



Врио заместителя ТО Управления Роспотребнадзора
по г.г. в г. Прохладном, Терском, Урванском и Лескенском районах
г. Замуков В. В. 02 августа 2020г.



Муниципального района КБР
администрации
Терского МР
Присутствует
от августа 2020г.
М.Т.Вариева

Примерное двухнедельное меню горячих школьных завтраков для детей 7 - 11 лет

№ п/п	Наименование сборника	№ техн. карты	Витамины н С	Ккал	У	Ж	Б	Сумма	I неделя понедельник			Наименование сборника			
									Брутто	Цена	Сумма				
	Завтрак								Г	руб					
									0,085	340	28,9				
									0,017	35	0,595				
									0,005	15	0,075				
1	Котлеты мясные с соусом	ТК № 120535	0,1	142,7	0	8,3	17	0,34	0,001	340	0,34	Сб. С.В.Маслова			
									0,039	32	1,248				
									0,017	45	0,765				
									0,003	70	0,21				
									0,05	32	1,6				
2	Макароны отварные	ТК № 120535	0	49	10	0,2	1,8	0,68	0,002	340	0,68	Сб. С.В.Маслова			
									0,006	15	0,09				
									0,0035	340	1,19				
									0,01	32	0,32				
3	Чай с лимоном	ТК № 160101	1,6	40,64	10,12	0	0,04	0	0,2	0	0	Сб. С.В.Маслова			
									0,0023	100	0,23				
									0,05	35	1,75				
4	Хлеб пшеничный	ТК № 200102	0	129,5	25	1,5	4	1,75	0,05	35	1,75	Сб С.В.Маслова			
5	Сыр полутвердый	ТК № 100102	0	1,09	0,008	0,08	0,08	3,6	0,015	240	3,6	Сб С.В.Маслова			
6	Масло сливочное	ТК № 140110	0	76,85	0,008	8,5	0,08	3,4	0,01	340	3,4	Сб С.В.Маслова			
7	Банан	ТК № 210103	10	94,5	21	0,5	1,5	13,85742	0,1	97	9,7	Сб С.В.Маслова			
								0	0,14286		0	Сб С.В.Маслова			
Итого за день:															
									58,85042		24,5	19,0825	66,136	534,28	11,7

№ п/п	Наименование сборника	№ техн. карты	Витамины н С	Ккал	У	Ж	Б	Сумма	I неделя вторник			Наименование сборника
									Брутто	Цена	Сумма	
	Завтрак								Г	руб		
									0,085	260	22,1	
									0,058	70	4,06	
									0,08	260	22,1	
									0,058	70	4,06	

1	Плов из курицы	230	лук	0,0108	0,009	25	0,27	21,80	25,86	45,01	499,98	6,26	TK № 120605	С6 С.В.Маслова
			томатная паста	0,069	0,069	150	10,35							
			морковь	0,0151	0,0138	25	0,3775							
			соль йодированная	0,0184	0,0184	15	0,276							
			вода	0,124	0,0124	0	0							
			рис	0,0549	0,0549	55	3,0195							
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	0,05	0,05	35	1,75	4	1,5	25	129,5	0	TK № 200102	С6 С.В.Маслова
4	Масло сливочное	10	масло сливочное	0,01	0,01	340	3,4	0,08	8,5	0,008	76,85	0	TK № 140110	С6 С.В.Маслова
5	Чай с сахаром	200	чай черный	0,007	0,007	340	2,38	0	0	10	40	0	TK № 160105	С6 С.В.Маслова
			вода	208	208	0	0							
			сахар	0,015	0,015	32	0,48							
6	Яблоко	100	яблоко	0,1	0,1	80	8	0,4	0,4	9,8	44,4	10	TK № 210110	С6 С.В.Маслова
7	Салат из свеклы с растительным маслом	100	Свекла столовая свежая	0,0289	0,0251	25	0,7225	1,42	10,08	8,31	129,64	9,44	TK № 100505	С6 С.В.Маслова
			масло растительное	0,023	0,023	70	1,61							
			соль йодированная	0,00575	0,00575	15	0,08625							
Итого за день:							58,88175	27,754	46,44	100,03	929,37	38,2		

