



Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ
им. М.Х. Барагунова
с.п. Урожайное
М.А. Балкаров

**Примерное
десятидневное меню для дошкольников
возраста от 3 до 7 лет
МКОУ СОШ им. М. Х. Барагунова с.п. Урожайное
на 2020-2021 учебный год**

Примерное 10-дневное меню дошкольников от 3 до 7 лет

I неделя - I день - понедельник

| № | | Масса порции | Продукты | Брутто | Нетто | Цена | Сумма | Б | Ж | У | Ккал | № техн. | Наименование сборника |
|----------------|---------------------------|--------------|-----------------|--------|--------|------|--------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------|-----------------------|
| | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная молочная | 200 | крупа пшеничная | 0,03 | 0,03 | 45 | 1,35 | 9 | 8,4 | 38,4 | 265,2 | 120201 | С.В.Маслов |
| | | | молоко | 0,03 | 0,03 | 50 | 1,5 | | | | | | |
| | | | сахар | 0,003 | 0,003 | 50 | 0,15 | | | | | | |
| 2 | Чай с лимоном | 180 | чай | 0,0005 | 0,0005 | 500 | 0,25 | 0,036 | 0 | 9,108 | 36,576 | 160106 | С.В.Маслов |
| | | | сахар | 0,013 | 0,013 | 50 | 0,65 | | | | | | |
| | | | лимон | 0,005 | 0,004 | 120 | 0,6 | | | | | | |
| 3 | Хлеб | 25 | хлеб | 0,025 | 0,025 | 33,3 | 0,833 | 2 | 0,75 | 12,5 | 64,75 | 200102 | С.В.Маслов |
| 4 | Масло сливочное | 5 | масло сливоч. | 0,005 | 0,005 | 439 | 2,195 | 0,06 | 4,5 | 0,05 | 40,94 | 140110 | С.В.Маслов |
| | Итого за завтрак: | 410 | | | | | | 11,096 | 13,65 | 60,058 | 407,466 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат "Мозаика" | 50 | морковь | 0,02 | 0,015 | 30 | 0,6 | 1,435 | 3,685 | 5,075 | 59,205 | 100515-1 | С.В.Маслов |
| | | | картофель | 0,035 | 0,03 | 25 | 0,875 | | | | | | |
| | | | зеленый горошек | 0,005 | 0,005 | 100 | 0,5 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,003 | 0,003 | 115 | 0,345 | | | | | | |
| | | | яйцо | 0,02 | 0,02 | 75 | 1,5 | | | | | | |
| 2 | Борщ со сметаной | 200 | капуста | 0,07 | 0,06 | 15 | 1,05 | 1,476 | 2,736 | 9,108 | 66,96 | 110101 | С.В.Маслов |
| | | | картофель | 0,07 | 0,06 | 25 | 1,75 | | | | | | |
| | | | морковь | 0,01 | 0,01 | 30 | 0,3 | | | | | | |
| | | | свекла | 0,01 | 0,01 | 25 | 0,25 | | | | | | |
| | | | лук | 0,005 | 0,004 | 18 | 0,09 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,003 | 0,003 | 115 | 0,345 | | | | | | |
| | | | томатная паста | 0,005 | 0,005 | 180 | 0,9 | | | | | | |
| | | | сметана | 0,003 | 0,003 | 180 | 0,54 | | | | | | |
| 3 | Котлета с подливой | 70 | мясо | 0,06 | 0,06 | 350 | 21 | 7,469 | 8,491 | 8,421 | 139,979 | 120535 | С.В.Маслов |
| | | | яйцо | 0,02 | 0,02 | 75 | 1,5 | | | | | | |
| | | | хлеб | 0,01 | 0,01 | 33,3 | 0,333 | | | | | | |
| | | | лук | 0,005 | 0,004 | 18 | 0,09 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,003 | 0,003 | 115 | 0,345 | | | | | | |
| | | | томатная паста | 0,003 | 0,003 | 180 | 0,54 | | | | | | |
| | | | лук | 0,005 | 0,004 | 18 | 0,09 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,003 | 0,003 | 115 | 0,345 | | | | | | |
| | | | мука | 0,005 | 0,005 | 30 | 0,15 | | | | | | |
| 4 | Перловый гарнир | 80 | крупа перловая | 0,025 | 0,025 | 30 | 0,75 | 2,55 | 2,313 | 15,875 | 94,513 | 303 | М.П.Могильный |
| | | | яблоко | 0,01 | 0,01 | 60 | 0,6 | | | | | | |
| 5 | Компот из яблок | 180 | сахар | 0,013 | 0,013 | 50 | 0,65 | 0,108 | 0,108 | 20,628 | 83,916 | 160209 | С.В.Маслов |
| 6 | Хлеб | 50 | хлеб | 0,05 | 0,05 | 33,3 | 1,665 | 4 | 1,5 | 25 | 129,5 | 200102 | С.В.Маслов |
| | Итого за обед: | 630 | | | | | | 17,038 | 18,8325 | 84,107 | 574,077 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп вермишелевый молочный | 200 | вермишель | 0,025 | 0,025 | 35 | 0,875 | 5,94 | 8,1 | 18,54 | 170,82 | 120203 | С.В.Маслов |
| | | | молоко | 0,03 | 0,03 | 50 | 1,5 | | | | | | |
| 2 | Хлеб | 25 | хлеб | 0,025 | 0,025 | 33,3 | 0,8325 | 2 | 0,75 | 12,5 | 64,75 | 200102 | С.В.Маслов |
| 3 | Яблоко | 50 | яблоко | 0,05 | 0,04 | 60 | 3 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22,2 | 210110 | С.В.Маслов |
| | Соль йодированная за весь | 5 | | 0,005 | | 20 | 0,1 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|------|--|--|--|--|--|--|-------|--------|--------|--------|----------|--|
| Итого за полдник: | 275 | | | | | | | 8,140 | 9,05 | 35,94 | 257,77 | | |
| Итого за день: | 1315 | | | | | | | 50,94 | 36,274 | 41,533 | 180,11 | 1239,333 | |

