

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ ООШ № 28

им. Радченко Ф.Г.

Н.Н. Дрожко

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак +обед 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
	Оладьи из пирожков по-кунцевски*	100	14	8	19,15	170	399
	Масло сливочное	1/1	0,01	0,72	0,02	5,66	
	Сахар	0,2/0,2	0	0	0,2	0,9	
	Мука пшеничная	1/1	0,1	0,01	0,75	4,5	
	Молоко	20/20	0,58	0,64	0,94	12	
	Морковь	11/8,8	0,11	0,01	0,61	3,08	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,74	0,04	13,58	
	Мука пшеничная	17,6/17,6	1,81	0,19	13,2	79,2	
	Печень говяжья	78/72	12,89	2,66	3,82	91,44	
	Соль поваренная пищевая	1,04/1,04	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	8/8	1,02	0,92	0	12,56	
	Соус сметанный	20	0,56	2,56	1,41	32,04	263
	Сметана	17/17	0,46	2,55	0,66	27,54	
	Мука пшеничная	1/1	0,1	0,01	0,75	4,5	
	Гарнир сложенный(макаронны отварные, икра овощная)	180	5,83	9	35,12	288	62a
	Масло растительное	9/9	0	8,99	0	80,91	

ЗАВТРАК

Лук	19,66/16,51	0,23	0,03	1,35
Морковь	26,43/20,97	0,27	0,02	1,45
Свекла	26,37/20,97	0,31	0,02	1,85
Чеснок	0,71/0,53	0,03	0	0,16
Масло растительное	2,67/2,67	0	2,67	0
Масло сливочное	6,03/6,03	0,08	4,37	0,1
Макаронные изделия	43,42/43,42	4,91	0,91	30,22
Соль поваренная пищевая	2,11/2,11	0	0	0
Хлеб пшеничный	50	0,5	0,35	27,5
Хлеб пшеничный	50/50	3,75	0,45	28,39
Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75
Хлеб ржаной	45/45	2,97	0,54	18
Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	23,72
Сахар	12,6/12,6	0	0	12,57
Сухофрукты из 12 компонентов	18,9/18,9	0,42	0,02	11,15
Конфеты шоколадные	70	2,8	18,41	41,44
Конфеты шоколадные	70/70	2,8	18,41	41,44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	645	25,45	38,79	173,09
Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	7,5	25
Картофель	64/48	0,96	0,19	7,82
Лук	12,5/10	0,14	0,02	0,82
Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69
Масло сливочное	7,5/7,5	0,1	5,44	0,13
Горох шлифованный	21,25/20	3,8	0,2	11
Соль поваренная пищевая	1,25/1,25	0	0	0
Котлета, биточки, шницель*	100	15	25,35	26
Масло сливочное	0,9/0,9	0,01	0,65	0,02
Сахар	0,9/0,9	0	0	0,9
Мука пшеничная	1,5/1,5	0,15	0,02	1,12
Томат-паста	4,5/4,5	0,22	0	0,86
Хлеб пшеничный	13/13	0,97	0,12	7,38
Лук	10/8	0,11	0,02	0,66
Сухари панировочные	7,5/7,5	0	0	0
Соль поваренная пищевая	0,35/0,35	0	0	0
Свинина мясная (заморож)	64,8/60	8,58	19,98	0
Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0

ОБЕД

<u>Гарнир сложный (картоф, пюре, капуста тушеная)***</u>	180	4,21	6,66	24,25	159,07	553
Лук	17,19/14,4	0,2	0,03	1,18	5,9	
Морковь	13,5/10,8	0,14	0,01	0,75	3,78	
Масло сливочное	2,25/2,25	0,03	1,63	0,04	12,74	
Капуста белокочанная	108/86,4	1,56	0,09	6,91	24,19	
Мука пшеничная	1,8/1,8	0,19	0,02	1,35	8,1	
Томат-паста	1,8/1,8	0,09	0	0,34	1,78	
Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	
Масло растительное	0,9/0,9	0	0,9	0	8,09	
Картофель	101,97/76,5	1,53	0,31	12,47	58,9	
Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	3,26	0,08	25,47	
Соль поваренная пищевая	0,22/0,22	0	0	0	0	
Молоко	12,6/12,6	0,37	0,4	0,59	7,56	
Хлеб пшеничный	50	0,5	0,35	27,5	85	147
Хлеб пшеничный	50/50	3,75	0,45	28,39	113	
Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75	148
Хлеб ржаной	45/45	2,97	0,54	18	74,43	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	25,4	110	293
Сок фруктовый	200/200	1	0	25,4	110	
ИТОГО ЗА ОБЕД	825	29,56	40,31	152,9	971,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1470	55,01	79,1	325,99	2091,39	

ИТОГО ЗА ОБЕД

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

день 2

<u>Овощи натуральные (помидоры)</u>	100	1,1	0	3,8	24	106
Помидоры	107/100	1,1	0	3,8	24	
Котлеты или биточки рыбные	100	9,18	8,62	9,28	148,41	161
Хлеб пшеничный	10/10	0,75	0,09	5,68	22,6	
Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	
Морковь	25/20	0,26	0,02	1,38	7	
Мятай	122/75	7,5	3,75	0	67,5	
Соль поваренная пищевая	0,25/0,25	0	0	0	0	
Яйцо 1С	6/5,33	0,68	0,61	0	8,37	
Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
Молоко	4,4/4,4	0,13	0,14	0,21	2,64	
Соус томатный	25	0,32	0,56	2,41	16,96	265

