ATBEPRIARO:
Appertop MBOY «COIII № 14»

Appertop MBOY BOY (COIII № 14»

B.H. Arapkoba

2024 года № 456

12

приказ « 28 »

Примерное десятидневное цикличное меню (осень-зима) муниципального общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы № 14» имени Аксенова Виктора Антоновича обучающихся 5-11 классов для организации питания

1 день				283.5	55
Завтрак	гр		цена за 1кг	сумма, руб	
Бутерброд с сыром и маслом сл.		50		16.36	
масло слив	5		1017.5	5.09	
сыр российский	1		620	9.30	
хлеб пшеничный или батон	-		65.8	1.97	
Каша жидкая молоч. из манной крупы		250		21.20	
молоко свеж	100		80	8.00	
сахар песок			84	0.50	
манная крупа			81.25	2.52	
масло слив	ī		1017.5	10.18	
Кофейный напиток на молоке		200		12.79	
молоко свеж	100		80	8.00	
сахар песок	1		84	0.84	
	5		790	3.95	
Хлеб пшеничный	٢	50	65.8	3.29	
Хлеб ржаной		30	84.75	2.54	
Йогурт питьевой жирность 2,5%		200	147.5	29.50	
итого		750	147.0	85.68	
обед		700		00:00	
Овощи натуральные (по сезону)огурец		100		11.55	
огурцы соленый	110	100	105	11.55	
Щи из свежей капусты с картофелем	110	250	103	16.82	
картофель	30	250	125	3.75	
картофель	•		105	5.25	
лук			95	0.95	
морковь	•		100	1.00	
томат	1		261.25	0.78	
масло слив			1017.5	5.09	
Шницель натуральный рубленный	5	100	1017.5	75.35	
мясо говядины	06	100	670	64.32	
мясо говядины лук репчат	_		95	04.32	
лук репчат			18	2.25	
	1				
молоко или вода	_		80		
хлеб пшеничный /сухари	†		65.8 195.65	1.05 0.59	
масло растительное масло сливочное			195.65	6.11	
	0	180	1017.5	8.56	
Каша вязкая (пшеничная)	25	100	70	2.45	
крупа пшеничная			1017.5		
масло слив	0	200	1017.5	6.11 3.60	
Компот из сухофруктов	20	∠00	120		
сухофрукты			138	2.76	
сахар	10	100	84	0.84	
Фрукты свежие		100	55 65.9	5.50	
Хлеб пшеничный		70	65.8	4.61	
Хлеб ржаной		40	84.75	3.39	
итого		1040		129.37	
полдник		40	10	40.00	
яйцо вареное		40	18	18.00	
Булочка ,2шт		100	230	23.00	

Молоко в упаковке тетрапак	2	200	137.5	27.50	
итого	340			68.50	
				316.61	nyh
Завтрак 2 день				310.01	руо
Овощи порционно (капуста квашенная)	1	100		12.79	
капуста квашен	_	100	105	11.55	
лук репчат			95	0.29	
лук репчат			84	0.29	
масло растительное			195.65	0.17	
Гуляш		120	173.03	62.37	
говядина		120	670	58.96	
масло растительное			195.65	0.98	
лук репчат			95	0.95	
томат			261.25	1.31	
мука			59	0.18	
Макаронные изделия отварные		180	39	14.74	
Макаронные изделия	<u>'</u>	63	120	7.56	
масло слив		7	1017.5	7.12	
соль		2	28	0.06	
Чай с сахаром	2	200	20	1.88	
чай заварка		-00	780	0.62	
сахар			84	1.26	
Хлеб пшеничный	10	40	65.8	2.63	
Хлеб ржаной		30	84.75	2.54	
итого	6	670	01.75	96.95	
обед		J. 0		00.00	
овощи порционно (помидор)	1	100		15.40	
помидор соленый			140	15.40	
Суп картофельный с бобовыми		250	- 10	15.06	
горох колотый			73.7	1.47	
картофель			125	6.25	
лук репчатый			95	0.95	
морковь			100	1.30	
масло слив			1017.5	5.09	
Рыба, запеченная в сметанном соусе		120		77.76	
филе трески		-	638	66.99	
мука пшеничная			59	0.18	
масло растительное			195.65	0.98	
сыр российск			620	1.55	
масло слив			1017.5	5.09	
сметана			280	2.80	
мука пшеничная			59	0.18	
Картофельное пюре		180		27.39	
картофель			125	19.13	
молоко			80	2.16	
масло слив			1017.5	6.11	
Напиток из плодов шиповника		200	48	9.60	
Фрукты свежие		100	55	5.50	
Кондитерское изделие - печенье		20	148	2.96	
Хлеб пшеничный		80	65.8	5.26	