1 неделя - 2 день - вторник

| № | | Масса порции | Продукты | Брутто | | Нетто | | Цена за кг | Сумма рубли | Б г | Ж г | У г | Ккал г | № техн. | Наименование сборника |
|----------------|---|--------------|------------------|--------|--------|-------|--------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|-----------------------|
| | | | | г | г | г | г | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая | 200 | рис | 0,03 | 0,03 | 50 | 1,5 | | | 6,14 | 6,94 | 45,36 | 268,46 | 120203 | С.В.Маслов |
| | | | молоко | 0,03 | 0,03 | 50 | 1,5 | | | | | | | | |
| | | | сахар | 0,005 | 0,005 | 50 | 0,25 | | | | | | | | |
| 2 | Кофейный напиток | 180 | кофейный напиток | 0,002 | 0,002 | 500 | 1 | | | 3,42 | 3,06 | 17,532 | 111,348 | 160103 | С.В.Маслов |
| | | | сахар | 0,013 | 0,013 | 50 | 0,65 | | | | | | | | |
| | | | молоко | 0,03 | 0,03 | 50 | 1,5 | | | | | | | | |
| 3 | Хлеб | 25 | хлеб | 0,025 | 0,025 | 33,3 | 0,8325 | | | 2 | 0,75 | 12,5 | 64,75 | 200102 | С.В.Маслов |
| 4 | Сыр | 5 | сыр | 0,005 | 0,005 | 400 | 2 | | | 1,16 | 1,475 | 0 | 17,915 | 100102 | С.В.Маслов |
| | Итого за завтрак: | 410 | | | | | | | | 12,72 | 12,23 | 75,39 | 462,51 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп гороховый | 200 | горох | 0,003 | 0,003 | 35 | 0,105 | | | 3,87 | 4,05 | 14,076 | 108,234 | 110307 | С.В.Маслов |
| | | | картофель | 0,04 | 0,03 | 25 | 1 | | | | | | | | |
| | | | лук | 0,005 | 0,004 | 18 | 0,09 | | | | | | | | |
| | | | томатная паста | 0,002 | 0,002 | 180 | 0,36 | | | | | | | | |
| | | | морковь | 0,01 | 0,008 | 30 | 0,3 | | | | | | | | |
| 2 | Нарезка из свежих помидор | 30 | помидоры | 0,03 | 0,03 | 150 | 4,5 | | | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,42 | 100520 | С.В.Маслов |
| 3 | Картофельная запеканка с мясом и соусом | 170 | картофель | 0,11 | 0,1 | 25 | 2,75 | | | 14,8 | 16,29 | 11,27 | 250,89 | № 205 | Перевалов А.Я. |
| | | | мясо | 0,06 | 0,05 | 350 | 21 | | | | | | | | |
| | | | лук | 0,01 | 0,08 | 18 | 0,18 | | | | | | | | |
| | | | яйцо | 0,02 | 0,02 | 75 | 1,5 | | | | | | | | |
| | | | томатная паста | 0,003 | 0,003 | 180 | 0,54 | | | | | | | | |
| | | | лук | 0,003 | 0,003 | 18 | 0,054 | | | | | | | | |
| | | | мука | 0,005 | 0,005 | 30 | 0,15 | | | | | | | | |
| 4 | Компот из сухофруктов | 180 | сухофрукты | 0,01 | 0,01 | 100 | 1 | | | 0,252 | 0,054 | 25,092 | 101,862 | 160209-2 | С.В.Маслов |
| 5 | Хлеб | 50 | хлеб | 0,05 | 0,05 | 33,3 | 1,665 | | | 4 | 1,5 | 25 | 129,5 | 200102 | С.В.Маслов |
| | Итого за обед: | 630 | | | | | | | | 23,25 | 21,95 | 76,58 | 596,87 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рогалики с повидлом | 60 | мука | 0,035 | 0,035 | 30 | 1,05 | | | 3,4 | 5,5 | 22 | 151,1 | 190104 | С.В.Маслов |
| | | | молоко | 0,01 | 0,01 | 50 | 0,5 | | | | | | | | |
| | | | яйцо | 0,02 | 0,02 | 75 | 1,5 | | | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,0003 | 0,0003 | 450 | 0,135 | | | | | | | | |
| | | | сахар | 0,003 | 0,003 | 50 | 0,15 | | | | | | | | |
| | | | повидло | 0,01 | 0,01 | 80 | 0,8 | | | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,002 | 0,002 | 115 | 0,23 | | | | | | | | |
| 2 | Сок шиповника | 200 | сок шиповника | 0,2 | 0,2 | 4,5 | 0,9 | | | 0,28 | 0,13 | 21,52 | 88,37 | 97 | Л.С.Коровка |
| 3 | Соль йодированная за весь | 5 | | 0,005 | | 20 | 0,1 | | | | | | | | |
| | Итого за полдник: | 260 | | | | | | | | 3,68 | 5,63 | 43,52 | 239,47 | | |
| | Итого за день: | | | | | | | | | 50,44 | 39,65 | 39,81 | 195,49 | | 1298,85 |

1 неделя - 3 день - среда

| № | | Масса порции | Продукты | Брутто | Нетто | Цена | Сумма | Б | Ж | У | Ккал | № техн. | Наименование сборника |
|---|---------------------------------------|--------------|-----------------|----------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------|-----------------------|
| | Завтрак | г | | г | г | за кг | рубли | г | г | г | г | | |
| 1 | Каша манная | 200 | крупа манная | 0,03 | 0,03 | 35 | 1,05 | 6,21 | 7,08 | 30,91 | 212,200 | 147 | А.Я.Перевалов |
| | | | молоко | 0,03 | 0,03 | 50 | 1,5 | | | | | | |
| | | | сахар | 0,005 | 0,005 | 50 | 0,25 | | | | | | |
| 2 | Какао с молоком | 180 | какао | 0,002 | 0,002 | 750 | 1,5 | 3,312 | 3,132 | 13,158 | 94,068 | 160101 | С.В.Маслов |
| | | | сахар | 0,01 | 0,01 | 50 | 0,5 | | | | | | |
| | | | молоко | 0,03 | 0,03 | 50 | 1,5 | | | | | | |
| 4 | Масло сливочное | 5 | масло сливоч. | 0,005 | 0,005 | 439 | 2,195 | 0,06 | 4,5 | 0,05 | 40,94 | 140110 | С.В.Маслов |
| 4 | Хлеб | 25 | хлеб | 0,025 | 0,025 | 33,3 | 0,8325 | 2 | 0,75 | 12,5 | 64,750 | 200102 | С.В.Маслов |
| | Итого за завтрак: | 410 | | | | | | 11,582 | 15,462 | 56,618 | 411,96 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с растительным маслом | 50 | свекла | 0,065 | 0,05 | 25 | 1,625 | 0,71 | 5,04 | 4,155 | 64,82 | 100407 | С.В.Маслов |
| | | | масло растит. | 0,005 | 0,005 | 115 | 0,575 | | | | | | |
| 2 | Борщ со сметаной | 200 | капуста | 0,07 | 0,06 | 15 | 1,05 | 1,476 | 2,736 | 9,108 | 66,960 | 110101 | С.В.Маслов |
| | | | картофель | 0,07 | 0,06 | 25 | 1,75 | | | | | | |
| | | | морковь | 0,01 | 0,008 | 30 | 0,3 | | | | | | |
| | | | свекла | 0,01 | 0,008 | 25 | 0,25 | | | | | | |
| | | | лук | 0,01 | 0,007 | 18 | 0,18 | | | | | | |
| | | | томат | 0,005 | 0,005 | 180 | 0,9 | | | | | | |
| | | | сметана | 0,005 | 0,005 | 180 | 0,9 | | | | | | |
| 3 | Плов из куриного филе | 150 | рис | 0,035 | 0,035 | 50 | 1,75 | 10,9 | 11,72 | 19,69 | 227,84 | 120603 | С.В.Маслов |
| | | | куриное филе | 0,07 | 0,06 | 270 | 18,9 | | | | | | |
| | | | морковь | 0,01 | 0,01 | 30 | 0,3 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,003 | 0,003 | 115 | 0,345 | | | | | | |
| | | | лук | 0,01 | 0,007 | 18 | 0,18 | | | | | | |
| | | | яблоко | 0,01 | 0,01 | 60 | 0,6 | | | | | | |
| 4 | Компот из яблок | 180 | сахар | 0,013 | 0,013 | 50 | 0,65 | 0,108 | 0,108 | 20,628 | 83,916 | 160209 | С.В.Маслов |
| 5 | Хлеб | 50 | хлеб | 0,05 | 0,05 | 33,3 | 1,665 | 4 | 1,5 | 25 | 129,500 | 200102 | С.В.Маслов |
| | Итого за обед: | 630 | | | | | | 17,194 | 21,104 | 78,581 | 573,016 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша гречневая с молоком | 200 | крупа гречневая | 0,03 | 0,03 | 75 | 2,25 | 6,678 | 7,146 | 26,604 | 197,442 | 120207 | С.В.Маслов |
| | | | молоко | 0,03 | 0,03 | 50 | 1,5 | | | | | | |
| 2 | Хлеб | 25 | хлеб | 0,025 | 0,025 | 33,3 | 0,8325 | 2 | 0,75 | 12,5 | 64,75 | 200102 | С.В.Маслов |
| 3 | Яблоко | 50 | яблоко | 0,05 | 0,04 | 60 | 3 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22,2 | 210110 | С.В.Маслов |
| | Соль йодированная за весь | 5 | | 0,005 | | 20 | | | | | | | |
| | Итого за полдник: | 275 | | | | | | 8,878 | 8,096 | 44,004 | 284,376 | | |
| | Итого за день: | | | | | | 48,93 | 37,654 | 44,662 | 179,203 | 1279,970 | | |

