

Утверждаю:

Директор

Сулейманова З.С.



на выдачу продуктов питания

" 15 " февраль 20 21 г.

Итого	всего	20,00	4
морковь	грамм	30,00	

	наименование блюда	всего грамм	ОТК	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/д ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена
									B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1.салат из овощей																
		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	1,2
	морковь						1,13	6,48	0,01	10,80	0,00	11,52	7,44	3,84	0,14	0,9
	капуста	30,00	6,00	24,00	0,43	0,024	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,5
	растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	19,68	16,24	9,92	0,26	2,60
	итого	55,00	10,00	45,00	0,64	5,04	2,28	11,73	0,02	11,60	0,00					
2.каша гречневая																
		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	4,00
	крупа гречневая						0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	1,20	1,90	0,04	0,02	3,00
	масло сливочное	10,00	0,00	10,00	0,05	8,25	0,00	0,00	0,22	0,00	0,06	11,20	150,90	100,04	3,37	7,00
	итого	60,00	0,00	180,00	6,35	9,90	31,13	242,30	0,22	0,00	0,06					
3.ёжики мясные																
		63,00	0,00	63,00	11,72	10,08	0,00	137,34	0,04	0,00	0,00	5,67	118,44	13,86	1,70	31,50
	мясо говядина						0,58	2,40	0,00	0,40	0,00	4,08	4,40	3,04	0,06	0,60
	морковь	10,00	2,00	8,00	0,10	0,02	0,58	2,40	0,01	0,40	0,00	0,64	12,00	4,00	0,08	0,60
	рис	8,00	0,00	8,00	0,56	0,08	5,71	26,40	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50
	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	0,54
	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	0,54
	итого	89,00	2,00	91,00	12,41	15,17	6,39	167,16	0,05	0,70	0,00	10,60	135,80	21,26	1,86	33,74
4.Хлеб																
		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	1,50
	итого	30,00	0,00	30,00	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00					
5.Компот																
		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	9,00
	сухофрукты						9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0,60
	сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	18,23	73,00	0,02	0,60	0,00	24,20	21,90	15,75	0,51	9,60
	итого	25,00	0,00	150,00	0,78	0,00	18,23	73,00	0,02	0,60	0,00					
6.Яблоки																
		85,00	0,00	81,00	0,32	0,32	7,94	36,45	0,02	10,53	0,00	12,96	8,91	7,29	1,78	6,48
	итого	85,00	0,00	81,00	0,32	0,32	7,94	36,45	0,02	10,53	0,00					
7.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	0,060
	итого	3,000	0,00	3,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					60,98
	итого															

Наименование блюда	всего грамм	ОТХ	НСТТО	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена
								B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1.салат свекольный															
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	3,00
зеленый горох	5,00	0,00	5,00	0,16	0,01	0,33	2,00	0,01	0,50	0,00	1,00	3,10	1,05	0,04	1,35
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	0,50
1 ИТОГО	60,00	10,00	50,00	0,76	5,05	3,97	63,75	0,02	4,50	0,00	15,80	20,30	9,85	0,60	4,85
2.курица отварная															
курица	100,00	25,00	75,00	13,65	13,80	0,53	180,75	0,05	0,00	0,05	12,00	123,75	13,50	1,20	24,00
2 ИТОГО	100,00	25,00	75,00	13,65	13,80	0,53	180,75	0,05	0,00	0,05	12,00	123,75	13,50	1,20	24,00
3.суп гороховый на кур/бул															
картофель	40,00	10,00	30,00	0,60	0,12	4,89	24,00	0,04	6,00	0,00	3,00	17,40	6,90	0,27	2,40
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	1,2
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	0,60
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	3,00
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	1,80
3 ИТОГО	115,00	16,40	250,00	7,93	8,87	22,51	202,97	0,32	8,06	0,06	42,97	103,21	41,18	2,60	9,00
4.хлеб															
хлеб	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	1,50
4 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	1,50
5.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	9,00
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	0,60
5 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	9,60
6.бананы															
бананы	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	12,00
6 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	12,00
															

картофель	
морковь	
свекла	

[illegible]

наименование блюда		всего грамм
ДЕНЬ № 4		грам

Наименование блюда		всего грамм	отх	нстто	Белки	Жиры	Углеводы	э/д ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена
ДЕНЬ №									B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1.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	9,00
	масло сливочное	6,00	0,00	6,00	0,03	4,95	0,05	44,88	0,00	0,00	0,04	0,72	1,14	0,02	0,01	1,80
1	ИТОГО	156,00	37,50	118,50	2,28	5,40	18,39	134,88	0,14	22,50	0,04	11,97	66,39	25,90	1,02	10,80
2.курица в духовке																
	растит. масло	3,00	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	0,3
	курица	100,00	25,00	75,00	13,65	13,80	0,53	180,75	0,05	0,00	0,05	12,00	123,75	13,50	1,20	24,00
2	ИТОГО	100,00	25,00	75,00	13,65	13,80	0,53	180,75	0,05	0,00	0,05	12,00	123,75	13,50	1,20	24,00
3.салат свекольный																
	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	3,00
	зеленый горох	6,00	0,00	6,00	0,19	0,01	0,39	2,40	0,01	0,60	0,00	1,20	3,72	1,26	0,04	1,62
	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	0,50
3	ИТОГО	61,00	10,00	51,00	0,79	5,05	4,03	64,15	0,02	4,60	0,00	16,00	20,92	10,06	0,60	5,12
4.хлеб																
4	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	1,50
5.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	9,00
	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	0,60
5	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	9,60
6.мандарины																
6	ИТОГО	80,00	0,00	80,00	0,64	0,24	6,48	32,00	0,05	30,40	0,00	28,00	13,60	28,00	0,08	9,60
7.соль																
7	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	0,060
																60,98