Хлеб ржаной	45	84.75	3.81	
итого	1095		162.75	
полдник				
Лапшевник с творогом	150		22.90	
лапша	25	120	3.00	
творог	33	383.5	12.66	
сахар	4	84	0.34	
масло растительное	3	195.65	0.59	
сухари		132	0.40	
масло слив		1017.5	5.09	
сметана	3	280	0.84	
Сок фруктовый	200	170	34.00	
Итого	350		56.90	
3 день			245.27	руб
Завтрак				
Икра свекольная	100		14.07	
свекла	78	100	7.80	
лук репчатый	11	95	1.05	
масло растительное	5	195.65	0.98	
томат	16	261.25	4.18	
сахар	0.75	84	0.06	
Плов из птицы	200		76.48	
птица	107	543	58.10	
масло слив	8	1017.5	8.14	
лук репчатый	8	95	0.76	
морковь	8	100	0.80	
томат паста	5	261.25	1.31	
рис	50	147.5	7.38	
Чай с лимоном	200		3.00	
чай заварка	0.8	780	0.62	
сахар песок	10	84	0.84	
лимон свеж	7	220	1.54	
Фрукты свежие (яблоко)	100	55	5.50	
Хлеб пшеничный	40	65.8	2.63	
Хлеб ржаной	30	84.75	2.54	
итого	570		104.23	
обед				
Рассольник ленинградский с перловой	050		47.00	
крупой	250	1017.5	17.86	
масло слив		1017.5	5.09	
огурцы солен		105 70	1.58 0.35	
перловка		125	9.38	
картофель лук репчатый		95	0.48	
лук репчатыи морковь		100	1.00	
	180	100	74.06	
Запеканка из творога с молоком сгущ. творог		383.5	54.07	
манная крупа		81.25	0.81	
манная крупа сахар		84	1.01	
сахар яйцо		18	2.70	
лицо	U	10	2.70	

масло слив	6		1017.5	6.11	
сметана			280	1.68	
сгущен молоко			384.2	7.68	
	20	200	364.2	4.98	
Кисель из сока плодового натурального	60	200	47	2.82	
сок фруктовый			132		
крахмал сахар песок			84	1.32 0.84	
Хлеб пшеничный	10	90	65.8		
Хлеб ржаной		80 40		5.26 3.39	
•		750	84.75		
итого		750		105.56	
полдник		00	600	12.40	
Сыр порциями		20	620	12.40	
Суп молочный с макаронными изделиями		200		18.56	
молоко			80	8.00	
макароны			120	1.92	
масло слив			1017.5	8.14	
сахар	6		84	0.50	
Чай с сахаром		200		1.88	
чай-заварка			780	0.62	
сахар	15		84	1.26	
Хлеб пшеничный		40	65.8	2.63	
итого		460		35.48	
4 день				308.22	руб
Завтрак					
Салат из моркови		100		17.05	
салат "Морковь"	110		155	17.05	
Шницель мясной натуральный рубленный		100		74.76	
мясо говядины	96		670	64.32	
лук репчат	5		95	0.48	
яйцо	5		18	2.25	
молоко или вода	7		80	0.56	
хлеб пшеничный /сухари			65.8	1.05	
масло сливочное			1017.5	6.11	
Картофель отварной		180		28.61	
масло слив	6		1017.5	6.11	
Картофель			125	22.50	
Чай с молоком		200		5.96	
молоко		51	80	4.08	
чай		0.8	780	0.62	
сахар		15	84	1.26	
Кондитерское изделие - печенье		20	148	2.96	
Фрукты свежие		100	55	5.50	
Хлеб пшеничный		30	65.8	1.97	
Хлеб ржаной		40	84.75	3.39	
итого		770		140.21	
обед					
Овощи натуральные (по сезону)помидор		100		15.40	
помидор соленый		110	140	15.40	
помидор соленый		TIO	140	15.40	