| I неделя - 4 день - четверг | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------|----------------|--------|--------|-------|--------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|---------|-----------------------|
| № | | Масса порции | Продукты | Брутто | Нетто | Цена | Сумма | Б | Ж | У | Ккал | № техн. | Наименование сборника |
| | Завтрак | г | | г | г | за кг | рубли | г | г | г | г | | |
| 1 | Каша пшенная | 200 | пшено | 0,03 | 0,03 | 60 | 1,8 | 8,78 | 8,3 | 45,260 | 290,86 | 120201 | С.В.Маслов |
| | | | молоко | 0,03 | 0,03 | 50 | 1,5 | | | | | | |
| | | | сахар | 0,003 | 0,003 | 50 | 0,15 | | | | | | |
| 2 | Чай | 180 | чай | 0,0005 | 0,0005 | 500 | 0,25 | | | | | | |
| | | | сахар | 0,013 | 0,013 | 50 | 0,65 | 0 | 0 | 9 | 36 | 160106 | С.В.Маслов |
| 3 | Сыр | 5 | сыр | 0,005 | 0,005 | 400 | 2 | 1,16 | 1,475 | 0 | 17,915 | 100102 | С.В.Маслов |
| 4 | Хлеб | 25 | хлеб | 0,025 | 0,025 | 33,3 | 0,8325 | 2 | 0,75 | 12,5 | 64,75 | 200102 | С.В.Маслов |
| | Итого за завтрак: | 410 | | | | | | 11,94 | 10,525 | 66,760 | 409,525 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп рассольник ленинград | 200 | крупа перловая | 0,03 | 0,03 | 30 | 0,9 | 4,04 | 4,2 | 13,76 | 109 | 110208 | С.В.Маслов |
| | | | картофель | 0,03 | 0,02 | 25 | 0,75 | | | | | | |
| | | | лук | 0,004 | 0,003 | 18 | 0,072 | | | | | | |
| | | | морковь | 0,01 | 0,007 | 30 | 0,3 | | | | | | |
| | | | огурцы консер. | 0,01 | 0,01 | 60 | 0,6 | | | | | | |
| | | | томат | 0,002 | 0,002 | 180 | 0,36 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,002 | 0,002 | 115 | 0,23 | | | | | | |
| 2 | Рыба тушеная с овощами | 70 | рыба | 0,075 | 0,07 | 140 | 10,5 | 6,2 | 3,34 | 2,79 | 66,02 | 82 | А.Я.Перевалов |
| | | | морковь | 0,01 | 0,007 | 30 | 0,3 | | | | | | |
| | | | лук | 0,01 | 0,007 | 18 | 0,18 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,005 | 0,005 | 115 | 0,575 | | | | | | |
| | | | томат | 0,005 | 0,005 | 180 | 0,9 | | | | | | |
| 3 | Картофельное пюре | 80 | картофель | 0,1 | 0,08 | 25 | 2,5 | 2,775 | 3,2 | 17,9875 | 111,850 | 130101 | С.В.Маслов |
| | | | молоко | 0,02 | 0,02 | 50 | 1 | | | | | | |
| 4 | Кисель | 180 | кисель | 0,01 | 0,01 | 120 | 1,2 | 0,126 | 0,126 | 26,154 | 106,254 | 350 | С.В.Маслов |
| | | | сахар | 0,01 | 0,01 | 50 | 0,5 | | | | | | |
| 5 | Хлеб | 50 | хлеб | 0,05 | 0,05 | 33,3 | 1,665 | 4 | 1,5 | 25 | 129,5 | 200102 | С.В.Маслов |
| | Итого за обед: | 580 | | | | | | 17,141 | 12,366 | 85,6915 | 522,614 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Творожная запеканка со сметаной | 60 | творог | 0,045 | 0,045 | 160 | 7,2 | 7,6 | 3,89 | 12 | 113,410 | 120314 | С.В.Маслов |
| | | | мука | 0,01 | 0,01 | 30 | 0,3 | | | | | | |
| | | | крупа манная | 0,01 | 0,01 | 35 | 0,35 | | | | | | |
| | | | сахар | 0,01 | 0,01 | 50 | 0,5 | | | | | | |
| | | | яйцо | 0,02 | 0,02 | 75 | 1,5 | | | | | | |
| | | | сметана | 0,025 | 0,025 | 180 | 4,5 | | | | | | |
| 2 | Сок шиповника | 200 | сок шиповника | 0,2 | 0,2 | 4,5 | 0,9 | 0,28 | 0,13 | 21,52 | 88,37 | 97 | Л.С.Коровка |
| 3 | Хлеб | 25 | хлеб | 0,025 | 0,025 | 33,3 | 0,8325 | 2 | 0,75 | 12,5 | 64,750 | 200102 | С.В.Маслов |
| 4 | Банан | 50 | банан | 0,05 | 0,05 | 85 | 4,25 | 0,75 | 0,25 | 10,5 | 47,250 | 210103 | С.В.Маслов |
| | Соль йодированная за весь | 5 | | 0,005 | | 20 | 0,1 | | | | | | |
| | Итого за полдник: | 335 | | | | | | 10,63 | 5,02 | 56,52 | 313,780 | | |
| | Итого за день: | | | | | | 50,15 | 39,711 | 27,911 | 208,9715 | 1246,039 | | |