Масло сливочное	0,75/0,75	0,01	0,54	0,01	4,24
Сахар	0,75/0,75	0	0	0,75	3,38
Мука пшеничная	1,25/1,25	0,13	0,01	0,94	5,62
Томат-паста	3,75/3,75	0,18	0	0,71	3,71
Картофельное пюре	180	3,91	7,94	26,28	183,87
Картофель	203,94/153	3,06	0,61	24,94	117,81
Масло сливочное	9/9	0,12	6,52	0,15	50,94
Соль поваренная пищевая	0,45/0,45	0	0	0	0
Молоко	25,2/25,2	0,73	0,81	1,18	15,12
Хлеб пшеничный	50	0,5	0,35	27,5	85
Хлеб пшеничный	50/50	3,75	0,45	28,39	113
Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75
Хлеб ржаной	45/45	2,97	0,54	18	74,43
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	25,4	110
Сок фруктовый	200/200	1	0	25,4	110
СВЕКОЛЬНИК	250	17,36	17,92	119,42	655,99
Картофель	53,75/43	0,86	0,17	7,01	33,11
Лук	13,5/11,25	0,16	0,02	0,92	4,61
Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5
Масло сливочное	5/5	0,06	3,62	0,09	28,3
Свекла	80/64	0,96	0,06	5,63	26,88
Сахар	2,5/2,5	0	0	2,5	11,25
Сметана	6,25/6,25	0,17	0,94	0,24	10,12
Томат-паста	3,25/3,25	0,16	0	0,62	3,22
Соль поваренная пищевая	1,25/1,25	0	0	0	0
Каша гречневая рассыпчатая с печенью	200	18	20	29,4	500
Лук	25/25	0,35	0,05	2,05	10,25
Крупа гречневая	40/40	4,4	1,32	24	123,2
Масло сливочное	10/10	0,13	7,25	0,17	56,6
Печень говяжья	73/60	10,74	2,22	3,18	76,2
Соль поваренная пищевая	0,4/0,4	0	0	0	0
Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75
Хлеб ржаной	45/45	2,97	0,54	18	74,43

ЗАВТРАК

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

ОБЕД

Хлеб пшеничный	50		0,5	0,35	27,5	85	147
Хлеб пшеничный	50/50		3,75	0,45	28,39	113	
Чай с лимоном	180		0,05	0	14,65	67,32	294
Сахар	14,4/14,4		0	0	14,37	64,8	
Лимон	7,2/6,3		0,06	0,01	0,19	2,14	
Чай	0,9/0,9		0	0	0,1	0,38	
Яблоки	100		0,4	0,4	9,8	47	144
Яблоки	114/100		0,4	0,4	9,8	47	
Итого за обед	825		25,3	33,7	143,6	999,57	
Итого за день:	1525		42,66	51,62	263,02	1655,56	

Итого за обед
Итого за день:

День 3

Овощи натуральные (огурцы)	100		0,8	0,1	2,5	14	106
Огурцы	105/100		0,8	0,1	2,5	14	
Котлеты рубленые из птицы*	100		12,05	5,58	8,6	126,59	305*
Масло сливочное	1,75/1,75		0,02	1,27	0,03	9,9	
Сахар	0,35/0,35		0	0	0,35	1,58	
Мука пшеничная	1,75/1,75		0,18	0,02	1,31	7,88	
Молоко	35/35		1,01	1,12	1,64	21	
Хлеб пшеничный	5,69/5,69		0,43	0,05	3,23	12,85	
Лук	4,55/3,25		0,05	0,01	0,27	1,33	
Масло сливочное	2,44/2,44		0,03	1,77	0,04	13,8	
Сухари панировочные	6,5/6,5		0	0	0	0	
Куры-филе грудной части	42,9/42,25		9,97	0,8	0,17	47,74	
Молоко	17,06/17,06		0,49	0,55	0,8	10,24	
Гарнир сложный (картоф. пюре, икра свекольная)***	180		4,3	6,71	25,81	176,42	553
Лук	18,9/15,75		0,22	0,03	1,29	6,46	
Свекла	85,95/67,5		1,01	0,07	5,94	28,35	
Сахар	1,12/1,12		0	0	1,12	5,06	
Томат-паста	22,5/22,5		1,08	0	4,28	22,28	
Соль поваренная пищевая	0,27/0,27		0	0	0	0	
Масло растительное	1,35/1,35		0	1,35	0	12,14	
Картофель	101,97/76,5		1,53	0,31	12,47	58,9	
Масло сливочное	4,5/4,5		0,06	3,26	0,08	25,47	
Соль поваренная пищевая	0,22/0,22		0	0	0	0	
Молоко	12,6/12,6		0,37	0,4	0,59	7,56	

ЗАВТРАК

Хлеб пшеничный	50	0,5	0,35	27,5	85	147
Хлеб пшеничный	50/50	3,75	0,45	28,39	113	
Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75	148
Хлеб ржаной	45/45	2,97	0,54	18	74,43	
Кисель из сока натурального	200	0,5	0	23,68	104,5	382
Сахар	11/11	0	0	10,98	49,5	
Крахмал	8/8	0	0	0	0	
Сок фруктовый	100/100	0,5	0	12,7	55	
Итого за ЗАВТРАК	675	19,5	13,19	112,84	594,26	
Суп картофельный с мясными	250	25	22,5	27,5	375	48
Фрикадельками	66,5/50	1	0,2	8,15	38,5	
Картофель	6,25/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
Лук	4/3,5	0,05	0,01	0,29	1,43	
Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
Масло сливочное	7,5/7,5	0,1	5,44	0,13	42,45	
Говядина (мякоть замороженная)	43/40	6	4,96	0	74,8	
Соль поваренная пищевая	1/1	0	0	0	0	
Яйцо 1С	3,2/3	0,38	0,35	0	4,71	
Рыба запеченная в омлете	100	21,03	14,38	7,6	251,66	166
Масло сливочное	2,11/2,11	0,03	1,53	0,04	11,94	
Мука пшеничная	9,47/9,47	0,98	0,1	7,1	42,62	
Горбуша	119,4/80	16,4	5,2	0	112	
Соль поваренная пищевая	0,5/0,5	0	0	0	0	
Яйцо 1С	28,21/26,32	3,34	3,03	0	41,32	
Масло растительное	4,21/4,21	0	4,21	0	37,85	
Молоко	9,89/9,89	0,29	0,32	0,46	5,93	
Икра свекольная	180	4,63	2,9	25,25	148,55	233
Лук	37,8/31,5	0,44	0,06	2,58	12,92	
Свекла	171,9/135	2,02	0,14	11,88	56,7	
Сахар	2,25/2,25	0	0	2,25	10,12	
Томат-паста	45/45	2,16	0	8,55	44,55	
Соль поваренная пищевая	0,54/0,54	0	0	0	0	
Масло растительное	2,7/2,7	0	2,7	0	24,27	
Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75	148
Хлеб ржаной	45/45	2,97	0,54	18	74,43	

