	60,00	1,68
зел.горох	8,00	0,00	8,00	0,00	7,992	0,00	71,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	1,44
растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,75
итого	**97,00**	**18,20**	**78,80**	**1,05**	**13,12**	**7,07**	**149,80**	**0,05**	**7,56**	**0,00**	**21,81**	**34,13**	**18,27**	**0,66**		**7,15**
3.хлеб																
итого	**30,00**	**0,00**	**30,00**	**2,37**	**0,30**	**14,43**	**71,70**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,90**	**26,10**	**9,90**	**0,60**	**50,00**	**1,50**
4.чай																
чай	1,00	0,00	1,00	0,22	0,03	0,03	0,09	0,05	0,11	0,06	0,50	0,10	1,10	4,56	950,00	0,95
сахар	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	60,00	0,90
вода	150,00	0,00	150,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05		1,85
5.печенье																
итого	**40,00**	**0,00**	**40,00**	**3,00**	**4,32**	**29,76**	**174,40**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**11,60**	**36,00**	**8,00**	**0,84**	**160,00**	**6,40**
6.яблоки																
итого	**120,00**	**0,00**	**125,00**	**0,50**	**0,50**	**11,25**	**56,25**	**0,04**	**16,25**	**0,00**	**20,00**	**13,75**	**11,25**	**2,75**	**100,00**	**12,00**
7.соль																
итого	**3,000**	**0,00**	**3,000**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**20,00**	**0,060**
итого																**61,01**

22 апр.

Наименование блюда ДЕНЬ № 7	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
1.салат из овощей																
морковь	15,00	3,00	12,00	0,16	0,01	0,86	3,60	0,01	0,60	0,00	6,12	6,60	4,56	0,08	60,00	0,90
зел.горох	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	0,90
капуста	25,00	5,00	20,00	0,36	0,02	0,94	5,40	0,01	9,00	0,00	9,60	6,20	3,20	0,12	30,00	0,75
растит. масло	3,00	0,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,45
итого	48,00	8,00	40,00	0,52	8,02	1,80	54,22	0,02	9,60	0,00	15,72	12,80	7,76	0,20		3,00
1.каша гречневая																
крупа гречневая	45,00	0,00	45,00	5,67	1,49	27,95	150,75	0,19	0,00	0,00	9,00	134,10	90,00	3,02	85,00	3,83
масло сливочное	10,00	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	1,20	1,90	0,04	0,02	480,00	4,80
итого	55,00	0,00	110,00	5,72	9,74	28,03	225,55	0,19	0,00	0,06	10,20	136,00	90,04	3,04		8,63
2.курица в духовке																
курица	90,00	22,50	67,50	12,29	12,42	0,47	162,68	0,05	0,00	0,05	10,80	111,38	12,15	1,08	270,00	24,30
итого	90,00	22,50	67,50	12,29	12,42	0,47	162,68	0,05	0,00	0,05	10,80	111,38	12,15	1,08		24,30
3.хлеб																
итого	30,00	0,00	30,00	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	50,00	1,50
4.чай																
чай	1,00	0,00	1,00	0,22	0,03	0,03	0,09	0,05	0,11	0,06	0,50	0,10	1,10	4,56	950,00	0,95
сахар	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	60,00	0,90
итого	16,00	0,00	200,00	0,22	0,03	15,00	56,94	0,05	0,11	0,06	0,80	0,10	1,10	4,61		1,85
5.печенье																
итого	40,00	0,00	40,00	3,00	4,72	39,76	174,40	0,03	0,00	0,00	11,00	36,00	8,00	0,84	160,00	6,40
5.бананы																
итого	100,00	0,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	8,70	3,00	5,00	22,00	27,00	0,30	150,00	15,00
6.соль																
итого	3,000	0,00	3,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,060
итого																60,74