I неделя среда														
№ п/п		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	Витами н С	№ техн. карты	ув
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г	мг		
1	Бефстроганов из говядины	80	говядина	0,076	0,065	340	25,84	13,12	12,83	3,06	180,19	0,29	TK № 120548	С6 С.В.Маслова
			вода	0,2	0,2	0	0							
			морковь	0,005	0,004	25	0,125							
			соль йодированная	0,004	0,004	15	0,06							
			молоко	0,03	0,03	45	1,35							
			мука пшеничная	0,00245	0,00245	32	0,0784							
			бульон мясной или вода	0,024	0,024	0	0							
			масло сливочное	0,0013	0,00122	340	0,442							
сметана 15 %	0,00553	0,00553	180	0,9954										
2	Макароны отварные	150	макароны	0,05	0,05	32	1,6	1,8	0,2	10	49	0	TK № 120535	С6 С.В.Маслова
			масло сливочное	0,003	0,003	340	1,02							
			соль йодированная	0,006	0,006	15	0,09							
3	Салат из капусты с растительным маслом	100	капуста	0,117	0,015	20	2,34	1,64	10,08	9,65	135,9	25,67	TK № 100201	С6 С.В.Маслова
			сахар	0,001	0,015	32	0,032							
			масло растительное	0,03	0,03	70	2,1							
			соль йодированная	0,003	0,015	15	0,045							
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	0,05	0,05	35	1,75	4	1,5	25	129,5	0	TK № 200102	С6 С.В.Маслова
5	Масло сливочное	10	масло сливочное	0,01	0,01	340	3,4	0,08	8,5	0,008	76,90	0	TK № 140110	С6 С.В.Маслова
			чай черный	0,007	0,007	340	2,38							
6	Чай с лимоном	200	лимон	0,005	0,0023	100	0,5	0,04	0	10,12	40,69	1,6	TK № 160106	С6 С.В.Маслова

			сахар	0,015	0,014	32	0,48								
7	Банан	100	Банан	0,14286	0,015	97	13,85742	0,4	0,3	10,3	45,6	5	TK № 210104	С6 С.В.Маслова	
Итого за день:							58,48522	21,08	33,41	68,134	657,75	32,558			

I неделя четверг														
№ п/п		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	Витами н С	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г	мг		
1	Рыба запеченная	80	рыба	0,0993	0,118	340	33,762	15,62	3,82	3,35	110,26	0,944	TK № 120408	С6 С.В.Маслова
			мука пшеничная	0,0048	0,0048	32	0,1536							
			соль йодированная	0,004	0,004	15	0,06							
			масло растительное	0,0032	0,0032	90	0,288							
2	Пюре картофельное	150	картофель	0,0178	0,0145	25	0,445	3,33	3,84	21,59	134,24	12,615	TK № 130101	С6 С.В.Маслова
			молоко	0,027	0,027	45	1,215							
			соль йодированная	0,00115	0,00115	15	0,01725							
			масло сливочное	0,003	0,003	340	1,02							
3	Свекла тушенная	100	Свекла столовая свежая	0,137	0,103	25	3,425	1,76	3,33	9,34	74,37	10,35	TK № 100505	С6 С.В.Маслова
			масло сливочное	0,003	0,003	340	1,02							
			Сметана 15%	0,005	0,005	180	0,9							
			соль йодированная	0,00025	0,00025	15	0,00375							
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	0,05	0,05	35	1,75	4	1,5	25	129,5	0	TK № 200102	С6 С.В.Маслова
5	Сыр полутвердый	15	сыр	0,015	0,015	240	3,6	0,08	0,08	0,008	1,09	0	TK № 100102	С6 С.В.Маслова
6	Масло сливочное	10	масло сливочное	0,01	0,01	340	3,4	0,08	8,5	0,008	76,85	0	TK № 140110	С6 С.В.Маслова
7	Какао на молоке	200	какао - порошок	0,004	0,004	450	1,8	3,68	3,48	14,62	104,52	0,54	TK № 160101	С6 С.В.Маслова
			сахар	0,01	0,01	36	0,36							
			вода	0,11	0,11	0	0							
			молоко	0,09	0,09	45	4,05							
8	Яблоко	100	яблоко	0,01	0,01	80	0,8	0,4	0,4	9,8	44,44	10		С6 С.В.Маслова
Итого за день:							58,0696	28,954	24,9565	83,713	675,27	34,449		