ОБЕД

Хлеб пшеничный	50		0,35	27,5	85	147
Хлеб пшеничный	50/50		0,45	28,39	113	
Чай с сахаром	200		0	12,08	54,42	136/1
Сахар	12/12		0	11,98	54	
Чай	1/1		0	0,11	0,42	
Итого за обед	825		40,58	124,68	1002,38	
Итого за день:	1500		53,77	237,52	1596,64	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Завтрак +обед 12 лет и старше"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Говядина (мякоть замороженная)	кг	0,043	0,04
2	Горбуша	кг	0,119	0,08
3	Горох шлифованный	кг	0,021	0,02
4	Капуста белокочанная	кг	0,108	0,086
5	Картофель	кг	0,592	0,447
6	Конфеты шоколадные	кг	0,07	0,07
7	Крахмал	кг	0,008	0,008
8	Крупа гречневая	кг	0,04	0,04
9	Куры-филе грудной части	кг	0,043	0,042
10	Лимон	кг	0,007	0,006
11	Лук	кг	0,179	0,153
12	Макаронные изделия	кг	0,043	0,043
13	Масло растительное	л	0,028	0,028
14	Масло сливочное	кг	0,068	0,068
15	Минтай	кг	0,122	0,075
16	Молоко	л	0,153	0,153
17	Морковь	кг	0,113	0,091
18	Мука пшеничная	кг	0,035	0,035
19	Огурцы	кг	0,105	0,1
20	Печень говяжья	кг	0,151	0,132
21	Помидоры	кг	0,107	0,1
22	Сахар	кг	0,058	0,058
23	Свекла	кг	0,364	0,287
24	Свинина мясная (заморож)	кг	0,065	0,06
25	Сметана	кг	0,023	0,023

26	Сок фруктовый	кг	0,5	0,5
27	Соль поваренная пищевая	кг	0,01	0,01
28	Сухари панировочные	кг	0,014	0,014
29	Сухофрукты из 12 компонентов	кг	0,019	0,019
30	Томат паста	кг	0,081	0,081
31	Хлеб пшеничный	кг	0,329	0,329
32	Хлеб ржаной	кг	0,27	0,27
33	Чай	шт (100гр)	0,019	0,019
34	Чеснок	кг	0,001	0,001
35	Яблоки	кг	0,114	0,1
36	Яйцо 1С	шт (яйца)	1,108	1,04

Итого за день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4	Запеканка из творога	200	30,2	8	21,72	336	141(2 вар)
	Масло сливочное	6/6	0,08	4,35	0,1	33,96	
	Сахар	6/6	0	0	5,99	27	
	Сметана	10/10	0,27	1,5	0,39	16,2	
	Творог	160/160	26,72	14,4	3,2	248,48	
	Крупа манная	13,84/13,84	1,25	0,14	10,38	46,09	
	Яйцо 1С	22,72/22,72	2,89	2,61	0	35,67	
	Молоко	35,38/35,38	1,03	1,13	1,66	21,23	
	Молоко сгущенное с сахаром	25	1,77	2,12	13,75	82	250
	Молоко сгущенное с сахаром	25/25	1,78	2,12	13,88	82	
	Бутерброд с маслом	35	2,8	11,69	16,66	184,8	1
	Хлеб пшеничный	35/35	2,62	0,32	19,87	79,1	
	Масло сливочное	14/14	0,18	10,15	0,24	79,24	
	Чай с сахаром	200	0	0	12,08	54,42	136/1
	Сахар	12/12	0	0	11,98	54	
	Чай	1/1	0	0	0,11	0,42	
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	144
	Яблоки	114/100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого за ЗАВТРАК	560	35,17	22,21	74,01	704,22	24
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24	106

Помидоры	107/100	1,1	0	3,8	24
Расольник ленинградский с томатом	250	7,5	17,5	37,5	225 42
Картофель	66,5/50	1	0,2	8,15	38,5
Лук	15,62/12,5	0,18	0,02	1,02	5,12
Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5
Огурцы соленые	17,5/15	0,12	0,02	0,26	1,95
Масло сливочное	7,5/7,5	0,1	5,44	0,13	42,45
Крупа рисовая	5/5	0,3	0,05	3,25	14,75
Сметана	7,5/7,5	0,2	1,12	0,29	12,15
Томат-паста	10/10	0,48	0	1,9	9,9
Плов из птицы	200	25,46	7,7	30,7	293,3 291
Лук	23,8/20	0,28	0,04	1,64	8,2
Морковь	25/20	0,26	0,02	1,38	7
Масло сливочное	2/2	0,03	1,45	0,03	11,32
Крупа рисовая	40/40	2,4	0,4	26	118
Томат-паста	6,66/6,66	0,32	0	1,27	6,59
Куры-филе грудной части	94,5/94	22,18	1,79	0,38	106,22
Соль поваренная пищевая	0,5/0,5	0	0	0	0
Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96
Хлеб пшеничный	50	0,5	0,35	27,5	85 147
Хлеб пшеничный	50/50	3,75	0,45	28,39	113
Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75 148
Хлеб ржаной	45/45	2,97	0,54	18	74,43
Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	23,72	113,4 283
Сахар	12,6/12,6	0	0	12,57	56,7
Сухофрукты из 12 компонентов	18,9/18,9	0,42	0,02	11,15	56,7
Йогурт с кусочками	200	8	3	28,6	180 190
Йогурт фасованный 125гр	200/200	8	3	28,6	180
Итого за обед	1025	44,32	29,02	176,57	1008,45
Итого за день:	1585	79,49	51,23	250,58	1712,67
Обед					
Гуляш	100	14,08	35,69	5,01	401,11 180
Лук	14,17/11,67	0,16	0,02	0,96	4,78
Мука пшеничная	3,08/3,08	0,32	0,03	2,31	13,86
Томат-паста	9,17/9,17	0,44	0	1,74	9,08