1. Предлагаю рассмотреть

Наименование блюда № 5	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/д ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена
								B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1.салат свекольный															
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	1,2
свекла	20,00	4,00	16,00	0,24	0,02	1,46	6,72	0,00	1,60	0,00	5,92	6,88	3,52	0,22	1,20
зеленый горох	5,00	0,00	5,00	0,16	0,01	0,33	2,00	0,01	0,50	0,00	1,00	3,10	1,05	0,04	1,35
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	0,50
итого	50,00	4,00	42,00	0,40	5,02	1,78	53,67	0,01	2,10	0,00	6,92	9,98	4,57	0,26	4,25
2.хинкальный суп															
томат	15,00	0,00	15,00	0,15	0,00	0,53	2,85	0,00	1,50	0,00	1,05	4,80	1,80	0,11	2,70
мясо говядина	59,00	14,75	44,25	8,23	7,08	0,00	96,47	0,03	0,00	0,00	3,98	83,19	9,74	1,19	29,50
мука	35,00	0,00	35,00	2,77	0,35	16,84	83,65	0,06	0,00	0,00	8,05	30,45	11,55	0,70	0,95
растит. масло	9,00	0,00	9,00	0,00	8,991	0,00	80,91	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90
итого	118,00	14,75	250,00	11,00	16,42	16,84	261,03	0,09	0,00	0,00	12,03	113,64	21,29	1,89	34,05
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	2,50
4.чай															
чай	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
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	0,90
итого	15,00	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	0,91
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	7,20
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	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	0,060
															60,96

Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг на 100 г	Витамин, мг
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	-------------

Наименование блюда		весов грамм
Десерт № 7		
зеленый горох		8,00
морковь		50,00

[illegible]

[illegible]

Наименование блюда		всего грам	ОТХ	НЕТТО	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена
									В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
ДЕНЬ № 9																
1.салат свекольный																
	свекла	40,00	8,00	32,00	0,48	0,03	2,91	13,44	0,01	3,20	0,00	11,84	13,76	7,04	0,45	2,40
	зеленый горох	5,00	0,00	5,00	0,16	0,01	0,33	2,00	0,01	0,50	0,00	1,00	3,10	1,05	0,04	1,35
	растит. масло	3,00	0,00	3,00	0,00	2,997	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30
1	салат свекольный	48,00	8,00	40,00	0,64	3,04	3,24	42,41	0,01	3,70	0,00	12,84	16,86	8,09	0,48	4,05
2.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	3,60
	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	3,00
2	каша гречневая	55,00	0,00	160,00	5,72	9,74	28,03	225,55	0,19	0,00	0,06	10,20	136,00	90,04	3,04	6,60
3.гуляш из мяса																
	мясо говядина	74,00	18,50	55,50	10,32	8,88	0,00	120,99	0,03	0,00	0,00	5,00	104,34	12,21	1,50	37,00
	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	1,20
	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	0,80
	масло растительное	7,00	0,00	7,00	0,00	6,993	0,00	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70
	мука	7,00	0,00	7,00	0,55	0,07	3,37	16,73	0,01	0,00	0,00	1,61	6,09	2,31	0,14	0,19
3	гуляш из мяса	128,00	26,70	101,30	11,31	15,94	5,98	149,74	0,07	2,43	0,00	19,46	128,42	22,57	1,88	39,89
4.хлеб																
4	хлеб	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	1,50
5.чай																
	чай	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	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	0,90
5	чай	15,01	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	0,91
6.яблоки																
6	яблоки	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	8,00
7.соль																
7	соль	3,000	0,00	3,000	0,00	0,00										

всего
грамм

60,96

ДЕНЬ № 11

	Наименование блюда	всего грамм	ОТХ	ИТОГО	Белки	Жиры	Углеводы	э/д ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена
									B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1.салат из овощей																
	зеленый горох	5,00	0,00	5,00	0,16	0,01	0,33	2,00	0,01	0,50	0,00	1,00	3,10	1,05	0,04	1,35
	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	1,2
	картофель	20,00	4,00	16,00	0,32	0,06	2,61	12,80	0,02	3,20	0,00	1,60	9,28	3,68	0,14	1,20
	растит. масло	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	0,5
1	ИТОГО	45,00	8,00	37,00	0,53	5,08	3,76	18,05	0,03	4,00	0,00	9,76	18,08	9,76	0,26	2,90
2.борщ с мясом																
	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	0,60
	мясо говядина	62,00	15,50	46,50	8,65	7,44	0,00	101,37	0,03	0,00	0,00	4,19	87,42	10,23	1,26	31,00
	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	0,54
	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	0,9
	капуста	40,00	8,00	32,00	0,58	0,032	1,50	8,64	0,01	14,40	0,00	15,36	9,92	5,12	0,19	1,2
	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	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	0,50
	картофель	20,00	4,00	16,00	0,32	0,06	2,61	12,80	0,02	3,20	0,00	1,60	9,28	3,68	0,14	1,20
2	ИТОГО	195,00	14,00	250,00	0,92	5,10	6,25	74,55	0,03	7,20	0,00	16,40	26,48	12,48	0,70	38,34
3.хлеб																
3	хлеб	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	2,50
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	9,00
	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	0,60
4	Компот	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	9,60
5.яблоки																
5	яблоки	95,00	0,00	95,00	0,38	0,38	9,31	42,75	0,03	12,35	0,00	15,20	10,45	8,55	2,09	7,60
6.соль																
6	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	0,060
ИТОГО																
															61,00	

