

Номер по тех. карте	Наименование линей изделия, бренд	Выход, граммов	Балки	БЖП	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Мука (Мерсико)	Масло (Мерсико)	Рис (Мерсико)	Горох (Мерсико)	Чечевица (Мерсико)	Кефир (Мерсико)	Молоко	Сахар	Соль	Слив масло	Дрожжи	Сухой фрукты	Картофель	Морковь	Петрушка	Макароны	Гречка	Стоимость от Мерсико	Стоимость от государства	Итого стоимость	
	Стоимость продуктов сом за кг (яйцо за шт.)							0	0	0	0	0	0	46	90	15	500	450	90	25	48	35	0	70	140			
	Полесельник																											
83	Каша молочная гречневая с маслом и сахаром	200,10	9,1	4,1	13,0	35,2	294,0							100,0	3,0	1,0	10,0								0,00	15,49	15,49	
122	Лепешка	80	8,4	0,3	1,4	49,7	245,0	70,0	5,7							0,7		0,3							0,00	0,15	0,15	
92	Комлот	200	0,6	0,0	0,1	32,0	131,0								12,0				20,0						0,00	2,88	2,88	
	Итого за завтрак	18,1	4,4	14,5	116,9	670,0		70,0	5,7	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	15,0	1,7	10,0	0,3	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	
	Итого на вес в день (кг), яйцо -	100						7,000	0,570	0,000	0,000	0,000	0,000	10,000	1,500	0,170	1,000	0,030	2,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	
	Стоимость в день сом							0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	460,00	135,00	2,55	500,00	13,50	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1851,05	1851,05	
	Вторник																											
29	Суп картофельный с горохом	250	5,5	0,0	5,3	16,5	136,0		3,0	25,0						1,0			77,0	12,0	13,0	10,0			0,00	2,97	2,97	
122	Лепешка	80	8,4	0,3	1,4	49,7	245,0	70,0	5,7						0,7		0,3								0,00	0,15	0,15	
92	Комлот	200	0,6	0,0	0,1	32,0	131,0								12,0				20,0						0,00	2,88	2,88	
	Итого за завтрак	14,5	0,3	6,8	98,2	512,0		70,0	8,7	0,0	25,0	0,0	0,0	0,0	12,0	1,7	0,0	0,3	20,0	77,0	12,0	13,0	10,0	0,0	0,00	0,00	0,00	
	Итого на вес в день (кг), яйцо -	100						7,000	0,870	0,000	2,500	0,000	0,000	0,000	1,200	0,170	0,000	0,030	2,000	7,700	1,200	1,300	1,000	0,000	0,00	0,00	0,00	
	Стоимость в день сом							0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	108,00	2,55	0,00	13,50	180,00	192,50	57,60	45,50	0,00	0,00	0,00	0,00	599,65	599,65	
	Среда																											
48	Плов	150	11,9	6,5	11,5	36,3	300,0		3,0	34,0						1,0				10,0	13,0				0,00	0,95	0,95	
122	Лепешка	80	8,4	0,3	1,4	49,7	245,0	70,0	5,7						0,7		0,3								0,00	0,15	0,15	
	Кефир	100											100,0													0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак	20,3	6,8	12,9	86,0	545,0		70,0	8,7	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7	0,0	0,3	0,0	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	
	Итого на вес в день (кг), яйцо -	100						7,000	0,870	3,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,170	0,000	0,030	0,000	0,000	1,300	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	
	Стоимость в день сом							0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	0,00	13,50	0,00	48,00	45,50	0,00	0,00	0,00	0,00	109,55	109,55	
	Четверг																											
27	Суп картофельный с чечевичей	250	6,9	0,0	5,3	20,5	158,0		3,0		25,0					2,0			77,0	12,0	13,0	10,0			0,00	2,99	2,99	
122	Лепешка	80	8,4	0,3	1,4	49,7	245,0	70,0	5,7						0,7		0,3								0,00	0,15	0,15	
92	Комлот	200	0,6	0,0	0,1	32,0	131,0								12,0				20,0						0,00	2,88	2,88	
	Итого за завтрак	15,9	0,3	6,8	102,2	534,0		70,0	8,7	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,0	2,7	0,0	0,3	20,0	77,0	12,0	13,0	10,0	0,0	0,00	0,00	0,00	