Соль поваренная пищевая	0,1/0,1	0	0	0	0	0
Свинина мясная (заморож)	101/92	13,16	30,64	0	0	328,44
Масло растительное	5/5	0	5	0	0	44,95
Рис отварной с овощами	180	2,68	4	25,13		148,46 60
Лук	33,84/27	0,38	0,05	2,21	11,07	9,45
Морковь	33,66/27	0,35	0,03	1,86	9,45	95,58
Крупа рисовая	32,4/32,4	1,94	0,32	21,06	0	0
Соль поваренная пищевая	0,45/0,45	0	0	0	0	32,36
Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	0	151,7 286
Кофейный напиток с молоком	200	4,98	5,48	18,88		49,5
Сахар	11/11	0	0	10,98	96	6,2
Молоко	160/160	4,64	5,12	7,52	113	85 147
Кофейный напиток	2,5/2,5	0,35	0,36	0,38	28,39	87,75 148
Хлеб пшеничный	50	0,5	0,35	27,5		74,43
Хлеб пшеничный	50/50	3,75	0,45	28,39	18	44,65 154
Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75		44,65
Хлеб ржаной	45/45	2,97	0,54	18	9,78	918,67
Груши	100	0,38	0,29	9,78		175 768
Груши	111,2/95	0,38	0,29	9,78	175 768	86,62
СУП ЗА ЗАВТРАК	675	23,97	46,26	111,05		4,1
Суп картофельный	250	2,68	5,55	20,07		3,5
Картофель	150/112,5	2,25	0,45	18,34	14,15	8,1
Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	0	0
Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	0	0
Масло оливочное	2,5/2,5	0,03	1,81	0,04	0	0
Сметана	5/5	0,14	0,75	0,2	0	0
Соль поваренная пищевая	1,25/1,25	0	0	0	0	22,48
Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	0	170,96 178
Голубцы ленивые	100	5,81	12,68	9,44		1,64
Лук	5/4	0,06	0,01	0,33	2,9	11,76
Морковь	10,4/8,3	0,11	0,01	0,57	3,36	10,32
Кануста белокочанная	52/42	0,76	0,04	3,36	0	0
Крупа рисовая	3,5/3,5	0,21	0,04	2,28	0	0
Соль поваренная пищевая	1/1	0	0	0	0	107,1
Свинина мясная (заморож)	31,25/30	4,29	9,99	0	0	13,48
Масло растительное	1,5/1,5	0	1,5	0	0	

ЗАВТРАК

Итого за ЗАВТРАК

Масло сливочное	0,9/0,9	0,01	0,65	0,02	5,09
Сахар	0,9/0,9	0	0	0,9	4,05
Мука пшеничная	1,5/1,5	0,15	0,02	1,12	6,75
Томат-паста	4,5/4,5	0,22	0	0,86	4,46
Картофель тушеный	180	3,98	9,99	29,45	219,31 142
Картофель	203,4/153	3,06	0,61	24,94	117,81
Лук	34,33/28,8	0,4	0,06	2,36	11,81
Морковь	22,55/18	0,23	0,02	1,24	6,3
Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,92	0,09	30,56
Томат-паста	4,32/4,32	0,21	0	0,82	4,28
Соль поваренная пищевая	0,45/0,45	0	0	0	0
Масло растительное	5,4/5,4	0	5,39	0	48,55
Хлеб пшеничный	50	0,5	0,35	27,5	85 147
Хлеб пшеничный	50/50	3,75	0,45	28,39	113
Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75 148
Хлеб ржаной	45/45	2,97	0,54	18	74,43
Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	23,72	113,4 283
Сахар	12,6/12,6	0	0	12,57	56,7
Сухофрукты из 12 компонентов	18,9/18,9	0,42	0,02	11,15	56,7
Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	47 144
Йогурт	114/100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за обед	905	15,13	29,44	144,73	898,42
Итого за день:	1580	39,1	75,7	255,78	1817,09

ОБЕД

Итого за обед
Итого за день:
День в

Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	7,49	10,85	42,37	295 7/4
Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	5,22	0,12	40,75
Сахар	5,4/5,4	0	0	5,39	24,3
Крупа рисовая	45/45	2,7	0,45	29,25	132,75
Молоко	162/162	4,7	5,18	7,61	97,2
Хлеб с маслом и сыром	60	6,19	8,75	26,53	179,21 4/13
Хлеб пшеничный	37,8/37,8	2,84	0,34	21,46	85,43
Масло сливочное	4,2/4,2	0,05	3,04	0,07	23,77
Сыр Российский	18,3/18,3	4,25	5,4	0	66,61
Йогурт питьевой	180	7,2	4,5	18	99 517
Йогурт питьевой	180/180	7,2	4,5	25,74	162