1 неделя - 5 день - пятница

| № | Масса порции | Продукты | Брутто | Нетто | Цена | Сумма | Б | Ж | У | Ккал | № техн. | Наименование сборника | |
|--------------------------|--|------------|------------------|--------|--------|-------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------------|---------------|
| Завтрак | | г | г | г | за кг | рубли | г | г | г | г | | | |
| 1 | Каша гречневая с молоком | 200 | крупа гречневая | 0,03 | 0,03 | 75 | 2,25 | 6,678 | 7,146 | 26,604 | 197,442 | 120207 | С.В.Маслов |
| 2 | Кофейный напиток | 180 | молоко | 0,03 | 0,03 | 50 | 1,5 | | | | | | |
| | | | кофейный напиток | 0,002 | 0,002 | 500 | 1 | 3,42 | 3,06 | 17,532 | 111,348 | 160103 | С.В.Маслов |
| | | | сахар | 0,01 | 0,01 | 50 | 0,5 | | | | | | |
| | | | молоко | 0,03 | 0,03 | 50 | 1,5 | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с повидлом | 25 | хлеб | 0,025 | 0,025 | 33,3 | 0,8325 | 2,3 | 7 | 13 | 124,2 | 101 | А.Я.Перевалов |
| | | 10 | повидло | 0,02 | 0,02 | 80 | 1,6 | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | 415 | | | | | | 12,398 | 17,206 | 57,136 | 433,014 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из капусты с растительным маслом | 50 | капуста | 0,06 | 0,05 | 15 | 0,9 | 0,82 | 5,04 | 4,815 | 67,9 | 100201 | С.В.Маслов |
| | | | масло растит. | 0,003 | 0,003 | 115 | 0,345 | | | | | | |
| 2 | Суп крестьянский | 200 | пшено | 0,03 | 0,03 | 50 | 1,5 | 1,89 | 4,59 | 9,972 | 88,758 | 110322 | С.В.Маслов |
| | | | картофель | 0,04 | 0,03 | 25 | 1 | | | | | | |
| | | | лук | 0,008 | 0,005 | 18 | 0,144 | | | | | | |
| | | | морковь | 0,01 | 0,008 | 30 | 0,3 | | | | | | |
| | | | томат | 0,003 | 0,003 | 180 | 0,54 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,003 | 0,003 | 115 | 0,345 | | | | | | |
| 3 | Жаркое по домашнему | 180 | мясо | 0,06 | 0,06 | 350 | 21 | 13,49 | 8,31 | 23,04 | 220,91 | 165 | А.И.Здобнов |
| | | | картофель | 0,1 | 0,08 | 25 | 2,5 | | | | | | |
| | | | лук | 0,01 | 0,008 | 18 | 0,18 | | | | | | |
| | | | томат | 0,003 | 0,003 | 180 | 0,54 | | | | | | |
| | | | сметана | 0,003 | 0,003 | 180 | 0,54 | | | | | | |
| | | | мука | 0,005 | 0,005 | 30 | 0,15 | | | | | | |
| | | | лук | 0,01 | 0,008 | 18 | 0,18 | | | | | | |
| 4 | Компот из яблок | 180 | яблоко | 0,01 | 0,01 | 60 | 0,6 | 0,108 | 0,108 | 20,628 | 83,916 | 160209 | С.В.Маслов |
| | | | сахар | 0,013 | 0,013 | 50 | 0,65 | | | | | | |
| 5 | Хлеб | 50 | хлеб | 0,05 | 0,05 | 33,3 | 1,665 | 4 | 1,5 | 25 | 129,5 | 200102 | С.В.Маслов |
| Итого за обед: | | 660 | | | | | | 20,308 | 19,548 | 83,455 | 591,012 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка домашняя | 50 | мука | 0,035 | 0,035 | 30 | 1,05 | 3,53 | 4,55 | 31,475 | 180,97 | 190113 | С.В.Маслов |
| | | | молоко | 0,01 | 0,01 | 50 | 0,5 | | | | | | |
| | | | сахар | 0,003 | 0,003 | 50 | 0,15 | | | | | | |
| | | | яйцо | 0,02 | 0,02 | 75 | 1,5 | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,0003 | 0,0003 | 450 | 0,135 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,001 | 0,001 | 115 | 0,115 | | | | | | |
| 2 | Сок шиповника | 180 | сок шиповника | 0,2 | 0,2 | 4,5 | 0,9 | 0,28 | 0,13 | 21,52 | 88,37 | 97 | Л.С.Коровка |
| 3 | Яблоко | 50 | яблоко | 0,05 | 0,04 | 60 | 3 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22,2 | 210110 | С.В.Маслов |
| 4 | Соль йодированная за весь | 5 | | 0,005 | | 20 | 0,1 | | | | | | |
| Итого за полдник: | | 280 | | | | | | 4,01 | 4,88 | 57,895 | 291,56 | | |
| Итого за день: | | | | | | | 49,71 | 36,716 | 41,634 | 198,486 | 1315,586 | | |