I неделя пятница														
№ п/п		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	Витами н С	№ техн. карты	Наименование сборника
	Макароны отварные	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г	мг		
1	Гуляш из отварного мяса	80	мясо	0,07	0,063	340	23,8	12,97	11,93	2,38	168,83	0,89	TK № 120549	С6 С.В.Маслова
			лук	0,0036	0,00289	25	0,09							
			томатная паста	0,005	0,005	150	0,75							
			масло сливочное	0,00184	0,00184	340	0,6256							
			мука пшеничная	0,002	0,002	32	0,064							

			бульон или вода	0,038	0,038	0	0								
			морковь	0,03	0,02	25	0,75								
2	Рис отварной	150	рис	0,0535	0,0464	55	2,9425	3,71	4,25	40,98	217,01	0	TK № 130301	С6 С.В.Маслова	
			вода	0,315	0,315	0	0								
			масло сливочное	0,0045	0,0045	340	1,53								
			соль йодированная	0,0037	0,0037	15	0,0555								
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	0,05	0,05	35	1,75	4	1,5	25	129,69	0	TK № 200102	С6 С.В.Маслова	
4	Масло сливочное	10	масло сливочное	0,004	0,004	340	1,36	0,08	8,5	0,008	76,88	0	TK № 140110	С6 С.В.Маслова	
5	Чай с молоком с сахаром	200	чай	0,007	0,007	340	2,38	1,2	1,28	11,88	63,95	0,12	TK № 160108	С6 С.В.Маслова	
			сахар	0,01	0,01	36	0,36								
			молоко	0,04	0,04	45	1,8								
6	Банан	100	банан	0,142	0,1	97	13,774	0,4	0,3	10,3	45,95	5	TK № 210104	С6 С.В.Маслова	
Итого за день:							58,6916	22,51	27,77	90,58	702,31	6,108			

I неделя суббота														
№ п/п		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	Витами н С	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г	мг		
1	Рагу из мяса птицы бескостное	230	курица	0,098	0,08	330	32,34	19,535	17,894	26,335	344,2	16,514	TK № 120609	С6 С.В.Маслова
			соль йодированная	0,0023	0,0023	15	0,0345							
			лук	0,0164	0,015	25	0,41							
			мука пшеничная	0,00621	0,00621	32	0,19872							
			томатная паста	0,005	0,005	150	0,75							
			морковь	0,006	0,005	25	0,15							
			масло растительное	0,0046	0,0046	70	0,322							
			бульон или вода	0,069	0,069	0	0							
			картофель	0,18	0,16	25	4,5							
2	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	0,05	0,05	35	1,75	4	1,5	25	130	0	TK № 200102	С6 С.В.Маслова
	Сыр полутвердый	15	сыр	0,015	0,015	240	3,6	0,08	0,08	0,008	1,04	0	TK № 100102	С6 С.В.Маслова
3	Масло сливочное	10	масло сливочное	0,01	0,01	340	3,4	0,08	8,5	0,008	74	0	TK № 140110	С6 С.В.Маслова
4	Чай с сахаром	200	чай черный	0,007	0,007	350	2,45	0	0	10	39,2	0	TK № 160105	С6 С.В.Маслова
			вода	208	208	0	0							
			сахар	0,01	0,01	32	0,32							
5	Яблоко	100	яблоко	0,01	0,01	80	0,8	0,4	0,4	9,8	47	10		С6 С.В.Маслова
6	Капуста тушеная	100	Капуста	0,18	0,16	20	3,6	2,14	4,12	7,43	76,28	32,2	TK № 100505	С6 С.В.Маслова
			масло растительное	0,004	0,004	70	0,28							
			томатная паста	0,005	0,005	150	0,75							
			морковь	0,02	0,015	25	0,5							
			лук	0,0952	0,08	25	2,38							
			сахар	0,001	0,001	36	0,036							

	вода	0,028	0,028	0	0									
	соль йодированная	0,0025	0,0025	15	0,0375									
Итого за день:						58,60872	26,24	32,50	78,58	711,72	58,71			