ЗАВТРАК

Булочка	70		3,06	2,1	25,2	140	187
Булочка	70/70		3,06	4,95	25,2	159,6	
Доблоки	100		0,4	0,4	9,8	47	144
Доблоки	114/100		0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак	590		24,34	26,6	121,9	760,21	
Суп картофельный с бобовыми	250		7,5	7,5	25	225	45
Картофель	64/48		0,96	0,19	7,82	36,96	
Лук	12,5/10		0,14	0,02	0,82	4,1	
Морковь	12,5/10		0,13	0,01	0,69	3,5	
Масло сливочное	7,5/7,5		0,1	5,44	0,13	42,45	
Горох шлифованный	21,25/20		3,8	0,2	11	61	
Соль поваренная пищевая	1,25/1,25		0	0	0	0	
Печенье говяжья по-строгановски	100		13,27	7,73	8,23	153,59	104
Лук	12,6/10,5		0,15	0,02	0,86	4,3	
Морковь	21/16,8		0,22	0,02	1,16	5,88	
Масло сливочное	6/6		0,08	4,35	0,1	33,96	
Сметана	5/5		0,14	0,75	0,2	8,1	
Мука пшеничная	3/3		0,31	0,03	2,25	13,5	
Печень говяжья	89/69,17		12,38	2,56	3,67	87,85	
Соль поваренная пищевая	0,25/0,25		0	0	0	0	
Гарнир сложенный (картоф.пюре, икра кабачковая)***	180		1,98	10,67	19,48	219,13	553
Пюре кабачковая 360гр	90,45/90		0	5,4	6,3	117	
Картофель	101,97/76,5		1,53	0,31	12,47	58,9	
Масло сливочное	4,5/4,5		0,06	3,26	0,08	25,47	
Соль поваренная пищевая	0,22/0,22		0	0	0	0	
Молоко	12,6/12,6		0,37	0,4	0,59	7,56	
Хлеб пшеничный	50		0,5	0,35	27,5	85	147
Хлеб пшеничный	50/50		3,75	0,45	28,39	113	
Хлеб ржаной	45		1,35	0,45	24,75	87,75	148
Хлеб ржаной	45/45		2,97	0,54	18	74,43	
Чай с сахаром	200		0	0	12,08	54,42	136/1
Сахар	12/12		0	0	11,98	54	
Чай	1/1		0	0	0,11	0,42	
Печенье сахарное	20		1,5	1,96	14,88	83,4	151
Печенье сахарное	20/20		1,5	1,96	14,88	83,4	

Итого за обед	845	26,1	28,66	131,92	908,29
Итого за день	1435	50,44	55,26	253,82	1668,5

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Завтрак +обед 12 лет и старше"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Булочка	шт(70г)	1	1
2	Горох шлифованный	кг	0,021	0,02
3	Груши	кг	0,111	0,095
4	Икра кабачковая 360гр	банки 360гр	0,251	0,25
5	Йогурт питьевой	кг	0,18	0,18
6	Йогурт фасованный 125гр	шт 125гр	1,6	1,6
7	Капуста белокочанная	кг	0,052	0,042
8	Картофель	кг	0,586	0,44
9	Кефирный напиток	шт (100гр)	0,025	0,025
10	Крупа манная	кг	0,014	0,014
11	Крупа рисовая	кг	0,126	0,126
12	Куры-филе грудной части	кг	0,094	0,094
13	Лук	кг	0,164	0,134
14	Масло растительное	л	0,022	0,022
15	Масло сливочное	кг	0,068	0,068
16	Молоко	л	0,37	0,37
17	Молоко сгущенное с сахаром	кг	0,025	0,025
18	Морковь	кг	0,15	0,12
19	Мука пшеничная	кг	0,008	0,008
20	Огурцы соленые	кг	0,018	0,015
21	Печень говяжья	кг	0,089	0,069
22	Печенье сахарное	кг	0,02	0,02
23	Помидоры	кг	0,107	0,1
24	Сахар	кг	0,072	0,072
25	Свинина мясная (заморож)	кг	0,132	0,122
26	Сметана	кг	0,027	0,027
27	Соль поваренная пищевая	кг	0,005	0,005
28	Сухофрукты из 12 компонентов	кг	0,038	0,038
29	Сыр Российский	кг	0,018	0,018
30	Творог	кг	0,16	0,16

31	Томат-паста	кг	0,035	0,035	0,035
32	Хлеб пшеничный	кг	0,273	0,273	0,273
33	Хлеб ржаной	кг	0,18	0,18	0,18
34	Чай	шт (100гр)	0,02	0,02	0,02
35	Яблоки	кг	0,342	0,3	0,3
36	Яйцо ТС	шт (яйца)	0,554	0,554	0,554

Итого за день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Опощи натуральные (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24	106
	Помидоры	107/100	1,1	0	3,8	24	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	6,72	5,07	4,13	93,1	172
	Лук	11,86/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Морковь	21,2/17	0,22	0,02	1,17	5,95	
	Сахар	1/1	0	0	1	4,5	
	Томат-паста	6/6	0,29	0	1,14	5,94	
	Минтай	97/60,7	6,07	3,04	0	54,63	
	Соль поваренная пищевая	0,25/0,25	0	0	0	0	
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	
	Картофельное пюре	180	3,91	7,94	26,28	183,87	241
	Картофель	203,94/153	3,06	0,61	24,94	117,81	
	Масло сливочное	9/9	0,12	6,52	0,15	50,94	
	Соль поваренная пищевая	0,45/0,45	0	0	0	0	
	Молоко	25,2/25,2	0,73	0,81	1,18	15,12	
	Хлеб пшеничный	50	0,5	0,35	27,5	85	147
	Хлеб пшеничный	50/50	3,75	0,45	28,39	113	
	Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75	148
	Хлеб ржаной	45/45	2,97	0,54	18	74,43	
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	23,72	113,4	283
	Сахар	12,6/12,6	0	0	12,57	56,7	
	Сухофрукты из 12 компонентов	18,9/18,9	0,42	0,02	11,15	56,7	
	Итого за ЗАВТРАК	655	13,99	13,83	110,18	587,12	
	Горш с капустой и картофелем	250	2,15	4,82	10,43	137,5	37
	Картофель	26,25/21	0,42	0,08	3,42	16,17	