230 гр

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
ДЕНЬ № 8								B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
2.гуляш из говядины																
мясо говядины	60,00	15,84	44,16	8,21	7,07	0,00	96,27	0,03	0,00	0,00	3,97	83,02	9,72	1,19	490,00	29,40
морковь	24,00	5,00	19,00	0,25	0,00	1,37	5,70	0,01	0,95	0,00	9,69	10,45	7,22	0,13	60,00	1,44
лук	23,00	3,68	19,32	0,27	0	1,76	7,92	0,01	1,93	0,00	5,99	11,21	2,70	0,15	40,00	0,92
мука	6,00	0,00	6,00	0,47	0,06	2,89	14,34	0,01	0,00	0,00	1,38	5,22	1,98	0,12	30,00	0,18
томат	3,00	0,00	3,00	0,03	0,00	0,11	0,57	0,00	0,30	0,00	0,21	0,96	0,36	0,02	150,00	0,45
масло растительное	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,75
итого	**121,00**	**24,52**	**96,48**	**9,24**	**12,12**	**6,12**	**125,25**	**0,06**	**3,18**	**0,00**	**21,24**	**110,86**	**21,98**	**1,62**		**33,14**
2.картофельное пюре																
картофель	150,00	37,50	112,50	2,25	0,45	18,34	90,00	0,14	22,50	0,00	11,25	65,25	25,88	1,01	57,00	8,55
масло сливочное	10,00	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	1,20	1,90	0,04	0,02	480,00	4,80
итого	**160,00**	**37,50**	**122,50**	**2,30**	**8,70**	**18,42**	**164,80**	**0,14**	**22,50**	**0,06**	**12,45**	**67,15**	**25,92**	**1,03**		**13,35**
3.хлеб																
итого	**50,00**	**0,00**	**50,00**	**3,95**	**0,50**	**24,05**	**119,50**	**0,08**	**0,00**	**0,00**	**11,50**	**43,50**	**16,50**	**1,00**	**50,00**	**2,50**
4.чай																
чай	1,00	0,00	1,00	0,22	0,08	0,03	0,09	0,05	0,11	0,06	0,50	0,10	1,10	4,56	950,00	0,95
сахар	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	60,00	0,90
итого	**16,00**	**0,00**	**150,00**	**0,00**	**0,00**	**14,97**	**56,85**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,30**	**0,00**	**0,00**	**0,05**		**1,85**
5.яблоки																
итого	**100,00**	**0,00**	**100,00**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**0,02**	**10,00**	**0,00**	**10,00**	**11,00**	**9,00**	**2,20**	**100,00**	**10,00**
6.соль																
итого	**3,000**	**0,00**	**3,000**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**20,00**	**0,060**
итого																**60,90**

24 апр

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
ДЕНЬ № 9																
1.запеканка картофельная с куриным филе																
курица	90,00	22,50	75,00	13,65	13,80	0,53	180,75	0,05	0,00	0,05	12,00	123,75	13,50	1,20	270,00	24,30
лук	17,00	2,72	14,28	0,20	0	1,30	5,85	0,01	1,43	0,00	4,43	8,28	2,00	0,11	40,00	0,68
картофель	100,00	25,00	75,00	1,50	0,30	12,23	60,00	0,09	15,00	0,00	7,50	43,50	17,25	0,68	57,00	5,70
масло сливочное	10,00	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	1,20	1,90	0,04	0,02	480,00	4,80
итого	217,00	50,22	174,28	15,40	22,35	14,13	321,40	0,15	16,43	0,11	25,13	177,43	32,79	2,01		35,48
2.салат овощной																
картофель	23,00	5,75	17,25	0,35	0,07	2,81	13,80	0,02	3,45	0,00	1,73	10,01	3,97	0,16	57,00	1,31
морковь	23,00	4,60	18,40	0,24	0,018	1,32	5,52	0,01	0,92	0,00	9,38	10,12	6,99	0,13	60,00	1,38
свекла	23,00	4,60	18,40	0,28	0,02	1,67	7,73	0,00	1,84	0,00	6,81	7,91	4,05	0,26	60,00	1,38
зел.горох	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	0,90
растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,75
итого	79,00	14,95	64,05	0,86	10,10	5,81	116,95	0,04	6,21	0,00	17,92	28,04	15,01	0,54		5,72
3.хлеб																
итого	30,00	0,00	30,00	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	50,00	1,50
4.чай																
[illegible]	1,00	0,00	1,00	0,23	0,03	0,04	0,68	0,05	0,11	0,06	0,50	0,10	1,10	4,56	950,00	0,95
[illegible]	30,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,37	30,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	60,00	0,90
[illegible]	150,00	0,00	150,00	0,00	0,00	0,00	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05		1,85
5.печенье																
итого	40,00	0,00	40,00	3,00	4,72	29,76	174,40	0,03	0,00	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	160,00	6,40
6.яблоки																
итого	100,00	0,00	100,00	0,40	0,10	9,80	45,00	0,03	13,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	100,00	10,00
7.соль																
итого	3,000	0,00	3,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,060
итого																**61,01**