II неделя понедельник														
№ п/п	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	Витамины С	№ тех. карты	Наименование сборника
		г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г	мг		
1	Рис отварной	150	рис	0,0535	0,0464	55	2,9425	3,71	4,25	40,98	216,95	0	ТК № 130301	С6 С.В.Маслова
			вода	0,315	0,315	0	0							
			масло сливочное	0,0045	0,0045	340	1,53							
			соль йодированная	0,0037	0,0037	15	0,0555							
2	Тефтели мясные с соусом	80	говядина	0,06	0,0211	340	20,4	6,73	6,67	9,13	123,47	1,94	ТК № 120539	С6 С.В.Маслова
			хлеб пшеничный	0,0096	0,0096	35	0,336							
			лук	0,00952	0,00842	25	0,238							
			молоко	0,008	0,008	45	0,36							
			соль йодированная	0,0048	0,0048	15	0,072							
			вода	0,056	0,056	0	0							
			масло растительное	0,0016	0,0016	110	0,176							
			сахар	0,00096	0,00096	36	0,03456							
			мука пшеничная	0,0024	0,0024	32	0,0768							
			томатная паста	0,0018	0,0018	150	0,27							
			морковь	0,0036	0,0027	25	0,09							
			лук	0,00171	0,0011	25	0,04275							
соль йодированная	0,004	0,004	15	0,06										
3	Салат витаминный с маслом растительным	100	капуста белокочанная	0,08	0,064	20	1,6	1,44	10,08	9,55	135,59	20,4	ТК № 100504	С6 С.В.Маслова
			морковь	0,025	0,02	25	0,625							
			лук	0,0238	0,02	25	0,595							
			сахар	0,05	0,05	36	1,8							
			лимонная кислота (50г)	0,001	0,001	20	0,02							
			соль йодированная	0,0025	0,0025	15	0,0375							
масло растительное	0,01	0,1	110	1,1										
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб	0,05	0,05	35	1,75	4	1,5	25	130	0	ТК № 200102	С6 С.В.Маслова
5	Сыр полутвердый	15	сыр	0,015	0,015	340	5,1	0,08	0,08	0,008	1,09	0	ТК № 100102	С6 С.В.Маслова
6	Какао на молоке	200	какао - порошок	0,004	0,004	450	1,8	3,68	3,48	14,62	105,46	0,54	ТК № 160101	С6 С.В.Маслова
			сахар	0,01	0,01	32	0,32							
			вода	0,11	0,11	0	0							
			молоко	0,08	0,08	45	3,6							
8	Банан	100	банан	0,14286	0,015	97	13,85742	0,4	0,3	10,3	47	5	ТК № 210103	С6 С.В.Маслова

Итого за день:							58,88903	20,03	26,36	109,59	755,72	27,88		
----------------	--	--	--	--	--	--	----------	-------	-------	--------	--------	-------	--	--

II неделя вторник														
№ п/п		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	Витами н С	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г	мг		
1	Биточки рубленые куриные	80	курица	0,098	0,09	330	32,34	13,31	12,28	10,75	206,78	1,032	ТК № 120611	Сб С.В.Маслова
			хлеб пшеничный	0,025	0,025	35	0,875							
			молоко	0,003	0,003	45	0,135							
			соль йодированная	0,005	0,005	15	0,075							
2	Картофельное пюре	150	картофель	0,0185	0,0185	25	0,4625	3,33	3,84	21,59	293,93	12,615	ТК № 130101	Сб С.В.Маслова
			молоко	0,06	0,06	45	2,7							
			соль йодированная	0,00115	0,00115	15	0,01725							
			масло сливочное	0,003	0,003	340	1,02							
4	Чай с лимоном	200	чай черный	0,007	0,007	300	2,1	0,04	0	10,12	41,26	1,6	ТК № 160106	Сб С.В.Маслова
			лимон	0,007	0,007	150	1,05							
			сахар	0,015	0,015	32	0,48							
5	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	0,05	0,05	35	1,75	4	1,5	25	130	0	ТК № 200102	Сб С.В.Маслова
6	Масло сливочное	10	масло сливочное	0,01	0,01	340	3,4	0,08	8,5	0,008	74,9	0	ТК № 140110	Сб С.В.Маслова
7	Сыр полутвердый	15	сыр	0,015	0,015	240	3,6	0,08	0,08	0,008	1,09	0	ТК № 100102	Сб С.В.Маслова
8	Яблоко	100	яблоко	0,1	0,1	80	8	0,4	0,4	9,8	47	10	ТК № 210104	Сб С.В.Маслова
Итого за день:							58,18475	21,24	26,60	77,27	633,44	25,25		