Лук	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05
Морковь	12/10	0,13	0,01	0,69	3,5
Капуста белокочанная	40/35	0,63	0,03	2,8	9,8
Сметана	6,25/6,25	0,17	0,94	0,24	10,12
Томат-паста	15/15	0,72	0	2,85	14,85
Соль поваренная пищевая	0,75/0,75	0	0	0	0
Масло растительное	3,75/3,75	0	3,75	0	33,71
Рулет с луком и яйцами	100	9,54	20,56	16,78	272,8 295
Хлеб пшеничный	20/20	1,5	0,18	11,36	45,2
Лук	28,75/23,75	0,33	0,05	1,95	9,74
Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,72	0,06	21,22
Сухари панировочные	3,75/3,75	0	0	0	0
Соль поваренная пищевая	3,75/3,75	0	0	0	0
Свинина мясная (заморож)	49,06/43,75	6,26	14,57	0	156,19
Яйцо 1С	6,25/6,25	0,79	0,72	0	9,81
Яйцо 1С	5/5	0,64	0,57	0	7,85
Масло растительное	1,25/1,25	0	1,25	0	11,24
Молоко	16,25/16,25	0,47	0,52	0,76	9,75
Гарнир сложный(макаронны отварные, икра овощная)	180	5,83	9	35,12	288 62a
Масло растительное	9/9	0	8,99	0	80,91
Лук	19,66/16,51	0,23	0,03	1,35	6,77
Морковь	26,43/20,97	0,27	0,02	1,45	7,34
Свекла	26,37/20,97	0,31	0,02	1,85	8,81
Чеснок	0,71/0,53	0,03	0	0,16	0,8
Масло растительное	2,67/2,67	0	2,67	0	24,03
Масло сливочное	6,03/6,03	0,08	4,37	0,1	34,13
Макаронные изделия	43,42/43,42	4,91	0,91	30,22	148,48
Соль поваренная пищевая	2,11/2,11	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	50	0,5	0,35	27,5	85 147
Хлеб пшеничный	50/50	3,75	0,45	28,39	113
Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75 148
Хлеб ржаной	45/45	2,97	0,54	18	74,43
Чай с сахаром	200	0	0	12,08	54,42 136/1
Сахар	12/12	0	0	11,98	54
Чай	1/1	0	0	0,11	0,42

Яблоки	100	0,4	0,4	0,4	9,8	47	144
Яблоки	114/100	0,4	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ОБЕД	925	19,77	35,58	136,46	972,47		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1580	33,76	49,41	246,64	1559,59		

День 9

Салат из свежих помидоров и огурцов	100		0,45	4,06	1,86	45,78	18
Лук	14/12		0,17	0,02	0,98	4,92	
Огурцы	44/35		0,28	0,04	0,88	4,9	
Помидоры	57/48		0,53	0	1,82	11,52	
Соль	0,24/0,24		0	0	0	0	
Масло растительное	4/4		0	4	0	35,96	
Плов из птицы	200		25,46	7,7	30,7	293,3	291
Лук	23,8/20		0,28	0,04	1,64	8,2	
Морковь	25/20		0,26	0,02	1,38	7	
Масло сливочное	2/2		0,03	1,45	0,03	11,32	
Крупа рисовая	40/40		2,4	0,4	26	118	
Томат-паста	6,66/6,66		0,32	0	1,27	6,59	
Куры-филе грудной части	94,5/94		22,18	1,79	0,38	106,22	
Соль поваренная пищевая	0,5/0,5		0	0	0	0	
Масло растительное	4/4		0	4	0	35,96	
Хлеб пшеничный	50		0,5	0,35	27,5	85	147
Хлеб пшеничный	50/50		3,75	0,45	28,39	113	
Хлеб ржаной	45		1,35	0,45	24,75	87,75	148
Хлеб ржаной	45/45		2,97	0,54	18	74,43	

ЗАВТРАК

Соки овощные, фруктовые и ягодные	200		1	0	25,4	110	293
Сок фруктовый	200/200		1	0	25,4	110	
Сливы	100		0,8	0,3	9,6	60	158
Слива	111,2/95		0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	695		29,56	12,86	119,81	681,83	
Овощи натуральные (огурцы)	100		0,8	0,1	2,5	14	106
Огурцы	105/100		0,8	0,1	2,5	14	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250		25	22,5	27,5	375	48

Картофель	66,5/50	1	0,2	8,15	38,5
Лук	6,25/5	0,07	0,01	0,41	2,05
Лук	4/3,5	0,05	0,01	0,29	1,43
Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5
Масло сливочное	7,5/7,5	0,1	5,44	0,13	42,45
Говядина (мякоть замороженная)	43/40	6	4,96	0	74,8
Соль поваренная пищевая	1/1	0	0	0	0
Яйцо 1С	3,2/3	0,38	0,35	0	4,71
Мясо тушеное	100	10	10,4	5,14	160,15 292
Лук	5/4	0,06	0,01	0,33	1,64
Морковь	5/4	0,05	0	0,28	1,4
Масло сливочное	4/4	0,05	2,9	0,07	22,64
Мука пшеничная	4/4	0,41	0,04	3	18
Томат-паста	9/9	0,43	0	1,71	8,91
Говядина (мякоть замороженная)	64,5/60	9	7,44	0	112,2
Соль поваренная пищевая	0,25/0,25	0	0	0	0
Каша ячневая рассыпчатая	180	3,85	4,41	24,82	148,88 250
Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,92	0,09	30,56
Крупа ячневая	37,8/37,8	3,78	0,49	24,72	118,31
Вода	144/144	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	50	0,5	0,35	27,5	85 147
Хлеб пшеничный	50/50	3,75	0,45	28,39	113
Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75 148
Хлеб ржаной	45/45	2,97	0,54	18	74,43
Чай с сахаром	200	0	0	12,08	54,42 136/1
Сахар	12/12	0	0	11,98	54
Чай	1/1	0	0	0,11	0,42
Итого за обед	925	41,5	38,21	124,29	925,2
Итого за день:	1620	71,06	51,07	244,1	1607,03