Борщ с капустой и картофелем	250		12.86	
свекла		100	4.00	
картофель		125	2.50	
капуста св	_	105	2.10	
лук репчат	_	95	0.95	
морковь		100	1.30	
масло растительное		195.65	0.98	
caxap		84	0.25	
томат		261.25	0.78	
Мясо духовое	200		70.85	
говядина	83	670	55.61	
картофель	100	125	12.50	
лук репчат	6	95	0.57	
морковь		100	1.00	
масло растительное		195.65	1.17	
Сок фруктовый	200	170	34.00	
Хлеб пшеничный	80	65.8	5.26	
Хлеб ржаной	30	84.75	2.54	
итого	860		140.92	
полдник				
Оладьи с молоком сгущ	150		21.13	
мука		59	3.60	
яйцо		18	2.25	
молоко свеж		80	4.88	
молоко сгущенное		384.2	7.68	
сахар		84	0.17	
дрожжи		2545.45	2.55	
Чай с молоком	200		5.96	
молоко свеж	•	80	4.08	
чай	0.8	780	0.62	
сахар		84	1.26	
итого	350		27.09	
5 день			326.46	руб
Завтрак				
Икра кабачковая	100		25.83	
икра кабачковая		258.33	25.83	
Бефстроганов	50/50		59.80	
мясо говядина		670	52.93	
масло растительное		195.65	1.17	
масло сливочн		1017.5	1.02	
сметана		280	3.50	
мука		59 05	0.21	
лук репчат		95	0.95	
СОЛЬ	180	28	0.02 12.01	
Каша вязкая (гречневая)		131.25	5.91	
гречка масло сливочн		1017.5	6.11	
масло сливочн Компот из сухофруктов	200	1017.5	3.60	
сухофрукты		138	2.76	
сухофрукты		84	0.84	
Laxap	10	64	0.64	

Кондитерское изделие - печенье	20	148	2.96	
Фрукты свежие	100		5.50	
Хлеб пшеничный	30	1	1.97	
Хлеб ржаной	40		3.39	
итого	670		115.07	
обед				
Овощи натуральные (по сезону)огурец	100		11.55	
огурец соленый	110	105	11.55	
Суп с мак. изд. и картофелем	250		11.33	
масло растительное	5	195.65	0.98	
макарон изд.		120	1.50	
картофель	50	125	6.25	
лук репчат	10	95	0.95	
морковь	10	100	1.00	
томат	2.5	261.25	0.65	
Птица отварная	100		74.80	
Птица	128	543	69.50	
лук репчат		95	0.21	
масло слив		1017.5	5.09	
Картофель и овощи, тушенные в соусе	180		27.06	
масло растительное	i	195.65	1.64	
картофель		125	20.75	
лук репчат	i	95	0.67	
морковь		100	0.80	
соус сметанный	30		3.21	
сметана		280	2.24	
мука		59	0.18	
соль		28	0.01	
томат		261.25	0.78	
Кисель из сока плодового натурального	200		4.98	
сок фруктовый	i	47	2.82	
крахмал		132	1.32	
сахар песок		84	0.84	
Хлеб пшеничный	80	-	5.26	
Хлеб ржаной	30 940		2.54	
итого	940		137.53	
полдник	150		69.20	
Омлет с сыром и маслом масло слив		1017.5	68.29 4.07	
масло слив яйцо		1017.3	36.00	
жицо молоко		80	4.40	
сыр российс		620	13.64	
масло сливочное		1017.5	10.18	
Хлеб пшеничный	30		1.97	
Компот из сухофруктов	200		3.60	
сухофрукты		138	2.76	
сахар	i	84	0.84	
итого	190		73.86	
	190			my/6
6 день			335.20	pyo
Завтрак				