II неделя среда														
№ п/п		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	Витами н С	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г	мг		
1	Суфле мясное	80	говядина	0,06	0,055	340	20,4	13,29	12,63	6,83	194,17	0,14	ТК № 120537	Сб С.В.Маслова
			соль йодированная	0,006	0,006	15	0,09							
			молоко	0,025	0,025	45	1,125							
			соль йодированная	0,004	0,004	15	0,06							
			мука пшеничная	0,01	0,01	35	0,35							
			яйцо	0,02	0,02	60	1,2							
			вода	0,14	0,14	0	0							
масло растительное	0,002	0,002	90	0,18										
2	Макароны отварные	150	макароны	0,05	0,05	32	1,6	1,8	0,2	10	49	0	ТК № 120535	Сб С.В.Маслова
			масло сливочное	0,002	0,002	340	0,68							
			соль йодированная	0,006	0,006	15	0,09							

3	Салат из капусты с растительным маслом	100	капуста	0,117	0,015	20	2,34	1,64	10,08	9,63	136,84	25,67	ТК № 100201	С6 С.В.Маслова
			сахар	0,001	0,015	32	0,032							
			масло растительное	0,01	0,015	70	0,7							
			соль йодированная	0,003	0,015	15	0,045							
4	Чай с сахаром	200	чай черный	0,007	0,007	300	2,1	0	0	10	39,9	0	ТК № 160105	С6 С.В.Маслова
			вода	208	208	0	0							
			сахар	0,01	0,01	32	0,32							
5	Хлеб пшеничный	50	хлеб	0,05	0,05	35	1,75	4	1,5	25	130	0	ТК № 200102	С6 С.В.Маслова
6	Сыр полутвердый	15	сыр	0,015	0,015	320	4,8	0,08	0,08	0,008	1,09	0	ТК № 100102	С6 С.В.Маслова
7	Мандарин	100	мандарин	0,14	0,1	150	21	0,8	0,2	7,5	38	38	ТК № 210106	С6 С.В.Маслова
		150					0							
							0							
							0							
							0							
Итого за день:							58,862	21,61	24,69	68,97	584,56	63,814		

II неделя четверг

№ п/п	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	Витамины С	№ тех. карты	Наименование сборника	
	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г	Мг			
1	80	Завтрак												
		Котлеты рубленые из рыбного фарша	рыба	0,083	0,08	240	19,92	12,13	3,192	12,18	77,29	0,656	ТК № 120401	С6 С.В.Маслова
			молоко	0,08	0,08	45	3,6							
			хлеб пшеничный	0,012	0,012	35	0,42							
			яйцо	0,016	0,016	60	0,96							
			соль йодированная	0,005	0,005	15	0,075							
			сухари панировочные	0,008	0,008	45	0,36							
масло растительное	0,0016		0,0016	70	0,112									
2	150	Пюре картофельное	картофель	0,0178	0,0145	25	0,445	3,33	3,84	21,59	293,93	12,62	ТК № 130101	С6 С.В.Маслова
			молоко	0,027	0,027	45	1,215							
			соль йодированная	0,00115	0,00115	15	0,01725							
			масло сливочное	0,003	0,003	340	1,02							
3	50	Хлеб пшеничный	0,05	0,05	35	1,75	4	1,5	25	130	0	ТК № 200102	С6 С.В.Маслова	
4	10	Масло сливочное	0,01	0,01	340	3,4	0,08	8,5	0,008	74,8	0	ТК № 140110	С6 С.В.Маслова	
5	200	Какао на молоке	какао - порошок	0,004	0,004	450	1,8	3,68	3,48	14,62	105,46	0,54	ТК № 160101	С6 С.В.Маслова
			сахар	0,01	0,01	32	0,32							
			вода	0,11	0,11	0	0							
			молоко	0,08	0,08	45	3,6							
6	100	Банан	0,14286	0,015	97	13,85742	0,4	0,3	10,3	47	5	ТК № 210103	С6 С.В.Маслова	
			капуста белокочанная	0,08	0,064	20	1,6							
			морковь	0,025	0,02	25	0,625							