26 шт.

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
ДЕНЬ № 10																
2.салат овощной																
картофель	28,00	7,00	21,00	0,42	0,08	3,42	16,80	0,03	4,20	0,00	2,10	12,18	4,83	0,19	57,00	1,60
морковь	28,00	5,60	22,40	0,29	0,022	1,61	6,72	0,01	1,12	0,00	11,42	12,32	8,51	0,16	60,00	1,68
свекла	28,00	5,60	22,40	0,34	0,02	2,04	9,41	0,00	2,24	0,00	8,29	9,63	4,93	0,31	60,00	1,68
зел.горох	8,00	0,00	8,00	0,00	7,992	0,00	71,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	1,44
растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,75
итого	**97,00**	**18,20**	**78,80**	**1,05**	**13,12**	**7,07**	**149,80**	**0,05**	**7,56**	**0,00**	**21,81**	**34,13**	**18,27**	**0,66**		**7,15**
						2.каша пшеничная										
крупа пшеничная	40,00	0,00	40,00	2,80	0,40	28,56	132,00	0,03	0,00	0,00	3,20	60,00	20,00	0,40	60,00	2,40
масло сливочное	10,00	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	1,20	1,90	0,04	0,02	480,00	4,80
итого	110,00	0,00	200,00	2,85	8,65	28,64	206,80	0,03	0,00	0,06	4,40	61,90	20,04	0,42		7,20
2.курица в духовке																
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
3.хлеб																
итого	30,00	0,00	30,00	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	50,00	1,50
4.чай																
чай	1,00	0,00	1,00	0,22	0,08	0,03	0,09	0,05	0,11	0,06	0,50	0,10	1,10	4,56	950,00	0,95
сахар	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	60,00	0,90
итого	16,00	0,00	150,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05		1,85
5.печенье																
итого	**40,00**	**0,00**	**40,00**	**3,00**	**4,72**	**29,76**	**174,40**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**11,60**	**36,00**	**8,00**	**0,84**	**160,00**	**6,40**
5.мандарины																
итого	**100,00**	**0,00**	**100,00**	**0,80**	**0,30**	**8,10**	**40,00**	**0,06**	**38,00**	**0,00**	**35,00**	**17,00**	**35,00**	**0,10**	**120,00**	**12,00**
7.соль																
соль	**3,000**	**0,00**	**3,000**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**20,00**	**0,060**
итого																**60,46**