Горошек зеленый консервированный	100		37.10	
Горошек зеленый консервированный		242.5	37.10	
Омлет с сыром и маслом	180	242.5	80.79	
масло слив		1017.5	4.07	
	7 2,5шт	18	45.00	
молоко		80	4.80	
сыр рос		620	16.74	
масло слив		1017.5	10.18	
Кофейный напиток на молоке	200	2027.0	12.79	
молоко	100	80	8.00	
кофейный напиток	5	790	3.95	
сахар	10	84	0.84	
Фрукты свежие	100	55	5.50	
Хлеб пшеничный	30	65.8	1.97	
Хлеб ржаной	40	84.75	3.39	
итого	650		141.54	
обед				
Овощи натуральные (по сезону) помидор	100		15.40	
помидор соленый	110	140	15.40	
Борщ с капустой и картофелем	250		12.86	
свекла	40	100	4.00	
Картофель	20	125	2.50	
капуста св	20	105	2.10	
лук репчат	10	95	0.95	
морковь	13	100	1.30	
масло растительное	5	195.65	0.98	
сахар	3	84	0.25	
томат		261.25	0.78	
Плов из отварной говядины	200		69.93	
говядина	85.5	670	57.29	
масло растительное		195.65	1.96	
рис		147.5	6.64	
лук репчат		95	0.95	
морковь	10	100	1.00	
соль		28	0.01	
томат паста		261.25	2.09	
Сок фруктовый	200	170	34.00	
Кондитерское изделие - печенье	20	148	2.96	
Хлеб пшеничный	80	65.8	5.26	
Хлеб ржаной	30	84.75	2.54	
итого	880		142.96	
полдник	202		10.70	
Суп молочный с макаронными изделиями	200		18.56	
молоко		80	8.00	
макароны		120	1.92	
масло слив		1017.5	8.14	
caxap		84	0.50	
Кисломол.продукт (йогурт питьев. 2,5%)	200	147.5	29.50	
Хлеб пшеничный	40	65.8	2.63	
итого	440		50.70	

7 день			262.68	руб
Завтрак				
Овощи натуральные (по сезону) огурец	100		11.55	
огурец соленый	110	105	11.55	
Жаркое по-домашнему	180		78.40	
говядина		670	60.30	
масло растительное		195.65	0.98	
картофель		125	14.25	
лук репчат		95	1.05	
томат		261.25	1.83	
Чай с молоком	200	201.23	5.96	
чай заварка		780	0.62	
сахар		84	1.26	
молоко		80	4.08	
	100	55	5.50	
Фрукты свежие Хлеб ржаной	40	84.75	3.39	
хлео ржанои Хлеб пшеничный	30	65.8	1.97	
итого	650	00.0	106.78	
	650		106.78	
обед Овощи натуральные (по сезону) капуста				
квашенная	100		12.79	
капуста квашенная	110	105	11.55	
лук репчатый		95	0.29	
caxap	2	84	0.17	
масло растительное	4	195.65	0.78	
Суп картофельный с бобовыми	250	100.00	15.06	
горох колотый		73.7	1.47	
картофель		125	6.25	
лук репчатый		95	0.25	
морковь		100	1.30	
масло слив		1017.5	5.09	
	100	1017.5	70.94	
Рыба, тушенная в томате с овощами		620		
филе трески		638 195.65	63.80	
масло растительное			0.98	
лук реп		95	1.05	
морковь		100	2.50	
томат		261.25	2.61	
Рис отварной	180	4.47.5	17.73	
рис		147.5	9.59	
масло слив		1017.5	8.14	
Компот из сухофруктов	200		3.60	
сухофрукты		138	2.76	
сахар		84	0.84	
Хлеб пшеничный	80	65.8	5.26	
Хлеб ржаной	30	84.75	2.54	
итого	940		127.92	
полдник				
Булочка , 2шт	100	230	23.00	
Кисель из сока плодового	200		4.98	
сок фруктовый	60	47	2.82	

