

Утверждаю:

ИО директора МБОУТ № 1
Петровского городского округа
Ставропольского края
В.В. Самарина



Примерное меню-раскладка
для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций Петровского городского округа в 2023/24 учебном году
осень-зима

Петровский городской округ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21
1 НЕДЕЛЯ																			
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																			
ЗАВТРАК																			
174	каша вязкая молочная рисовая	200/10	крупа рисовая	44	44	95,00р.	4,18р.	19,58р.	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	61,8	108,3	35,2	0,5
			молоко	100	100	69,00р.	6,90р.												
			вода	65	65		- р.												
			сахар	6	6	80,00р.	0,48р.												
			масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
15	сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	630,00р.	10,08р.	10,08р.	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	132	75	5,5	0,2
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.	8,00р.	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0
377	чай с лимоном	200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	480,00р.	0,24р.	2,64р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	80,00р.	1,20р.												
			лимон свежий	8	7	150,00р.	1,20р.												
			вода	150	150														
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20,00р.	20,00р.	20,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4
итого за прием пищи		585						62,30р.	14,45	20,9	97,2	642,6	0,1	24,6	0,2	265,5	264,8	69	7,6
ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63,1	60	70,00р.	4,42р.	4,42р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
102	суп картофельный с бобовыми	200	картофель	53,3	40	40,00р.	2,13р.	4,69р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	28,48	1,68
			горох	16,2	16	45,00р.	0,73р.												
			лук репчатый	9,6	8	60,00р.	0,58р.												
			морковь	12,6	10	60,00р.	0,76р.												
			масло растительное	4	4	120,00р.	0,48р.												
			вода	140	140		0,00р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.												
268	биточки из говядины	90/8	говядина	90	66,6	580,00р.	52,20р.	60,64р.	13,2	21	12,3	290,6	0	0	0,1	4,5	96,1	25,5	2,6
			хлеб пшеничный	16,2	16,2	40,00р.	0,65р.												
			молоко или вода	21,6	21,6		- р.												
			сухари	9	9	80,00р.	0,72р.												
			масло растительное	5,4	5,4	120,00р.	0,65р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	18,00р.	0,02р.												
			масло сливочное	8	8	800,00р.	6,40р.												
321	капуста тушеная	150	капуста свежая	213	171	60,00р.	12,78р.	19,77р.	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80	0,1	92,5	64,7	32,2	1,9
			раствор лимонной кислоты	4,5	4,5	840,00р.	3,78р.												
			масло растительное	6	6	120,00р.	0,72р.												
			томатное пюре	9	9	148,00р.	1,33р.												
			морковь	4,5	3,7	60,00р.	0,27р.												
			лук репчатый	7,5	6	60,00р.	0,45р.												
			лавровый лист	0,01	0,01	700,00р.	0,01р.												
			мука пшеничная	1,5	1,5	35,00р.	0,05р.												
			сахар	4,5	4,5	80,00р.	0,36р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	125,00р.	2,50р.	4,27р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	80,00р.	1,60р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р.	0,17р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51,42р.	2,57р.	2,57р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
итого за прием пищи		808						98,35р.	29,93	34,87	108,35	878,6	1,36	93,6	0,4	182,24	336,96	129,58	8,78
всего за день		1393						160,65р.	44,38	55,77	205,55	1521,2	1,46	118,2	0,6	447,74	601,76	198,58	16,38