| 2 неделя - 6 день - понедельник | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|--------------|-----------------|--------|--------|-------|--------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|---------|-----------------------|
| № | | Масса порции | Продукты | Брутто | Нетто | Цена | Сумма | Б | Ж | У | Ккал | № техн. | Наименование сборника |
| | Завтрак | г | | г | г | за кг | рубли | г | г | г | г | | |
| 1 | Каша рисовая | 200 | рис | 0,03 | 0,03 | 50 | 1,5 | 6,14 | 6,94 | 45,36 | 268,46 | 120203 | С.В.Маслов |
| | | | молоко | 0,03 | 0,03 | 50 | 1,5 | | | | | | |
| | | | сахар | 0,005 | 0,005 | 50 | 0,25 | | | | | | |
| 2 | Чай с лимоном | 180 | чай | 0,0005 | 0,0005 | 500 | 0,25 | 0,036 | 0 | 9,108 | 36,576 | 160106 | С.В.Маслов |
| | | | сахар | 0,013 | 0,013 | 50 | 0,65 | | | | | | |
| | | | лимон | 0,005 | 0,005 | 120 | 0,6 | | | | | | |
| 3 | Масло сливочное | 5 | масло сливоч. | 0,005 | 0,005 | 439 | 2,195 | 0,06 | 4,5 | 0,05 | 40,94 | 140110 | С.В.Маслов |
| 4 | Хлеб | 25 | хлеб | 0,025 | 0,025 | 33,3 | 0,8325 | 2 | 0,75 | 12,5 | 64,75 | 200102 | С.В.Маслов |
| | Итого за завтрак: | 410 | | | | | | 8,236 | 12,19 | 67,018 | 410,734 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Нарезка из свежих огурцов | 30 | огурцы | 0,03 | 0,03 | 200 | 6 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,23 | 100519 | С.В.Маслов |
| | | | вермишель | 0,025 | 0,025 | 35 | 0,875 | | | | | | |
| | | | лук | 0,007 | 0,005 | 18 | 0,126 | | | | | | |
| | | | морковь | 0,01 | 0,008 | 30 | 0,3 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,003 | 0,003 | 115 | 0,345 | | | | | | |
| | | | картофель | 0,03 | 0,025 | 25 | 0,75 | | | | | | |
| | | | томат | 0,002 | 0,002 | 180 | 0,36 | | | | | | |
| 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | | | | | | 2,932 | 3,04 | 14,348 | 96,48 | 183 | М.П.Могильный |
| 3 | Тефтели с подливой | 70 | мясо | 0,06 | 0,05 | 350 | 21 | 5,887 | 5,838 | 7,987 | 108,038 | 120539 | С.В.Маслов |
| | | | мука | 0,005 | 0,005 | 30 | 0,15 | | | | | | |
| | | | лук | 0,005 | 0,005 | 25 | 0,125 | | | | | | |
| | | | яйцо | 0,02 | 0,02 | 75 | 1,5 | | | | | | |
| | | | лук | 0,01 | 0,008 | 18 | 0,18 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,003 | 0,003 | 115 | 0,345 | | | | | | |
| | | | томат | 0,002 | 0,002 | 180 | 0,36 | | | | | | |
| 4 | Перловый гарнир | 100 | крупа перловая | 0,03 | 0,03 | 30 | 0,9 | 2,55 | 2,3125 | 15,875 | 94,5125 | 303 | М.П.Могильный |
| | | | кисель | 0,01 | 0,01 | 120 | 1,2 | | | | | | |
| 5 | Кисель | 180 | сахар | 0,01 | 0,01 | 50 | 0,5 | 0,126 | 0,126 | 26,154 | 106,254 | 350 | С.В.Маслов |
| 6 | Хлеб | 50 | хлеб | 0,05 | 0,05 | 33,3 | 1,665 | 4 | 1,5 | 25 | 129,5 | 200102 | С.В.Маслов |
| | Итого за обед: | 630 | | | | | | 15,735 | 12,8465 | 90,114 | 539,023 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп гречневый с молоком | 200 | крупа гречневая | 0,025 | 0,025 | 75 | 1,875 | | | | | | |
| | | | молоко | 0,03 | 0,03 | 50 | 1,5 | 6,678 | 7,146 | 26,604 | 197,442 | 120208 | С.В.Маслов |
| 2 | Хлеб | 25 | хлеб | 0,025 | 0,025 | 33,3 | 0,8325 | 2 | 0,75 | 12,5 | 64,750 | 200102 | С.В.Маслов |
| 3 | Яблоко | 50 | яблоко | 0,05 | 0,04 | 60 | 3 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22,2 | 210110 | С.В.Маслов |
| | Соль йодированная за весь | 5 | | 0,005 | | 20 | 0,1 | | | | | | |
| | Итого за полдник: | 275 | | | | | | 8,878 | 8,096 | 44,004 | 284,376 | | |
| | Итого за день: | | | | | | 51,77 | 32,849 | 33,1325 | 201,136 | 1233,997 | | |