Итого за обед

Итого за день:

День 9

ОБЕД

Помидоры, огурцы свежие в нарезке	100	0,95	0,05	3,15	19 6/н
Огурцы	50,5/50	0,4	0,05	1,25	7
Помидоры	50,5/50	0,55	0	1,9	12
Жаркое по-домашнему	200	12,1	11,56	27,14	500 294
Картофель	186/140	2,8	0,56	22,82	107,8

ЗАВТРАК	Лук	25,2/20	0,28	0,04	1,64	8,2
	Морковь	12,6/10	0,13	0,01	0,69	3,5
	Томат-паста	10/10	0,48	0	1,9	9,9
	Говядина (мякоть замороженная)	64/56	8,4	6,94	0	104,72
	Соль поваренная пищевая	0,32/0,32	0	0	0	0
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96
	Лавровый лист	0,2/0,2	0,02	0,02	0,1	0,63
	Хлеб пшеничный	50	0,5	0,35	27,5	85 147
	Хлеб пшеничный	50/50	3,75	0,45	28,39	113
	Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75 148
	Хлеб ржаной	45/45	2,97	0,54	18	74,43
	Йогурт питьевой	180	7,2	4,5	18	99 517
	Йогурт питьевой	180/180	7,2	4,5	25,74	162
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47 144
	Яблоки	114/100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	675	22,5	17,31	110,34	837,75
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,6	8,15	23,95	183,78 47
	Картофель	66,5/50	1	0,2	8,15	38,5
	Лук	12,5/14,5	0,2	0,03	1,19	5,95
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5
	Макаронные изделия	20/20	2,26	0,42	13,92	68,4
	Масло растительное	7,5/7,5	0	7,49	0	67,42
	Котлеты рубленные из птицы*	100	12,05	5,58	8,6	126,59 305*
	Масло сливочное	1,75/1,75	0,02	1,27	0,03	9,9
	Сахар	0,35/0,35	0	0	0,35	1,58
	Мука пшеничная	1,75/1,75	0,18	0,02	1,31	7,88
	Молоко	35/35	1,01	1,12	1,64	21
	Хлеб пшеничный	5,69/5,69	0,43	0,05	3,23	12,85
	Лук	4,55/3,25	0,05	0,01	0,27	1,33
	Масло сливочное	2,44/2,44	0,03	1,77	0,04	13,8
	Сухари панировочные	6,5/6,5	0	0	0	0
	Куры-филе грудной части	42,9/42,25	9,97	0,8	0,17	47,74
	Молоко	17,06/17,06	0,49	0,55	0,8	10,24
	Рис отварной с овощами	180	2,68	4	25,13	148,46 60
	Лук	33,84/27	0,38	0,05	2,21	11,07

46	Сухари панировочные	кг	0,04	0,04
47	Сухофрукты из 12 компонентов	кг	0,094	0,094
48	Сыр Российский	кг	0,026	0,026
49	Творог	кг	0,16	0,16
50	Томат-паста	кг	0,185	0,185
51	Треска	кг	0,088	0,07
52	Хлеб пшеничный	кг	1,064	1,064
53	Хлеб ржаной	кг	0,765	0,765
54	Чай	шт (100гр)	0,059	0,059
55	Чеснок	кг	0,001	0,001
56	Яблоки	кг	0,798	0,7
57	Яйцо 1С	шт (яйца)	3,895	3,823

Лук	18,9/15,75	0,22	0,03	1,29	6,46
Свекла	85,95/67,5	1,01	0,07	5,94	28,35
Сахар	1,12/1,12	0	0	1,12	5,06
Томат-паста	22,5/22,5	1,08	0	4,28	22,28
Соль поваренная пищевая	0,27/0,27	0	0	0	0
Масло растительное	1,35/1,35	0	1,35	0	12,14
Картофель	101,97/76,5	1,53	0,31	12,47	58,9
Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	3,26	0,08	25,47
Соль поваренная пищевая	0,22/0,22	0	0	0	0
Молоко	12,6/12,6	0,37	0,4	0,59	7,56
Хлеб пшеничный	50	0,5	0,35	27,5	85 147
Хлеб пшеничный	50/50	3,75	0,45	28,39	113
Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75 148
Хлеб ржаной	45/45	2,97	0,54	18	74,43
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	25,4	110 293
Сок фруктовый	200/200	1	0	25,4	110
	835	49,65	36,31	216,03	1054,17
	1525	72,52	71,8	311,21	1849,76
	15400	559,52	575,11	2642,43	17185,61
	1540	55,95	57,51	264,24	1718,56

ТОГО ЗА ОБЕД

ТОГО ЗА ДЕНЬ:

ТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:

среднее значение за период

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Завтрак +обед 12 лет и старше"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
1	Булочка	шт(70г)	1	1
2	Вода	л	0,356	0,356
3	Говядина (мякоть замороженная)	кг	0,215	0,196
4	Горбуша	кг	0,119	0,08
5	Горох шлифованный	кг	0,043	0,04
6	Груши	кг	0,222	0,19
7	Икра кабачковая 360гр	банки 360гр	0,53	0,528
8	Йогурт питьевой	кг	0,36	0,36
9	Йогурт фасованный 125гр	шт 125гр	1,6	1,6