	Итого на вес в день (кг), яйцо -	100						7,000	0,870	0,000	0,000	2,500	0,000	0,000	1,200	0,270	0,000	0,030	2,000	7,700	1,200	1,300	1,000	0,000	0,00	0,00	6,01	
	Стоимость в день сом							0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	108,00	4,05	0,00	13,50	180,00	192,50	57,60	45,50	0,00	0,00	0,00	0,00	601,15	601,15	
	Пятница																											
78	Масляные изделия отпарные с маслом	150	5,4	0,04	5,8	30,4	190,0		5,7							1,5	5,0								0,00	6,02	6,02	
122	Лепешка	80	8,4	0,3	1,4	49,7	245,0	70,0	5,7						0,7		0,3								0,00	0,15	0,15	
	Кефир	100											100,0													0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак	13,8	0,3	7,2	80,1	435,0		70,0	5,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,2	5,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	
	Итого на вес в день (кг), яйцо -	100						7,000	0,570	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,220	0,500	0,030	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	
	Стоимость в день сом							0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	250,00	13,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	6,17	
	Итого за неделю	82,6	12,1	48,2	483,4	2696,0		350,0	37,5	34,0	25,0	25,0	200,0	100,0	39,0	10,0	15,0	1,5	60,0	154,0	34,0	39,0	20,0	50,0	0,00	616,80	616,80	
	В среднем завтрак в неделю	5	16,52	2,43	9,64	96,68	539,20	70,0	7,5	6,8	5,0	5,0	40,0	20,0	7,8	2,0	3,0	3,0	12,0	30,8	6,8	7,8	4,0	10,0	0,00	37,78	37,78	
	Итого на человек в неделю (кг), Яйцо - шт.	500						35,000	3,750	3,400	2,500	2,500	20,000	10,000	3,900	1,000	1,500	0,150	6,000	15,400	3,400	3,900	2,000	5,000	0,00	3778,20	3778,20	
	Стоимость на неделю сом							0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	460,00	351,00	15,00	750,00	67,50	540,00	385,00	163,20	136,50	0,00	350,00	0,00	3778,20	3778,20	

Номер по Тех. Карте	Наименование линей изделия, блонд	Выход, граммов	Банки	БЖП	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Мука (Мерсико)	Масло (Мерсико)	Рис (Мерсико)	Пшеница (Мерсико)	Кефир (Мерсико)	Молоко	Сахар	Соль	Слив масло	Дрожжи	Сухофрукты	Картофель	Лук репчатый	Морковь	Петрушка	Томатная паста	Чеснок	Шпено	Тыква	Клосья овсяная	Стоимость от Мерсико	Стоимость от государства	
	Стоимость продуктов сом за кг (взимо за шт.)																													
85	Попельник	200,1	8,2	2,9	13,1	37,6	302,0																							
122	Каша молочная овсяная	80	8,4	0,3	1,4	49,7	245,0	70,0	5,7				100,0	3,0	1,0	10,0										44,0	0,00	12,53		
92	Лепешка	200	0,6	0,0	0,1	32,0	131,0										0,3	20,0									0,00	0,15		
	Кожмот													12,0														0,00	2,88	
	Итого за завтрак	172	3,2	14,6	119,3	678,0	70,0	70,0	5,7	0,0	0,0	0,0	100,0	15,0	1,7	10,0	0,3	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	44,0	0,00	15,55	
	Итого на вес в день (кг), вг	100						7,000	0,570	0,000	0,000	0,000	10,000	1,500	0,170	1,000	0,030	2,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	4,400	0,00		
	Стоимость в день сом							0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	460,00	135,00	2,55	500,00	13,50	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	264,00	0,00	1555,05		
	Вторник																													
76	Чечевичная отварная с маслом	150	15,2	0,04	6,2	31,2	241,0				73,0				0,3	5,0											0,00	2,50		
122	Лепешка	80	8,4	0,3	1,4	49,7	245,0	70,0	5,7						0,7		0,3										0,00	0,15		
92	Кожмот	200	0,6	0,0	0,1	32,0	131,0							12,0				20,0									0,00	2,88		
	Итого за завтрак	242	0,3	7,7	112,9	617,0	70,0	70,0	5,7	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	1,0	5,0	0,3	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	5,53	
