Калькуляция по продуктам для группы от центра занятости. На 1 человека.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование продуктов | Капуста тушеная | Картофель тушеный с грибами | Рыба жареная | Сельдь с луком | Курица отварная | Щи из свежей капусты с картофелем | Борщь с капустой и картофелем | Соус красный основной | Соус белый основной | Макароны отварные | Гречка отварная | Рис отварной | Гороховое пюре |  |  |
| 1 | Капуста св. | 365 |  |  |  |  | 250 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | картофель |  | 251 |  |  |  | 160 | 107 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | морковь | 6 |  |  |  |  | 50 | 50 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Лук репчатый | 12 | 36 |  | 48 | 25 | 48 | 48 | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Масло растительное | 13 | 20 | 5 | 20 |  | 20 | 20 | 20 | 50 |  |  |  | 15 |  |  |
| 6 | свекла |  |  |  |  |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | томат | 15 |  |  |  |  | 20 | 30 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | сахар | 8 |  |  |  |  |  | 10 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Уксус 3% | 9 |  |  |  |  |  | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | мука | 3 |  | 5 |  |  | 10 |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 11 | макароны |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 70 |  |  |  |  |  |
| 12 | Гречка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 70 |  |  |  |  |
| 13 | рис |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 70 |  |  |  |
| 14 | горох |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 70 |  |  |
| 15 | рыба |  |  | 101 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | говядина |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | свинина |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | печень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | цыплята |  |  |  |  | 155 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | яйцо |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | молоко |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | чай |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Сок яблочный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Кофе натуральный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | какао |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | крахмал |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Яблоки свежие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | сухофрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | дрожжи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Сельдь соленая |  |  |  | 104 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Грибы свежие |  | 83 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Помидоры св. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | тыква |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | баклажаны |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | кабачки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Сухари панировочные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Лавровый лист | 0,002 | 0.002 |  |  |  | 0.002 | 0.002 | 0.002 | 0.002 |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Соль | 0.002 | 0.002 | 0.002 | 0.002 | 0.002 | 0.002 | 0.002 | 0.002 | 0.002 | 0.002 | 0.002 | 0.002 | 0.002 |  |  |
| 39 | Перец черный молотый | 0.003 | 0.003 |  |  |  | 0.003 | 0.003 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 | 45 | 45 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Рыба припущенная | Говядина отварная | Котлеты домашние | Свинина жареная | Печень жареная | Курица жареная | омлет | чай | кофе | какао | кисель | Компот из свежих яблок |  |
| Капуста св. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 4 | 2.5 | 12 | 48 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное |  |  | 15 | 15 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| свекла |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томат |  |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар |  |  |  |  |  |  |  | 15 | 25 | 20 | 24 | 24 |  |
| Уксус 3% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| макароны |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гречка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| рис |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| горох |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| рыба | 178 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| говядина |  | 110 | 115 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| свинина |  |  | 39 | 173 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| печень |  |  |  |  | 86 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| цыплята |  |  |  |  |  | 267 |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо |  |  |  |  |  |  | 2шт |  |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  |  |  |  |  | 30 |  | 75 | 100 |  |  |  |
| чай |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Сок яблочный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 60 |  |  |
| Кофе натуральный |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |
| какао |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| крахмал |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |
| Яблоки свежие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 |  |
| сухофрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сельдь соленая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Грибы свежие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидоры св. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| тыква |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| баклажаны |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кабачки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухари панировочные |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лавровый лист | 0.001 | 0.001 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль | 0.002 | 0.002 | 0.002 | 0.002 | 0.002 | 0.002 | 0.002 |  |  |  |  |  |  |
| Перец черный молотый |  |  | 0.002 | 0.002 | 0.002 | 0.002 |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Компот из сухофруктов | блины | Оладьи | Пирожки печеные | Салат из свежих помидор | Оладьи из тыквы | Баклажаны жареные | Кабачки жареные | Картофельное пюре | Итого на 1 чел |  |  |
| Капуста св. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 715 |  |  |
| картофель |  |  |  |  |  |  |  |  | 300 | 818 |  |  |
| морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 209 |  |  |
| Лук репчатый |  |  |  |  | 47 |  |  |  | 36 | 414 |  |  |
| Масло растительное |  | 36 | 21 | 15 | 10 |  | 18 | 18 |  | 343 |  |  |
| свекла |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |  |  |
| томат |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 185 |  |  |
| сахар | 20 | 9 | 12 | 17 |  | 15 |  |  |  | 214 |  |  |
| Уксус 3% |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 25 |  |  |
| мука |  | 216 | 288 | 320 |  | 50 | 5 | 5 |  | 945 |  |  |
| макароны |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 70 |  |  |
| Гречка |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 70 |  |  |
| рис |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 70 |  |  |
| горох |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 70 |  |  |
| рыба |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 279 |  |  |
| говядина |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 225 |  |  |
| свинина |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 212 |  |  |
| печень |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 86 |  |  |
| цыплята |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 422 |  |  |
| яйцо |  | 10гр | 69гр | 17гр |  | 20гр |  |  |  | 5 шт. |  |  |
| молоко |  |  |  |  |  | 30 |  |  | 40 | 275 |  |  |
| чай |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Сок яблочный |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 60 |  |  |
| Кофе натуральный |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |
| какао |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| крахмал |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |
| Яблоки свежие |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 |  |  |
| сухофрукты | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 |  |  |
| дрожжи |  | 0.009 | 0.009 | 0.010 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |
| Сельдь соленая |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 104 |  |  |
| Грибы свежие |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 83 |  |  |
| Помидоры св. |  |  |  |  | 145 |  |  |  |  | 145 |  |  |
| тыква |  |  |  |  |  | 279 |  |  |  | 279 |  |  |
| баклажаны |  |  |  |  |  |  | 269 |  |  | 269 |  |  |
| кабачки |  |  |  |  |  |  |  | 284 |  | 284 |  |  |
| Сухари панировочные |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  |
| Лавровый лист |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0.014 |  |  |
| Соль |  | 0.002 | 0.002 | 0.002 | 0.002 | 0.002 | 0.002 | 0.002 | 0.002 | 0.056 |  |  |
| Перец черный молотый |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0.020 |  |  |
| Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 | 150 |  |  |