	_	1			т
крахмал			132	1.32	
сахар песон			84	0.84	
итого	320			27.98	
8 день				284.58	руб
Завтрак					
Запеканка из творога с молоком сгущ.		200		83.81	
творог	· 166		383.5	63.66	
манная крупа	12		81.25	0.98	
caxap	12		84	1.01	
яйцс	6		18	2.70	
масло слив	6		1017.5	6.11	
сметана	6		280	1.68	
сгущен молокс	20		384.20	7.68	
Хлеб пшеничный		40	65.80	2.63	
Фрукты свежие (апельсин)		100	160.00	16.00	
Кондитерское изделие - печенье		20	148.00	2.96	
Чай с сахаром и лимоном		200		3.00	
чай заварка	0.8		780	0.62	
сахар песон	10		84	0.84	
лимон свеж	_		220	1.54	
итого	560			108.41	
обед					
Горошек зеленый консервированный		100		37.10	
Горошек зеленый консервированный	153		242.5	37.10	
Рассольник домашний		250		20.30	
масло сливочное	5		1017.5	5.09	
картофель	75		125	9.38	
капуста све	20		105	2.10	
лун	10		95	0.95	
морковь	10		100	1.00	
огурец соленый	17		105	1.79	
Рагу из птицы		150		53.28	
птица	76		543	41.27	
картофель	64		125	8.00	
лук	8		95	0.76	
морковь	15		100	1.50	
масло растительное	6		195.65	1.17	
томат	2		261.25	0.52	
мука	1		59	0.06	
Сок фруктовый		200	170	34.00	
Хлеб пшеничный		80	65.8	5.26	
Хлеб ржаной		30	84.75	2.54	
итого	810			152.49	
полдник					
Блинчики с вар. сгущенкой		130		14.08	
мука пшеничная	1	75	59	4.43	
сахар)	3	84	0.25	
масло растительное	;	3	195.65	0.59	
масло сливочное	;	3	1017.5	3.05	
молоко сгущенное	. [15	384.2	5.76	