Свинина мясная (заморож)	47,25/40,95	5,86	13,64	0	146,19
Масло растительное	3,43/3,43	0	3,43	0	30,87
Молоко	13,75/13,75	0,4	0,44	0,65	8,25
Омлет с сыром	150	12,97	12	4,3	212,75 138
Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	3,26	0,08	25,47
Сыр Российский	7,5/7,5	1,74	2,21	0	27,3
Соль поваренная пищевая	0,38/0,38	0	0	0	0
Яйцо 1С	67,5/67,5	8,57	7,76	0	105,98
Молоко	90/90	2,61	2,88	4,23	54
Хлеб пшеничный	50	0,5	0,35	27,5	85 147
Хлеб пшеничный	50/50	3,75	0,45	28,39	113
Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	2,7	3,24	24,08	138,14 498
Сахар	3/3	0	0	2,99	13,5
Молоко сгущенное с сахаром	38/38	2,7	3,23	21,09	124,64
Какао	2,4/2,4	0	0	0	0
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47 144
Яблоки	114/100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	690	22,87	35,49	95,18	795,59
Суп крестьянский с крупой	250	15	20	112,5	375 51
Картофель	33/25	0,5	0,1	4,08	19,25
Лук	12,5/10	0,14	0,02	0,82	4,1
Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5
Масло сливочное	5/5	0,06	3,62	0,09	28,3
Крупа рисовая	12,5/12,5	0,75	0,12	8,12	36,88
Сметана	5/5	0,14	0,75	0,2	8,1
Соль поваренная пищевая	1,25/1,25	0	0	0	0
Вода	212,5/212,5	0	0	0	0
Рыба запеченная	110	27,5	8,8	0,07	220 254
Масло сливочное	4,12/4,12	0,05	2,99	0,07	23,35
Соль пищевая йодированная	1,1/1,1	0	0	0	0
Треска	88/70,12	11,22	0,42	0	48,39
Сухари панировочные	9,62/9,62	0	0	0	0
Яйцо 1С	9,62/9,62	1,22	1,11	0	15,11
Гарнир сложный (картоф. пюре, икра свекольная)***	180	4,3	6,71	25,81	176,42 553

ЗАВТРАК

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

ЛББП

17	Морковь	кг	0,161	0,129
18	Мука пшеничная	кг	0,006	0,006
19	Огурцы	кг	0,199	0,185
20	Помидоры	кг	0,214	0,198
21	Сахар	кг	0,051	0,051
22	Свекла	кг	0,026	0,021
23	Свинина мясная (заморож)	кг	0,049	0,044
24	Слива	кг	0,111	0,095
25	Сметана	кг	0,006	0,006
26	Сок фруктовый	кг	0,2	0,2
27	Соль	кг	0	0
28	Соль поваренная пищевая	кг	0,01	0,01
29	Сухари панировочные	кг	0,01	0,01
30	Сухофрукты из 12 компонентов	кг	0,038	0,038
31	Томат-паста	кг	0,047	0,047
32	Хлеб пшеничный	кг	0,326	0,326
33	Хлеб ржаной	кг	0,27	0,27
34	Чай	шт (100гр)	0,02	0,02
35	Чеснок	кг	0,001	0,001
36	Яблоки	кг	0,228	0,2
37	Яйцо 1С	шт (яйца)	0,352	0,348

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Мяса кабачковая(промышленного производства)	100	0	6	7	130	б/н
Мяса кабачковая 360гр	100,5/100	0	6	7	130	
Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлетами, биточками или шницелем)	90	6,3	13,5	22,5	182,7	5
Бутерброды с мясными кулинарными изделиями	27/27	2,02	0,24	15,33	61,02	
Бутерброды с мясными кулинарными изделиями	10,31/10,31	0,77	0,09	5,85	23,29	
Бутерброды с мясными кулинарными изделиями	5,73/5,73	0,07	4,15	0,1	32,41	
Бутерброды с мясными кулинарными изделиями	5,73/5,73	0	0	0	0	

Морковь	33,66/27	0,35	1,86	9,45
Крупа рисовая	32,4/32,4	1,94	21,06	95,58
Соль поваренная пищевая	0,45/0,45	0	0	0
Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	32,36
Хлеб ржаной	45	1,35	24,75	87,75 148
Хлеб ржаной	45/45	2,97	18	74,43
Хлеб пшеничный	50	0,5	27,5	85 147
Хлеб пшеничный	50/50	3,75	28,39	113
Компот из сухофруктов	180	0,41	23,72	113,4 283
Сахар	12,6/12,6	0	12,57	56,7
Сухофрукты из 12 компонентов	18,9/18,9	0,42	11,15	56,7
Груши	100	0,38	9,78	44,65 154
Груши	111,2/95	0,38	9,78	44,65
Итого за обед	905	20,97	143,43	789,63
Итого за день:	1580	43,47	253,77	1627,38

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Завтрак +обед 12 лет и старше"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Вода	л	0,144	0,144
2	Говядина (мякоть замороженная)	кг	0,171	0,156
3	Груши	кг	0,111	0,095
4	Йогурт питьевой	кг	0,18	0,18
5	Капуста белокочанная	кг	0,04	0,035
6	Картофель	кг	0,549	0,414
7	Крупа рисовая	кг	0,072	0,072
8	Крупа ячневая	кг	0,038	0,038
9	Куры-филе грудной части	кг	0,137	0,136
10	Лавровый лист	шт (20-25гр)	0,008	0,008
11	Лук	кг	0,195	0,165
12	Макаронные изделия	кг	0,063	0,063
13	Масло растительное	л	0,042	0,042
14	Масло сливочное	кг	0,042	0,042
15	Мятай	кг	0,097	0,061
16	Молоко	л	0,094	0,094