| 2 неделя - 7 день - вторник | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|--------|-------|-------|--------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------|-----------------------|
| № | | Масса порции | Продукты | Брутто | Нетто | Цена | Сумма | Б | Ж | У | Ккал | № техн. | Наименование сборника |
| | Завтрак | г | | г | г | за кг | рубли | г | г | г | г | | |
| 1 | Омлет | 100 | яйцо | 0,06 | 0,06 | 75 | 4,5 | 10,44 | 11,24 | 1,95 | 150,72 | 120301 | С.В.Маслов |
| | | | мука | 0,01 | 0,01 | 30 | 0,3 | | | | | | |
| | | | молоко | 0,02 | 0,02 | 50 | 1 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,003 | 0,003 | 115 | 0,345 | | | | | | |
| 2 | Кофейный напиток | 180 | кофейный напиток | 0,002 | 0,002 | 500 | 1 | | | | | | |
| | | | сахар | 0,013 | 0,013 | 50 | 0,65 | 3,42 | 3,06 | 17,532 | 111,348 | 160103 | С.В.Маслов |
| | | | молоко | 0,03 | 0,03 | 50 | 1,5 | | | | | | |
| 3 | Сыр | 5 | сыр | 0,005 | 0,005 | 400 | 2 | 1,16 | 1,475 | 0 | 17,915 | 100102 | С.В.Маслов |
| 4 | Хлеб | 25 | хлеб | 0,025 | 0,025 | 33,3 | 0,8325 | 2 | 0,75 | 12,5 | 64,75 | 200102 | С.В.Маслов |
| | Итого за завтрак: | 310 | | | | | | 17,02 | 16,525 | 31,982 | 344,725 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет | 50 | картофель | 0,03 | 0,02 | 25 | 0,75 | | | | | | |
| | | | свекла | 0,02 | 0,015 | 25 | 0,5 | | | | | | |
| | | | морковь | 0,01 | 0,008 | 30 | 0,3 | | | | | | |
| | | | огурцы консерв. | 0,006 | 0,005 | 60 | 0,36 | 0,8 | 5,095 | 4,55 | 67,255 | 100501 | С.В.Маслов |
| | | | зеленый горошек | 0,005 | 0,005 | 100 | 0,5 | | | | | | |
| | | | лук | 0,008 | 0,006 | 18 | 0,144 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,005 | 0,005 | 115 | 0,575 | | | | | | |
| 2 | Борщ со сметаной | 200 | капуста | 0,07 | 0,06 | 15 | 1,05 | 1,476 | 2,736 | 9,108 | 66,96 | 110101 | С.В.Маслов |
| | | | картофель | 0,07 | 0,06 | 25 | 1,75 | | | | | | |
| | | | морковь | 0,01 | 0,01 | 30 | 0,3 | | | | | | |
| | | | свекла | 0,01 | 0,01 | 25 | 0,25 | | | | | | |
| | | | лук | 0,005 | 0,004 | 18 | 0,09 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,003 | 0,003 | 115 | 0,345 | | | | | | |
| | | | томат | 0,005 | 0,005 | 180 | 0,9 | | | | | | |
| | | | сметана | 0,005 | 0,005 | 18 | 0,09 | | | | | | |
| 3 | Биточки из куриного филе с подливой | 70 | филе куриное | 0,07 | 0,06 | 270 | 18,9 | | | | | | |
| | | | яйцо | 0,02 | 0,02 | 7,5 | 0,15 | 11,648 | 10,745 | 9,408 | 180,929 | 120611 | С.В.Маслов |
| | | | лук | 0,01 | 0,008 | 18 | 0,18 | | | | | | |
| | | | сметана | 0,01 | 0,01 | 180 | 1,8 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,003 | 0,003 | 115 | 0,345 | | | | | | |
| 4 | Пшеничный гарнир | 100 | пшено | 0,03 | 0,03 | 50 | 1,5 | 2,6 | 2,8 | 16,36 | 101,04 | 303 | А.Я.Перевалов |
| 5 | Компот из яблок | 180 | яблоко | 0,01 | 0,01 | 60 | 0,6 | | | | | | |
| | | | сахар | 0,013 | 0,013 | 50 | 0,65 | 0,108 | 0,108 | 20,628 | 83,916 | 160209 | С.В.Маслов |
| 6 | Хлеб | 50 | хлеб | 0,05 | 0,05 | 33,3 | 1,665 | 4 | 1,5 | 25 | 129,5 | 200102 | С.В.Маслов |
| | Итого за обед: | 600 | | | | | | 20,632 | 22,984 | 85,054 | 629,576 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рогалики с повидлом | 60 | мука | 0,035 | 0,035 | 30 | 1,05 | 3,4 | 5,5 | 22 | 151,10 | 190104 | С.В.Маслов |
| | | | молоко | 0,01 | 0,01 | 50 | 0,5 | | | | | | |
| | | | сахар | 0,003 | 0,003 | 50 | 0,15 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------|------------|---------------|--------|--------|-----|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|----------------|
| | | | яйцо | 0,02 | 0,02 | 75 | 1,5 | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,0003 | 0,0003 | 450 | 0,135 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,001 | 0,001 | 115 | 0,115 | | | | | | |
| | | | повидло | 0,01 | 0,01 | 80 | 0,8 | 0 | 0 | 6,6 | 26,40 | 118 | М.П. Могильный |
| 2 | Сок шиповника | 180 | сок шиповника | 0,2 | 0,2 | 4,5 | 0,9 | 0,28 | 0,13 | 21,52 | 88,37 | 97 | Л.С.Коровка |
| | Соль йодированая за весь | 5 | | 0,005 | | 20 | 0,1 | | | | | | |
| | Итого за полдник: | 240 | | | | | | 3,68 | 5,63 | 50,12 | 265,87 | | |
| | Итого за день: | | | | | | 51,07 | 41,332 | 45,139 | 167,156 | 1240,371 | | |

2 неделя - 8 день - среда

| № | | Масса порции | Продукты | Брутто | Нетто | Цена | Сумма | Б | Ж | У | Ккал | № техн. | Наименование сборника |
|---|---------------------------------------|--------------|---------------|----------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|-----------------------|
| | Завтрак | г | | г | г | за кг | рубли | г | г | г | г | | |
| 1 | Каша "Дружба" | 200 | крупа рисовая | 0,013 | 0,013 | 50 | 0,65 | 9,27 | 15,31 | 26,69 | 281,63 | 177 | А.Я.Перевалов |
| | | | крупа овсяная | 0,013 | 0,013 | 45 | 0,585 | | | | | | |
| | | | молоко | 0,03 | 0,03 | 50 | 1,5 | | | | | | |
| | | | сахар | 0,03 | 0,03 | 50 | 1,5 | | | | | | |
| 2 | Чай с сахаром | 180 | чай | 0,0005 | 0,0005 | 500 | 0,25 | | | | | | |
| | | | сахар | 0,013 | 0,013 | 50 | 0,65 | 0 | 0 | 9 | 36 | 160106 | С.В.Маслов |
| 3 | Масло сливочное | 5 | масло сливоч. | 0,005 | 0,005 | 439 | 2,195 | 0,06 | 4,5 | 0,05 | 40,94 | 140110 | С.В.Маслов |
| 4 | Хлеб | 25 | хлеб | 0,025 | 0,025 | 33,3 | 0,8325 | 2 | 0,75 | 12,5 | 64,75 | 200102 | С.В.Маслов |
| | Итого за завтрак: | 410 | | | | | | 11,33 | 20,56 | 48,24 | 423,32 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с растительным маслом | 50 | свекла | 0,065 | 0,05 | 25 | 1,625 | 0,71 | 5,04 | 4,155 | 64,82 | 100407 | С.В.Маслов |
| | | | масло растит. | 0,005 | 0,005 | 115 | 0,575 | | | | | | |
| 2 | Суп пшенный | 200 | пшено | 0,03 | 0,03 | 60 | 1,8 | 1,886 | 4,586 | 9,972 | 88,711 | 110322 | С.В.Маслов |
| | | | картофель | 0,03 | 0,03 | 25 | 0,75 | | | | | | |
| | | | лук | 0,004 | 0,004 | 18 | 0,072 | | | | | | |
| | | | морковь | 0,01 | 0,01 | 30 | 0,3 | | | | | | |
| | | | сметана | 0,005 | 0,005 | 180 | 0,9 | | | | | | |
| | | | томат | 0,002 | 0,002 | 180 | 0,36 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,003 | 0,003 | 115 | 0,345 | | | | | | |
| 3 | Зразы с рисом и сметанным соусом | 170 | говядина | 0,06 | 0,05 | 350 | 21 | | | | | | |
| | | | яйцо | 0,02 | 0,02 | 7,5 | 0,15 | | | | | | |
| | | | рис | 0,04 | 0,04 | 50 | 2 | | | | | | |
| | | | лук | 0,007 | 0,005 | 18 | 0,126 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,003 | 0,003 | 115 | 0,345 | 7,9 | 16,3 | 3,6 | 192,7 | 193110 | С.В.Маслов |
| | | | мука | 0,005 | 0,005 | 30 | 0,15 | | | | | | |
| | | | томат | 0,002 | 0,002 | 180 | 0,36 | | | | | | |
| | | | сметана | 0,005 | 0,005 | 180 | 0,9 | | | | | | |
| | | | лук | 0,005 | 0,003 | 18 | 0,09 | | | | | | |
| | | | сухофрукты | 0,01 | 0,01 | 100 | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|------------|---------------|--------|--------|------|--------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|----------|-------------|
| 4 | Компот из сухофруктов | 180 | сахар | 0,013 | 0,013 | 50 | 0,65 | 0,252 | 0,054 | 25,092 | 101,862 | 160209-2 | С.В.Маслов |
| 5 | Хлеб | 50 | хлеб | 0,05 | 0,05 | 33,3 | 1,665 | 4 | 1,5 | 25 | 129,50 | 200102 | С.В.Маслов |
| | Итого за обед: | 650 | | | | | | 14,748 | 27,4804 | 67,819 | 577,592 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Блины с повидлом | 75 | мука | 0,03 | 0,03 | 30 | 0,9 | 6,24 | 8,1 | 34,31 | 235,10 | 56 | Л.С.Коровка |
| | | | молоко | 0,02 | 0,02 | 50 | 1 | | | | | | |
| | | | яйцо | 0,02 | 0,02 | 7,5 | 0,15 | | | | | | |
| | | | сахар | 0,002 | 0,002 | 50 | 0,1 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,002 | 0,002 | 115 | 0,23 | | | | | | |
| | | | повидло | 0,025 | 0,025 | 80 | 2 | | | | | | |
| | | | чай | 0,0005 | 0,0005 | 500 | 0,25 | | | | | | |
| | | | лимон | 0,005 | 0,005 | 120 | 0,6 | | | | | | |
| 2 | Чай с лимоном | 180 | сахар | 0,013 | 0,013 | 50 | 0,65 | 0 | 0 | 9 | 36 | 160106 | С.В.Маслов |
| | Соль йодированная за весъ | 5 | | 0,005 | | 20 | 0,1 | | | | | | |
| | Итого за полдник: | 255 | | | | | | 6,24 | 8,1 | 43,31 | 271,10 | | |
| | Итого за день: | | | | | | 49,31 | 32,318 | 56,140 | 159,369 | 1272,008 | | |