Напиток из плодов шиповника		200	48	9.60	
итого	330			23.68	
9 день				319.52	руб
Завтрак				010102	PJC
Икра свекольная		100		17.05	
салат Свекла	110		155	17.05	
Рыба, запеченная в сметанном соусе		120		77.76	
филе трески	105		638	66.99	
мука пшеничная	-		59	0.18	
масло растительное			195.65	0.98	
сыр российск			620	1.55	
масло слив	5		1017.5	5.09	
сметана	10		280	2.80	
мука пшеничная	3		59	0.18	
Картофельное пюре		180		27.39	
картофель	153		125	19.13	
молоко	27		80	2.16	
масло слив	6		1017.5	6.11	
Кофейный напиток на молоке		200		12.79	
молоко	100		80	8.00	
кофейный напиток	5		790	3.95	
сахар	10		84	0.84	
Хлеб пшеничный		30	65.8	1.97	
Хлеб ржаной		40	84.75	3.39	
итого	670			140.35	
обед					
Салат из моркови		100		17.05	
салат Морковь	110		155	17.05	
Борщ		250		16.58	
масло слив		5	1017.5	5.09	
свекла		40	100	4.00	
капуста свеж		30	105		
лук				3.15	
		10	95	0.95	
морковь		10	100	0.95 1.00	
томат		10 8	100 261.25	0.95 1.00 2.09	
томат сахар		10 8 3	100 261.25 84	0.95 1.00 2.09 0.25	
томат сахар кислота лимонная		10 8 3 0.12	100 261.25	0.95 1.00 2.09 0.25 0.05	
томат сахар кислота лимонная Печень, тушенная в соусе (90/30)		10 8 3	100 261.25 84 390	0.95 1.00 2.09 0.25 0.05 53.87	
томат сахар кислота лимонная Печень, тушенная в соусе (90/30) печень говяжья	127	10 8 3 0.12	100 261.25 84 390	0.95 1.00 2.09 0.25 0.05 53.87 41.91	
томат сахар кислота лимонная Печень, тушенная в соусе (90/30) печень говяжья масло слив	127	10 8 3 0.12 120	100 261.25 84 390	0.95 1.00 2.09 0.25 0.05 53.87 41.91 6.11	
томат сахар кислота лимонная Печень, тушенная в соусе (90/30) печень говяжья масло слив соус сметанный	127	10 8 3 0.12	100 261.25 84 390 330 1017.5	0.95 1.00 2.09 0.25 0.05 53.87 41.91 6.11 5.85	
томат сахар кислота лимонная Печень, тушенная в соусе (90/30) печень говяжья масло слив соус сметанный	127 6	10 8 3 0.12 120	100 261.25 84 390 330 1017.5	0.95 1.00 2.09 0.25 0.05 53.87 41.91 6.11 5.85 3.64	
томат сахар кислота лимонная Печень, тушенная в соусе (90/30) печень говяжья масло слив соус сметанный сметана мука	127 6 13 4	10 8 3 0.12 120	100 261.25 84 390 330 1017.5 280	0.95 1.00 2.09 0.25 0.05 53.87 41.91 6.11 5.85 3.64	
томат сахар кислота лимонная Печень, тушенная в соусе (90/30) печень говяжья масло слив соус сметанный сметана мука	127 6 13 4	10 8 3 0.12 120	100 261.25 84 390 330 1017.5 280 59	0.95 1.00 2.09 0.25 0.05 53.87 41.91 6.11 5.85 3.64 0.24 0.95	
томат сахар кислота лимонная Печень, тушенная в соусе (90/30) печень говяжья масло слив соус сметанный сметана мука лук реп масло слив	127 6 13 4 10	10 8 3 0.12 120	100 261.25 84 390 330 1017.5 280 59 95 1017.5	0.95 1.00 2.09 0.25 0.05 53.87 41.91 6.11 5.85 3.64 0.24 0.95 1.02	
томат сахар кислота лимонная Печень, тушенная в соусе (90/30) печень говяжья масло слив соус сметанный сметана мука лук реп масло слив соль	127 6 13 4 10	10 8 3 0.12 120	100 261.25 84 390 330 1017.5 280 59	0.95 1.00 2.09 0.25 0.05 53.87 41.91 6.11 5.85 3.64 0.24 0.95 1.02 0.01	
томат сахар кислота лимонная Печень, тушенная в соусе (90/30) печень говяжья масло слив соус сметанный сметана мука лук реп масло слив соль Каша вязкая (гречневая)	127 6 13 4 10 1 0.3	10 8 3 0.12 120	100 261.25 84 390 330 1017.5 280 59 95 1017.5 28	0.95 1.00 2.09 0.25 0.05 53.87 41.91 6.11 5.85 3.64 0.24 0.95 1.02 0.01 12.01	
томат сахар кислота лимонная Печень, тушенная в соусе (90/30) печень говяжья масло слив соус сметанный сметана мука лук реп масло слив соль Каша вязкая (гречневая)	127 6 13 4 10 1 0.3	10 8 3 0.12 120	100 261.25 84 390 330 1017.5 280 59 95 1017.5 28	0.95 1.00 2.09 0.25 0.05 53.87 41.91 6.11 5.85 3.64 0.24 0.95 1.02 0.01 12.01 5.91	
томат сахар кислота лимонная Печень, тушенная в соусе (90/30) печень говяжья масло слив соус сметанный сметана мука лук реп масло слив соль Каша вязкая (гречневая)	127 6 13 4 10 1 0.3	10 8 3 0.12 120	100 261.25 84 390 330 1017.5 280 59 95 1017.5 28	0.95 1.00 2.09 0.25 0.05 53.87 41.91 6.11 5.85 3.64 0.24 0.95 1.02 0.01 12.01	

