



2043-2014	Суп картофельный рисовый	250	2,12	2,85	16,05	112,50	0,02	0,75	0,00	2,42	7,50	41,50	15,25	0,35	10,15
369-2013	Жаркое по-домашнему	50/150	23,64	21,09	15,09	344,55	0,15	6,91	0,04	0,73	31,82	241,82	50,91	3,09	51,22
50-2013	Свекла вареная	50	0,90	0,05	4,90	44,50	0,01	2,85	0,00	1,15	16,50	19,00	9,50	0,65	14,30
110-2013	Хлеб ржано-пшеничный	1/31,5	2,07	0,37	10,71	57,01	0,05	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22	2,60
507-2013	Компот из свеж. фруктов	200	0,50	0,20	25,10	110,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	15,00
	<b>Итого:</b>		<b>29,23</b>	<b>24,56</b>	<b>71,85</b>	<b>668,56</b>	<b>0,25</b>	<b>14,81</b>	<b>0,04</b>	<b>4,50</b>	<b>88,84</b>	<b>368,09</b>	<b>104,46</b>	<b>6,41</b>	<b>93,27</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ / 1-я неделя</b>														
142-2013	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,87	6,14	8,65	97,25	0,05	18,49	0,01	2,39	38,90	51,05	22,70	0,80	16,50
405-2013	Филе ЦБ в соусе	50/30	9,07	9,00	2,73	128,00	0,01	1,53	0,02	0,33	22,67	60,00	10,67	0,67	45,66
237-2013	Каша гречневая	150	5,70	5,23	24,72	168,70	0,13	0,00	0,02	0,41	9,50	135,10	90,20	3,03	15,80
106-2013	Огурец свежий*	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	12,00
110-2013	Хлеб ржано-пшеничный	1/31,5	2,07	0,37	10,71	57,01	0,05	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22	2,60
493-2013	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	56,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	4,57
	<b>Итого:</b>		<b>19,15</b>	<b>20,77</b>	<b>61,56</b>	<b>511,16</b>	<b>0,27</b>	<b>27,32</b>	<b>0,05</b>	<b>3,36</b>	<b>110,99</b>	<b>324,52</b>	<b>156,57</b>	<b>7,00</b>	<b>97,13</b>
	*Замена на консервированные овощи по сезону	30	0,40	0,05	0,85	6,50	0,08	4,20	0,00	0,30	20,40	13,90	8,40	0,40	
	<b>ПЯТНИЦА / 1-я неделя</b>														
144-2013	Суп картоф. гороховый	250	2,30	4,25	15,12	108,00	0,19	8,67	0,03	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92	12,75
510-2014	Котлета рыбная	75	10,42	1,57	7,20	84,75	0,05	0,30	0,01	0,75	26,25	120,00	17,25	0,45	32,72
429-2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05	26,39
106-2013	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	13,00
110-2013	Хлеб ржано-пшеничный	1/31,5	2,08	0,38	12,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22	2,60
512-2013	Компот из сушёных яблочк		0,30	0,00	24,76	94,20	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	5,75
	<b>Итого:</b>		<b>18,58</b>	<b>12,86</b>	<b>77,04</b>	<b>494,52</b>	<b>0,44</b>	<b>22,37</b>	<b>0,09</b>	<b>1,33</b>	<b>109,47</b>	<b>334,82</b>	<b>95,05</b>	<b>4,51</b>	<b>93,21</b>
	*Замена на консервированные овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,08	4,20	0,00	0,30	20,40	13,90	8,40	0,40	
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК / 2-я неделя</b>														
134-2013	Рассольник со сметаной	250/5	2,17	6,50	16,41	133,75	0,09	7,69	0,00	2,36	19,90	66,05	26,70	0,92	14,30
1113-2014	Котлета Полтавская	75	13,13	18,68	6,75	248,25	0,07	0,00	0,03	0,38	29,25	138,75	19,50	2,10	43,22
291-2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78	10,25
115-2013	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,70	0,01	2,10	0,00	0,93	12,30	11,10	4,50	0,21	3,84