7	Салат витаминный с маслом растительным	100	лук	0,0238	0,02	25	0,595	1,44	10,08	9,55	135,59	20,4	TK №100504	С6 С.В.Маслова
			сахар	0,05	0,05	36	1,8							
			лимонная кислота (50г)	0,001	0,001	20	0,02							
			соль йодированная	0,0025	0,0025	15	0,0375							
			масло растительное	0,01	0,01	110	1,1							
Итого за день:							58,64917	25,06	30,89	93,25	751,24	39,211		

II неделя пятница														
№ п/п		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	Витами н С	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г	мг		
1	Голубцы ленивые	230	говядина	0,068	0,0611	340	23,12	15,25	18,29	22,79	316,73	50,74	TK № 120542	С6 С.В.Маслова
			капуста	0,207	0,189	25	5,175							
			крупа рисовая	0,2	0,171	55	11							
			сметанна 15 %	0,005	0,005	175	0,875							
			соль йодированная	0,0027	0,0027	15	0,0405							
			томатная паста	0,003	0,003	170	0,51							
			бульон мясной или вода	0,27	0,27	0	0							
масло растительное	0,00805	0,00805	70	0,5635										
2	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	0,05	0,05	35	1,75	4	1,5	25	130	0	TK № 200102	С6 С.В.Маслова
3	Сыр полутвердый	15	сыр	0,015	0,015	340	5,1	0,08	0,08	0,008	1,09	0	TK № 100102	С6 С.В.Маслова
4	Чай с сахаром	200	чай черный	0,007	0,007	300	2,1	0	0	10	39,9	0	TK № 160105	С6 С.В.Маслова
			вода	208	208	0	0							
			сахар	0,01	0,01	32	0,32							
5	Яблоко	100	яблоко	0,1	0,1	80	8	0,4	0,4	9,8	47	10	TK № 210110	С6 С.В.Маслова
Итого за день:							58,554	19,73	20,27	67,60	531,75	60,74		

II неделя суббота														
№ п/п		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	Витами н С	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г	мг		
1	Фрикадельки мясные паровые	80	говядина	0,07	0,065	340	23,8	15,95	12,75	12,5	228,5	0	TK № 120540	С6 С.В.Маслова
			хлеб пшеничный	0,025	0,025	35	0,875							
			вода	0,021	0,021	0	0							
			соль йодированная	0,005	0,005	15	0,075							
2	Рис отварной	150	рис	0,0535	0,0464	55	2,9425	3,71	4,245	40,98	216,95	0	TK № 130301	С6 С.В.Маслова
			вода	0,315	0,315	0	0							
			масло сливочное	0,0045	0,0045	340	1,53							
			соль йодированная	0,0037	0,0037	15	0,0555							

3	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	0,05	0,05	35	1,75	4	1,5	25	130	0	TK № 200102	С6 С.В.Маслова
4	Масло сливочное	10	масло сливочное	0,01	0,01	340	3,4	0,08	8,5	0,008	74,8	0	TK № 140110	С6 С.В.Маслова
5	Чай с лимоном	200	чай черный	0,007	0,007	350	2,45	0,04	0	10,12	41,26	1,6	TK № 160106	С6 С.В.Маслова
			лимон	0,006	0,005	200	1,2							
			сахар	0,015	0,015	35	0,525							
6	Салат из капусты с растительным маслом	100	капуста	0,11	0,08	45	4,95	1,64	10,08	9,62	136,84	25,67	TK № 100201	С6 С.В.Маслова
			сахар	0,001	0,001	35	0,035							
			масло растительное	0,01	0,01	115	1,15							
			соль йодированная	0,003	0,003	15	0,045							
7	Банан	100	банан	0,145	0,015	97	14,065	0,4	0,3	10,3	47	5	TK № 210103	С6 С.В.Маслова
Итого за день:							58,848	25,82	37,38	108,53	873,76	32,27		