сок фруктовый	60	47	2.82	
крахмал		132	1.32	
сахар песок		84	0.84	
Фрукты свежие	100	55	5.50	
Хлеб пшеничный	80	65.8	5.26	
Хлеб ржаной	30	84.75	2.54	
итого		01.70	117.79	
полдник			111110	
Пудинг из творога с молоко сгущ	150		59.49	
творог		383.5	42.19	
манка		81.25	0.81	
сахар		84	0.42	
яйцо		18	1.35	
изюм		530	2.65	
сметана		280	2.24	
масло сливочное		1017.5	4.07	
сгущенное молоко		384.2	5.76	
чай с сахаром	200		1.88	
чай заварка	0.8	780	0.62	
сахар		84	1.26	
итого	350		61.37	
10день			297.69	руб
Завтрак				
Икра кабачковая	100		25.83	
икра из кабачков	100	258.33	25.83	
Тефтели из говядины 1-й вар. с соусом	90/30		57.10	
говядина	75	670	50.25	
масло растительное	2.5	195.65	0.49	
хлеб пшеничный		65.8	1.09	
лук		95	1.14	
соус томатный	30		4.14	
масло слив		1017.5	1.02	
лук		95	0.19	
морковь		100	0.20	
томат		261.25	2.61	
мука		59	0.12	
Капуста тушеная	180	105.65	22.85	
масло растительное		195.65	1.17	
капуста свеж		105	18.90	
лук		95	0.57	
морковь томат		100 261.25	0.90 1.31	
Чай с сахаром	200	201.23	1.88	
чай заварка		780	0.62	
чаи заварка сахар		84	1.26	
Кондитерское изделие - печенье	20	148	2.96	
Молоко в упаковке тетропак, 200гр	200	137.5	27.50	
Хлеб пшеничный	30	65.8	1.97	
Хлеб ржаной				
	40	84 75	3.39	
итого	702	84.75	3.39 143.49	

