

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 варёная	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
	Итого:		29,23	24,56	71,85	668,56	0,25	14,81	0,04	4,50	88,84	368,09	104,46	6,41	93,27
	ЧЕТВЕРГ / 1-я неделя														
142-2013	Ши 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
	Итого:		19,15	20,77	61,56	511,16	0,27	27,32	0,05	3,36	110,99	324,52	156,57	7,00	97,13
	**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	
	ПЯТНИЦА / 1-я неделя														
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 яблок		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
	Итого:		18,58	12,86	77,04	494,52	0,44	22,37	0,09	1,33	109,47	334,82	95,05	4,51	93,21
	**Замена на консервированные овощи по сезону	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,08	4,20	0,00	0,30	20,40	13,90	8,40	0,40	
	ПОНЕДЕЛЬНИК / 2-я неделя														
134-2013	Рассолыник 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	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	3,50	0,00	1,55	20,50	18,50	7,50	0,35	8,20
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

512-2013	Компот из смеси сухофр.	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	12,00
	Итого:		24,27	30,67	102,36	749,61	0,27	12,01	0,03	5,08	96,37	314,77	79,60	5,97	90,57
	**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	
	ВТОРНИК / 2-я неделя														
144-2013	Суп картоф. гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,19	8,67	0,03	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92	12,75
407-2013	Рагу из филе ЦБ	55/150	15,77	16,46	18,17	283,43	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06	54,20
48-2013	Салат из кваш. капуста	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	2,07	0,37	10,71	57,01	0,05	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22	2,60
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
	Итого:		24,83	27,46	69,51	626,69	0,40	100,01	0,05	6,01	92,09	293,38	95,37	6,00	87,03
	СРЕДА / 2-я неделя														
128-2013	Борщ из свежей капуста со сметаной	250/5	1,94	6,25	12,69	115,00	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	2,07	0,37	10,71	57,01	0,05	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22	2,60
512-2013	Компот из черносслив	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
	Итого:		25,37	26,51	116,38	792,04	0,18	14,40	0,08	4,41	100,95	372,95	110,53	6,66	102,72
	ЧЕТВЕРГ / 2-я неделя														
204/3-2014	Суп картофельный 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	0,13	5,10	0,04	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	2,07	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
	Итого:		18,20	11,42	65,06	452,46	0,28	13,45	0,05	3,55	112,67	325,37	94,00	4,35	87,90
	*Замена на консервированные овощи по сезону	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,08	4,20	0,00	0,30	20,40	13,90	8,40	0,40	
	ПЯТНИЦА / 2-я неделя														
142-2013	Щи из свежей капуста 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	Тефтели 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 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 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
	Итого:		22,52	29,72	82,98	691,51	0,40	31,09	0,16	3,92	111,37	435,27	208,80	9,44	86,08
	*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	
	Всего за 10 дней:		234,77	233,11	845,99	6 417,69	2,94	260,67	0,75	40,51	1 356,69	3 501,43	1 106,90	58,58	925,00

Директор МУП "Фора"



М.С. Данина

Калькулятор МУП "Фора"



Л.Н. Селина