2 неделя - 9 день - четверг

| № | | Масса порции | Продукты | Брутто | Нетто | Цена | Сумма | Б | Ж | У | Ккал | № техн. | Наименование сборника |
|---|--------------------------|--------------|---------------|--------|--------|-------|--------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------|-----------------------|
| | Завтрак | г | | г | г | за кг | рубли | г | г | г | г | | |
| 1 | Каша пшенная | 200 | пшено | 0,03 | 0,03 | 60 | 1,8 | 8,78 | 8,3 | 45,260 | 290,86 | 120201 | С.В.Маслов |
| | | | молоко | 0,03 | 0,03 | 50 | 1,5 | | | | | | |
| | | | сахар | 0,003 | 0,003 | 50 | 0,15 | | | | | | |
| 2 | Чай с молоком и сахаром | 180 | чай | 0,0005 | 0,0005 | 500 | 0,25 | 1,2 | 1,28 | 11,88 | 63,840 | 160108 | С.В.Маслов |
| | | | сахар | 0,013 | 0,013 | 50 | 0,65 | | | | | | |
| | | | молоко | 0,05 | 0,05 | 50 | 2,5 | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 25 | хлеб | 0,025 | 0,025 | 33,3 | 0,8325 | 2 | 0,75 | 12,5 | 64,750 | 200102 | С.В.Маслов |
| | | 5 | сыр | 0,005 | 0,005 | 400 | 2 | 1,16 | 1,475 | 0 | 17,915 | 100102 | С.В.Маслов |
| | Итого за завтрак: | 410 | | | | | | 13,14 | 11,805 | 69,640 | 437,365 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп украинский | 200 | вермишель | 0,025 | 0,025 | 35 | 0,875 | 5,28 | 6,34 | 18,84 | 153,59 | 110325 | С.В.Маслов |
| | | | картофель | 0,025 | 0,02 | 25 | 0,625 | | | | | | |
| | | | морковь | 0,005 | 0,004 | 30 | 0,15 | | | | | | |
| | | | лук | 0,005 | 0,004 | 18 | 0,09 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,002 | 0,002 | 115 | 0,23 | | | | | | |
| 2 | Рыба тушеная с овощами | 70 | рыба | 0,08 | 0,07 | 140 | 11,2 | 6,2 | 3,34 | 2,79 | 66,02 | 82 | А.Я.Перевалов |
| | | | морковь | 0,015 | 0,01 | 30 | 0,45 | | | | | | |
| | | | лук | 0,01 | 0,007 | 18 | 0,18 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,005 | 0,005 | 115 | 0,575 | | | | | | |
| | | | томат | 0,003 | 0,003 | 180 | 0,54 | | | | | | |
| 3 | Картофельное пюре | 100 | картофель | 0,11 | 0,09 | 25 | 2,75 | 2,775 | 3,2 | 17,9875 | 111,85 | 130101 | С.В.Маслов |
| | | | молоко | 0,02 | 0,02 | 50 | 1 | | | | | | |
| | | | яблоко | 0,01 | 0,01 | 60 | 0,6 | | | | | | |
| 4 | Компот из яблок | 180 | сахар | 0,013 | 0,013 | 50 | 0,65 | 0,108 | 0,108 | 20,63 | 83,916 | 160209 | С.В.Маслов |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|------------|------------------|--------|--------|-------|--------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|--------|------------|
| 5 | Хлеб | 50 | хлеб | 0,05 | 0,05 | 33,3 | 1,665 | 4 | 1,5 | 25 | 129,50 | 200102 | С.В.Маслов |
| | Итого за обед: | 600 | | | | | | 18,37 | 14,49 | 85,25 | 544,87 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сырники | 50 | творог | 0,045 | 0,045 | 160 | 7,2 | 8,84 | 4,91 | 14,105 | 135,970 | 120313 | С.В.Маслов |
| | | | мука | 0,01 | 0,01 | 30 | 0,3 | | | | | | |
| | | | яйцо | 0,02 | 0,02 | 7,5 | 0,15 | | | | | | |
| | | | сахар | 0,005 | 0,005 | 50 | 0,25 | | | | | | |
| 2 | Сгущенное молоко | 25 | сгущенное молоко | 0,025 | 0,025 | 137,5 | 3,4375 | 1,8 | 2,125 | 13,875 | 81,825 | 140201 | С.В.Маслов |
| | | | чай | 0,0005 | 0,0005 | 500 | 0,25 | | | | | | |
| 3 | Чай | 180 | сахар | 0,013 | 0,013 | 50 | 0,67 | 0 | 0 | 9 | 36 | 160106 | С.В.Маслов |
| 4 | Мандарин | 50 | мандарин | 0,05 | 0,04 | 100 | 5 | 0,4 | 0,1 | 3,75 | 17,5 | 210106 | С.В.Маслов |
| | Соль йодированная за весь | 5 | | 0,005 | | 20 | 0,1 | | | | | | |
| | Итого за полдник: | 305 | | | | | | 11,04 | 7,135 | 40,730 | 271,295 | | |
| | Итого за день: | | | | | | 48,62 | 42,547 | 33,4304 | 195,6179 | 1253,47 | | |