обед				
Горошек зеленый консервированный	100		0.00	
Горошек зеленый консервированный			0.00	
Суп картофельный с крупой(перловой)	250		10.98	
масло сливочное		1017.5	3.05	
картофель		125	5.63	
перловая		70	0.35	
лук		95	0.95	
морковь		100	1.00	
Шницель рыбный натуральный	100		84.52	
филе трески	123	638	78.47	
лук репчат	5	95	0.48	
яйцо	5	18	2.25	
молоко или вода	7	80	0.56	
сухари		132	1.58	
масло растительное		195.65	1.17	
Рагу из овощей	180		22.32	
масло растительное	6	195.65	1.17	
картофель		125	12.50	
капуста свеж	35	105	3.68	
лук	6	95	0.57	
морковь	44	100	4.40	
Напиток из плодов шиповника	200	48	9.60	
Фрукты свежие	100	55	5.5	
Хлеб пшеничный	80	65.8	5.26	
Хлеб ржаной	30	84.75	2.54	
итого	1040		140.72	
полдник				
полдник Блинчики с джемом	150		10.48	
Блинчики с джемом мука пшеничная	75	59	4.43	
Блинчики с джемом мука пшеничная сахар	75 3	84	4.43 0.25	
Блинчики с джемом мука пшеничная	75 3 3	84 195.65	4.43 0.25 0.59	
Блинчики с джемом мука пшеничная сахар	75 3 3	84 195.65 1017.5	4.43 0.25 0.59 3.05	
Блинчики с джемом мука пшеничная сахар масло растительное масло сливочное джем	75 3 3 3 15	84 195.65	4.43 0.25 0.59 3.05 2.16	
Блинчики с джемом мука пшеничная сахар масло растительное масло сливочное джем Чай с сахаром и лимоном	75 3 3 3 15 200	84 195.65 1017.5 144	4.43 0.25 0.59 3.05 2.16 3.00	
Блинчики с джемом мука пшеничная сахар масло растительное масло сливочное джем Чай с сахаром и лимоном	75 3 3 3 15 200 0.8	84 195.65 1017.5 144 780	4.43 0.25 0.59 3.05 2.16 3.00 0.62	
Блинчики с джемом мука пшеничная сахар масло растительное масло сливочное джем Чай с сахаром и лимоном чай заварка сахар песок	75 3 3 3 15 200 0.8	84 195.65 1017.5 144 780 84	4.43 0.25 0.59 3.05 2.16 3.00 0.62 0.84	
Блинчики с джемом мука пшеничная сахар масло растительное масло сливочное джем Чай с сахаром и лимоном чай заварка сахар песок лимон свеж	75 3 3 3 15 200 0.8 10	84 195.65 1017.5 144 780	4.43 0.25 0.59 3.05 2.16 3.00 0.62 0.84 1.54	
Блинчики с джемом мука пшеничная сахар масло растительное масло сливочное джем Чай с сахаром и лимоном чай заварка сахар песок	75 3 3 3 15 200 0.8 10	84 195.65 1017.5 144 780 84	4.43 0.25 0.59 3.05 2.16 3.00 0.62 0.84	
Блинчики с джемом мука пшеничная сахар масло растительное масло сливочное джем Чай с сахаром и лимоном чай заварка сахар песок лимон свеж	75 3 3 3 15 200 0.8 10	84 195.65 1017.5 144 780 84	4.43 0.25 0.59 3.05 2.16 3.00 0.62 0.84 1.54	
Блинчики с джемом мука пшеничная сахар масло растительное масло сливочное джем Чай с сахаром и лимоном чай заварка сахар песок лимон свеж	75 3 3 3 15 200 0.8 10	84 195.65 1017.5 144 780 84	4.43 0.25 0.59 3.05 2.16 3.00 0.62 0.84 1.54	
Блинчики с джемом мука пшеничная сахар масло растительное масло сливочное джем Чай с сахаром и лимоном чай заварка сахар песок лимон свеж итого	75 3 3 3 15 200 0.8 10	84 195.65 1017.5 144 780 84	4.43 0.25 0.59 3.05 2.16 3.00 0.62 0.84 1.54	
Блинчики с джемом мука пшеничная сахар масло растительное масло сливочное джем Чай с сахаром и лимоном чай заварка сахар песок лимон свеж	75 3 3 3 15 200 0.8 10	84 195.65 1017.5 144 780 84	4.43 0.25 0.59 3.05 2.16 3.00 0.62 0.84 1.54	
Блинчики с джемом	75 3 3 3 15 200 0.8 10	84 195.65 1017.5 144 780 84	4.43 0.25 0.59 3.05 2.16 3.00 0.62 0.84 1.54	
Блинчики с джемом мука пшеничная сахар масло растительное масло сливочное джем Чай с сахаром и лимоном чай заварка сахар песок лимон свеж итого СВОДНАЯ стоимость детодня:	75 3 3 3 15 200 0.8 10	84 195.65 1017.5 144 780 84	4.43 0.25 0.59 3.05 2.16 3.00 0.62 0.84 1.54 13.48	
Блинчики с джемом мука пшеничная сахар масло растительное масло сливочное джем Чай с сахаром и лимоном чай заварка сахар песок лимон свеж итого СВОДНАЯ стоимость детодня: завтраки дни	75 3 3 15 200 0.8 10 7 350	84 195.65 1017.5 144 780 84	4.43 0.25 0.59 3.05 2.16 3.00 0.62 0.84 1.54 13.48	
Блинчики с джемом мука пшеничная сахар масло растительное масло сливочное джем Чай с сахаром и лимоном чай заварка сахар песок лимон свеж итого СВОДНАЯ стоимость детодня: завтраки дни 1	75 3 3 3 15 200 0.8 10 7 350	84 195.65 1017.5 144 780 84	4.43 0.25 0.59 3.05 2.16 3.00 0.62 0.84 1.54 13.48 85.68 96.95	
Блинчики с джемом	75 3 3 3 15 200 0.8 10 7 350	84 195.65 1017.5 144 780 84	4.43 0.25 0.59 3.05 2.16 3.00 0.62 0.84 1.54 13.48 85.68 96.95 104.23	
Блинчики с джемом мука пшеничная сахар масло растительное масло сливочное джем Чай с сахаром и лимоном чай заварка сахар песок лимон свеж итого СВОДНАЯ стоимость детодня: завтраки дни 1	75 3 3 3 15 200 0.8 10 7 350	84 195.65 1017.5 144 780 84	4.43 0.25 0.59 3.05 2.16 3.00 0.62 0.84 1.54 13.48 85.68 96.95	

апельсин

	6	141.54	
	7	106.78	
	8	108.41	
	9	140.35	
	10	143.49	
	олоти	118.27	
обеды	дни		
	1	129.37	
	2	162.75	
	3	105.56	,
	4	140.92	
	5	137.53	
	6	142.96	
	7	127.92	
	8	152.49	
	9	117.79	
	10	140.72	
	итого	135.80	
полдники	дни		
	1	68.50	
	2	56.90	
	3	35.48	
	4	27.09	
	5	73.86	
	6	50.70	
	7	27.98	
	8	23.68	
	9	61.37	
	10	13.48	
	отого	43.90	
	завтрак+обед+полдник	297.98	
	228772410507	254.07	
	завтрак+обед	254.07	