110-2013	Хлеб ржано-пшеничный	1/31,5	2,08	0,38	12,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22	2,60
512-2013	Компот из смеси сухофр.	200	0,30	0,00	35,60	106,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	12,00
	<b>Итого:</b>		<b>23,90</b>	<b>28,90</b>	<b>102,58</b>	<b>731,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10,61</b>	<b>0,03</b>	<b>4,46</b>	<b>88,17</b>	<b>307,37</b>	<b>76,60</b>	<b>5,83</b>	<b>86,21</b>			
	*Замена на консервированные овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,08	4,20	0,00	0,30	20,40	13,90	8,40	0,40				
	<b>ВТОРНИК / 2-я неделя</b>																	
144-2013	Суп картоф. гороховый	250	2,30	4,25	15,12	108,00	0,19	8,67	0,03	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92				12,75
407-2013	Рагу из филе ЦБ	50/150	15,77	16,46	18,17	283,43	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06				51,53
48-2013	Салат из кваш. капусты	50/5	0,80	5,05	1,50	54,50	0,01	9,45	0,00	2,25	21,50	16,00	7,50	0,30				6,32
110-2013	Хлеб ржано-пшеничный	1/31,5	2,08	0,38	12,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22				2,60
519-2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50				11,16
	<b>Итого:</b>		<b>21,65</b>	<b>26,44</b>	<b>70,07</b>	<b>605,30</b>	<b>0,40</b>	<b>100,01</b>	<b>0,05</b>	<b>6,01</b>	<b>92,09</b>	<b>293,38</b>	<b>95,37</b>	<b>6,00</b>	<b>84,36</b>			
	<b>СРЕДА / 2-я неделя</b>																	
128-2013	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	1,94	6,25	10,81	107,50	0,04	10,32	0,01	2,41	38,90	56,05	26,70	1,20				17,36
370-2013	Плов мясной	50/150	20,16	19,84	52,48	469,33	0,08	0,43	0,07	0,85	24,53	242,13	56,53	2,99				54,46
50-2013	Свекла вареная	50	0,90	0,05	4,90	44,50	0,01	2,85	0,00	1,15	16,50	19,00	9,50	0,65				14,30
110-2013	Хлеб ржано-пшеничный	1/31,5	2,08	0,38	12,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22				2,60
512-2013	Компот из черносливы	200	0,30	0,00	35,60	106,20	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				14,00
	<b>Итого:</b>		<b>25,38</b>	<b>26,52</b>	<b>116,26</b>	<b>789,90</b>	<b>0,18</b>	<b>14,40</b>	<b>0,08</b>	<b>4,41</b>	<b>100,95</b>	<b>372,95</b>	<b>110,53</b>	<b>6,66</b>	<b>102,72</b>			
	<b>ЧЕТВЕРГ / 2-я неделя</b>																	
2043-2014	Суп картоф. гречневый	250	2,12	2,85	16,05	112,50	0,02	0,75	0,00	2,42	7,50	41,50	15,25	0,35				11,50
510-2014	Биточек рыбный	75	10,42	1,57	7,20	84,75	0,05	0,30	0,01	0,75	26,25	120,00	17,25	0,45				32,72
429-2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05				26,39
106-2013	Огурец свежий*	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18				12,00
110-2013	Хлеб ржано-пшеничный	1/31,5	2,08	0,38	12,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22				2,60
493-2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40				2,69
	<b>Итого:</b>		<b>18,11</b>	<b>11,43</b>	<b>68,02</b>	<b>462,82</b>	<b>0,26</b>	<b>11,95</b>	<b>0,06</b>	<b>3,35</b>	<b>104,87</b>	<b>313,37</b>	<b>82,00</b>	<b>3,65</b>	<b>87,90</b>			
	*Замена на консервированные овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,08	4,20	0,00	0,30	20,40	13,90	8,40	0,40				
	<b>ПЯТНИЦА / 2-я неделя</b>																	
142-2013	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,87	6,14	8,65	97,25	0,05	18,49	0,01	2,39	38,90	51,05	22,70	0,80				16,50
390-2013	Тертлеги в соусе	70/30	9,50	15,30	11,40	221,00	0,05	0,80	0,11	0,50	21,00	108,00	16,00	1,50				35,49

237-2013	Каша гречневая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55	15,80
106-2013	Помидор свежий*	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	13,00
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	1/31,5	2,07	0,37	10,71	57,01	0,05	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22	2,60
493-2013	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	-56,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	2,69
	<b>Итого:</b>		<b>22,52</b>	<b>29,72</b>	<b>82,98</b>	<b>691,51</b>	<b>0,40</b>	<b>31,09</b>	<b>0,16</b>	<b>3,92</b>	<b>111,37</b>	<b>435,27</b>	<b>208,80</b>	<b>9,44</b>	<b>86,08</b>
	*Замена на консервированные овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,08	4,20	0,00	0,30	20,40	13,90	8,40	0,40	
	<b>Всего за 10 Дней:</b>		<b>227,72</b>	<b>225,18</b>	<b>835,27</b>	<b>6 266,21</b>	<b>2,90</b>	<b>256,13</b>	<b>0,74</b>	<b>38,98</b>	<b>1 251,29</b>	<b>3 407,69</b>	<b>1 079,56</b>	<b>57,49</b>	<b>900,00</b>

Директор МУП "Фора"



М.С. Данина

Калькулятор МУП "Фора"



Л.Н. Селина