2 неделя - 10 день - пятница

| № | Завтрак | Масса порции | Продукты | Брутто | | Нетто | | Цена за кг | Сумма | Б | Ж | У | Ккал | № техн. | Наименование сборника |
|---|--------------------------|--------------|-----------------|--------|-------|-------|--------|------------|-------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------|-----------------------|
| | | | | г | г | г | г | | | | | | | | |
| 1 | Каша манная | 200 | крупа манная | 0,03 | 0,03 | 30 | 0,9 | | | 6,21 | 7,08 | 30,91 | 212,200 | 147 | А.Я.Перевалов |
| | | | молоко | 0,035 | 0,035 | 50 | 1,75 | | | | | | | | |
| | | | сахар | 0,005 | 0,005 | 50 | 0,25 | | | | | | | | |
| 2 | Какао с молоком | 180 | какао порошок | 0,004 | 0,004 | 450 | 1,8 | | | 3,312 | 3,132 | 13,158 | 94,068 | 160101 | С.В.Маслов |
| | | | молоко | 0,047 | 0,05 | 50 | 2,34 | | | | | | | | |
| | | | сахар | 0,01 | 0,01 | 50 | 0,5 | | | | | | | | |
| 3 | Масло сливочное | 5 | масло сливоч. | 0,005 | 0,005 | 439 | 2,195 | | | 0,06 | 4,5 | 0,05 | 40,94 | 140110 | С.В.Маслов |
| 4 | Хлеб | 25 | хлеб | 0,025 | 0,025 | 33,3 | 0,8325 | | | 2 | 0,75 | 12,5 | 64,75 | 200102 | С.В.Маслов |
| | Итого за завтрак: | 410 | | | | | | | | 11,582 | 15,462 | 56,618 | 411,958 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат "Мозаика" | 50 | морковь | 0,02 | 0,015 | 30 | 0,6 | | | 1,435 | 3,685 | 5,075 | 59,205 | 100515-1 | С.В.Маслов |
| | | | картофель | 0,035 | 0,03 | 25 | 0,875 | | | | | | | | |
| | | | зеленый горошек | 0,005 | 0,005 | 100 | 0,5 | | | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,003 | 0,003 | 115 | 0,345 | | | | | | | | |
| | | | яйцо | 0,02 | 0,02 | 75 | 1,5 | | | | | | | | |
| 2 | Борщ со сметаной | 200 | капуста | 0,07 | 0,06 | 15 | 1,05 | | | 1,476 | 2,736 | 9,108 | 66,96 | 110101 | С.В.Маслов |
| | | | картофель | 0,065 | 0,06 | 25 | 1,625 | | | | | | | | |
| | | | морковь | 0,01 | 0,01 | 30 | 0,3 | | | | | | | | |
| | | | свекла | 0,01 | 0,01 | 25 | 0,25 | | | | | | | | |
| | | | лук | 0,004 | 0,004 | 18 | 0,072 | | | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,003 | 0,003 | 115 | 0,345 | | | | | | | | |
| | | | томатная паста | 0,004 | 0,004 | 180 | 0,72 | | | | | | | | |
| | | | сметана | 0,005 | 0,005 | 18 | 0,09 | | | | | | | | |
| 3 | Биточки с подливой | 70 | говядина | 0,06 | 0,05 | 350 | 21 | | | 7,469 | 8,24 | 8,421 | 139,98 | 120535 | С.В.Маслов |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|------------|----------------|--------|--------|------|--------|---------------|----------------|----------------|------------------|------------------|---------------|
| | | | хлеб | 0,01 | 0,01 | 33,3 | 0,333 | | | | | | |
| | | | яйцо | 0,02 | 0,02 | 7,5 | 0,15 | | | | | | |
| | | | мука | 0,005 | 0,005 | 30 | 0,15 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 0,002 | 0,002 | 115 | 0,23 | | | | | | |
| | | | лук | 0,004 | 0,004 | 18 | 0,072 | | | | | | |
| | | | лук | 0,004 | 0,004 | 18 | 0,072 | | | | | | |
| | | | томатная паста | 0,001 | 0,001 | 180 | 0,18 | | | | | | |
| 4 | Вермишель отварная | 100 | вермишель | 0,036 | 0,036 | 35 | 1,2565 | 2,67 | 2,01 | 14,63 | 87,29 | 41 | М.П.Могильный |
| 5 | Кисель | 180 | кисель | 0,01 | 0,01 | 120 | 1,2 | 0,126 | 0,126 | 26,154 | 106,254 | 350 | С.В.Маслов |
| 6 | | | сахар | 0,01 | 0,01 | 50 | 0,5 | | | | | | |
| 6 | Хлеб | 50 | хлеб | 0,05 | 0,05 | 33,3 | 1,665 | 4 | 1,5 | 25 | 129,5 | 200102 | С.В.Маслов |
| | Итого за обед: | 600 | | | | | | 17,176 | 18,297 | 88,388 | 589,188 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пирожок с повидлом | 70 | мука | 0,035 | 0,035 | 30 | 1,05 | 3,7 | 11,25 | 29,8 | 235,3 | 33 | Лададо |
| | | | сахар | 0,004 | 0,004 | 50 | 0,195 | | | | | | |
| | | | яйцо | 0,02 | 0,02 | 7,5 | 0,15 | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,0003 | 0,0003 | 450 | 0,135 | | | | | | |
| | | | масло растит | 0,001 | 0,001 | 115 | 0,115 | | | | | | |
| | | | повидло | 0,02 | 0,02 | 80 | 1,6 | | | | | | |
| 2 | Чай | 180 | чай | 0,0005 | 0,0005 | 500 | 0,25 | 0 | 0 | 9 | 36 | 160106 | С.В.Маслов |
| | Соль йодированая за весь | 5 | сахар | 0,013 | 0,013 | 50 | 0,65 | | | | | | |
| | | | | 0,005 | | 20 | 0,1 | | | | | | |
| | Итого за полдник: | 250 | | | | | | 3,7 | 11,250 | 38,8 | 271,250 | | |
| | Итого за день: | | | | | | | 49,89 | 32,458 | 45,009 | 183,806 | 1272,40 | |
| | ИТОГО за весь период | | | | | | | 500,82 | 371,511 | 408,400 | 1869,340 | 12652,020 | |
| | Среднее значение за период | | | | | | | 50,08 | 37,1511 | 40,84 | 186,93404 | 1265,202 | |