27.апр

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								B1	C	A	Ca	P	.Mg	Fe		
ДЕНЬ № 11																
1.жаркое по-домашнему																
мясо говядина	50,00	13,00	37,00	6,88	5,92	0,00	80,66	0,02	0,00	0,00	3,33	69,56	8,14	1,00	490,00	24,50
лук	16,00	2,56	13,44	0,19	0	1,22	5,51	0,01	1,34	0,00	4,17	7,80	1,88	0,11	40,00	0,64
картофель	60,00	15,00	45,00	0,90	0,18	7,34	36,00	0,05	9,00	0,00	4,50	26,10	10,35	0,41	57,00	3,42
масло сливочное	9,00	0,00	9,00	0,05	7,43	0,07	67,32	0,00	0,00	0,05	1,08	1,71	0,04	0,02	480,00	4,32
итого	**69,00**	**15,00**	**54,00**	**0,95**	**7,61**	**7,41**	**103,32**	**0,05**	**9,00**	**0,05**	**5,58**	**27,81**	**10,39**	**0,42**		**32,88**
2.борщ с капустой на мясном бульоне																
лук	20,00	3,20	16,80	0,24	0	1,53	6,89	0,01	1,68	0,00	5,21	9,74	2,35	0,13	40,00	0,80
томат	5,00	0,00	5,00	0,05	0,00	0,18	0,95	0,00	0,50	0,00	0,35	1,60	0,60	0,04	150,00	0,75
морковь	20,00	4,00	16,00	0,21	0,016	1,15	4,80	0,01	0,80	0,00	8,16	8,80	6,08	0,11	60,00	1,2
капуста	50,00	10,00	40,00	0,72	0,040	1,88	10,80	0,01	18,00	0,00	19,20	12,40	6,40	0,24	30,00	1,5
свекла	50,00	10,00	40,00	0,60	0,04	3,64	16,80	0,01	4,00	0,00	14,80	17,20	8,80	0,56	60,00	3,00
растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,75
картофель	30,00	6,00	24,00	0,48	0,10	3,91	19,20	0,03	4,80	0,00	2,40	13,92	5,52	0,22	57,00	1,71
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		**9,71**
3.хлеб																
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	43,50	16,50	1,00	50,00	2,50
4.компот																
[illegible]	15,00	0,00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	350,00	5,25
сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	60,00	0,60
итого	**25,00**	**0,00**	**150,00**	**0,78**	**0,00**	**18,23**	**73,00**	**0,02**	**0,60**	**0,00**	**24,20**	**21,90**	**15,75**	**0,51**		**5,85**
5.яблоки																
итого	**100,00**	**0,03**	**100,00**	**0,40**	**0,10**	**9,80**	**45,00**	**0,03**	**13,00**	**0,00**	**16,00**	**11,00**	**9,00**	**2,20**	**100,00**	**10,00**
6.соль																
итого	**3,000**	**0,00**	**3,000**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**20,00**	**0,060**
итого																**61,00**

	Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
	ДЕНЬ № 12								B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
	1.каша гречневая																
	крупа гречневая	45,00	0,00	45,00	5,67	1,49	27,95	150,75	0,19	0,00	0,00	9,00	134,10	90,00	3,02	85,00	3,83
	масло сливочное	10,00	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	1,20	1,90	0,04	0,02	480,00	4,80
	итого	55,00	0,00	110,00	5,72	9,74	28,03	225,55	0,19	0,00	0,06	10,20	136,00	90,04	3,04		8,63
	2.гуляш из говядины																
	мясо говядины	55,00	14,52	40,48	7,53	6,48	0,00	88,25	0,02	0,00	0,00	3,64	76,10	8,91	1,09	490,00	26,95
	морковь	21,00	5,00	16,00	0,21	0,00	1,15	4,80	0,01	0,80	0,00	8,16	8,80	6,08	0,11	60,00	1,26
	лук	21,00	3,36	17,64	0,25	0	1,61	7,23	0,01	1,76	0,00	5,47	10,23	2,47	0,14	40,00	0,84
	мука	10,00	0,00	10,00	0,79	0,10	4,81	23,90	0,02	0,00	0,00	2,30	8,70	3,30	0,20	30,00	0,30
	томат	3,00	0,00	3,00	0,03	0,00	0,11	0,57	0,00	0,30	0,00	0,21	0,96	0,36	0,02	150,00	0,45
	масло растительное	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,75
	итого	115,00	22,88	92,12	8,80	11,57	7,67	125,20	0,06	2,86	0,00	19,78	104,79	21,12	1,57		30,55
	3.хлеб																
	итого	30,00	0,00	30,00	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	50,00	1,50
	4.компот																
	сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	350,00	5,25
	сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	[illegible]	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	60,00	0,60
	итого	[illegible]	0,00	150,00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0,02	0,60	0,00	[illegible]	21,90	15,75	0,51		5,85
	6.бананы																
	итого	[illegible]	0,00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0,00	[illegible]	3,00	5,00	22,00	27,00	0,30	150,00	15,00
	6.соль																
	итого	3,000	0,00	3,000	[illegible]	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,060
	итого																**61,59**

731,16