	Итого на вес в день (кг), вг	100						7,000	0,570	0,000	0,000	0,000	10,000	1,200	0,100	0,500	0,030	2,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00		
	Стоимость в день сом							0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	108,00	1,50	250,00	13,50	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	553,00		
	Среда																													
29	Суп картофельный с горохом	250	5,5	0,0	5,3	16,5	136,0				25,0				1,0				77,0	12,0	13,0	10,0					0,00	2,97		
122	Лепешка	80	8,4	0,3	1,4	49,7	245,0	70,0	5,7					0,7		0,3											0,00	0,15		
	Кефир	100										100,0															0,00	0,00		
	Итого за завтрак	139	0,3	6,7	66,2	381,0	70,0	70,0	8,7	0,0	25,0	0,0	0,0	0,0	1,7	0,0	0,3	0,0	77,0	12,0	13,0	10,0					0,00	0,00		
	Итого на вес в день (кг), вг	100						7,000	0,870	0,000	0,000	10,000	0,000	0,000	0,170	0,000	0,030	0,000	7,700	1,200	1,200	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00		
	Стоимость в день сом							0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	0,00	13,50	0,00	192,50	57,60	45,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311,65		
	Четверг																													
27	Суп картофельный с чечевичей	250	6,9	0,0	5,3	20,5	158,0				25,0				2,0				77,0	12,0	13,0	10,0					0,00	2,99		
122	Лепешка	80	8,4	0,3	1,4	49,7	245,0	70,0	5,7					0,7		0,3											0,00	0,15		
92	Кожмот	200	0,6	0,0	0,1	32,0	131,0							12,0				20,0									0,00	2,88		
	Итого за завтрак	159	0,3	6,8	102,2	534,0	70,0	70,0	8,7	0,0	25,0	0,0	0,0	12,0	2,7	0,0	0,3	20,0	77,0	12,0	13,0	10,0					0,00	6,01		
	Итого на вес в день (кг), вг	100						7,000	0,870	0,000	0,000	0,000	0,000	1,200	0,270	0,000	0,030	0,000	7,700	1,200	1,200	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00		
	Стоимость в день сом							0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	108,00	4,05	0,00	13,50	180,00	192,50	57,60	45,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	601,15		
	Пятница																													
73	Рис отварной рассыпчатый с сливочным	150	3,6	0,3	4,3	36,6	199,0								1,0	4,0											0,00	2,02		
122	Лепешка	80	8,4	0,3	1,4	49,7	245,0	70,0	5,7					0,7		0,3											0,00	0,15		
	Кефир	100										100,0															0,00	0,00		
	Итого за завтрак	12,0	0,6	5,7	86,3	444,0	70,0	70,0	5,7	50,0	0,0	100,0	0,0	0,0	1,7	4,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	2,16		
	Итого на вес в день (кг), вг	100						7,000	0,570	5,000	0,000	10,000	0,000	0,000	0,170	0,400	0,030	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00		
	Стоимость в день сом							0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	200,00	13,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	216,05		
	ИТОГО за неделю	83,2	4,7	41,5	486,9	2654,0	350,0	34,5	50,0	25,0	98,0	200,0	100,0	39,0	8,8	19,0	1,5	60,0	154,0	24,0	26,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	32,37		
	В среднем завтрак в неделю	5	16,64	0,95	8,30	97,38	530,80	70,0	6,9	10,0	5,0	19,6	40,0	7,8	1,8	3,8	0,3	12,0	30,8	4,8	5,2	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	6,47		
	Итого на человек в неделю (кг), Яйцо шт.	500						35,000	3,450	5,000	2,500	9,800	10,000	3,900	0,880	1,900	0,150	6,000	15,400	2,400	2,600	2,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	3236,90		
	Стоимость на неделю сом							0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	460,00	351,00	13,20	950,00	67,50	540,00	385,00	115,20	91,00	0,00	0,00	0,00	0,00	264,00	0,00	3236,90		