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																			
	горошек зеленый консервированный	60	горошек зеленый консервированный	60	60	132,30р.	7,94р.	7,94р.	1,55	2,2	9	41,8	0,05	5,5	0	10,73	29,98	10,4	0,34
210	омлет натуральный	160/15	яйца	3	114,2	7,50р.	25,00р.	41,34р.	15,3	25,4	2,8	301,8	0,1	0	0,2	80	173,4	13,3	1,9
			молоко или вода	41	41	- р.													
			масло сливочное	5,4	5,4	800,00р.	4,32р.												
			соль йодированная	1,1	1,1	18,00р.	0,02р.												
			масло сливочное	15	15	800,00р.	12,00р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.	8,00р.	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0
379	кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5	5	480,00р.	2,40р.	10,90р.	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	62,1	53,5	18,7	0,3
			вода	120	120														
			сахар	20	20	80,00р.	1,60р.												
			молоко	100	100	69,00р.	6,90р.												
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4
	итого за прием пищи	595						85,18р.	24,8	39,6	72,8	733	0,25	26,8	0,3	197,33	322,88	59	7,94
ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60	70,00р.	4,62р.	4,62р.	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	свекла	40	32	40,00р.	1,60р.	8,37р.	1,44	4	9,8	81,6	0	17,7	0,16	43,6	41,4	21,9	1,04
			капуста свежая	20	16	60,00р.	1,20р.												
			картофель	21,3	16	40,00р.	0,85р.												
			морковь	10	8	60,00р.	0,60р.												
			лук репчатый	12,2	10	60,00р.	0,73р.												
			томатное пюре	6	6	148,00р.	0,89р.												
			масло растительное	4	4	120,00р.	0,48р.												
			сахар	2	2	80,00р.	0,16р.												
			вода	160	160		- р.												
			сметана	8	8	230,00р.	1,84р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.												
227	рыба припущенная	90/8	минтай потрошенный без головы	99	81	180,00р.	17,82р.	24,58р.	15,6	15,8	3,8	209	0,1	0	54	47,1	238,3	54	0,8
			вода	22,5	22,5														
			лук репчатый	5,6	4,5	60,00р.	0,34р.												
			масло сливочное	8	8	800,00р.	6,40р.												
			соль йодированная	1,1	1,1	18,00р.	0,02р.												
125	картофель отварной	150	картофель	207	154,5	40,00р.	8,28р.	13,98р.	2,9	4,6	23,8	148,3	0,2	30	0	14,6	87,5	34,5	1,5
			масло сливочное	7,1	7,1	800,00р.	5,68р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
354	кисель из сухофруктов	200	сухофрукты	12	12	125,00р.	1,50р.	5,27р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57
			сахар	24	24	80,00р.	1,92р.												
			крахмал картофельный	8	8	210,00р.	1,68р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р.	0,17р.												
			вода	216	216														
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51,42р.	2,57р.	2,57р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
	итого за прием пищи	816						61,38р.	29	26,77	110,15	818	1,4	55,53	54,16	153,56	476,4	155,44	6,51
	всего за день	1411						146,56р.	53,8	66,37	182,95	1551	1,65	82,33	54,46	350,89	799,28	214,44	14,45

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																			
204	макароны отварные с сыром	180/31,5	макаронные изделия	63	63	48,00р.	3,02р.	28,65р.	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	10,2	41,5	7,7	0,8
			масло сливочное	7,2	7,2	800,00р.	5,76р.												
			сыр Российский	31,5	28,8	630,00р.	19,85р.												
			соль йодированная	0,9	0,9	18,00р.	0,02р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.	8,00р.	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0
377	чай с лимоном	200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	480,00р.	0,24р.	2,64р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	80,00р.	1,20р.												
			лимон свежий	8	7	150,00р.	1,20р.												
			вода	150	150														
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20,00р.	20,00р.	20,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4
итого за прием пищи		571,5						61,29р.	9,35	17,1	64,8	456	0,2	20	0,1	54,7	107,5	24,3	6,2

ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63,1	60	70,00р.	4,42р.	4,42р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
101	суп картофельный с крупой	200	картофель	80	60	40,00р.	3,20р.	5,01р.	1,36	2,16	10,6	68,1	0,08	13,2	0,16	18,8	44	19,4	0,8
			крупка рисовая	4	4	95,00р.	0,38р.												
			морковь	10	8	60,00р.	0,60р.												
			лук репчатый	9,6	8	60,00р.	0,58р.												
			масло растительное	2	2	120,00р.	0,24р.												
			вода	150	150		0,00р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.												
245	бефстроганов из отварной говядины	90	говядина	198	145,8	580,00р.	99,00р.	100,96р.	27,5	39,6	9,6	522,5	0,1	4,3	0,1	9,4	164,6	34,3	4
			морковь	5,4	3,6	60,00р.	0,32р.												
			лук репчатый	4,5	3,6	60,00р.	0,27р.												
			морковь	22,5	18	60,00р.	1,35р.												
			соль йодированная	1,1	1,1	18,00р.	0,02р.												
330	соус сметанный	30	сметана	7,5	7,5	230,00р.	1,73р.	1,80р.	0,32	1,13	1,32	16,68	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05
			мука пшеничная	2,25	2,25	35,00р.	0,08р.												
			вода	22,5	22,5		- р.												
171	каша гречневая рассыпчатая	150	крупка гречневая	71	71	70,00р.	4,97р.	12,99р.	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	11	78	26	0,6
			масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
388	напиток из плодов шиповника	200	плоды шиповника сушеные	20	20	300,00р.	6,00р.	7,60р.	0,7	0,3	24,4	103	0	200	0,2	13	3	3	1
			сахар	20	20	80,00р.	1,60р.												
			вода	200	200		- р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51,42р.	2,57р.	2,57р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
итого за прием пищи		830						137,36р.	42,23	50,04	130,57	1170,28	1,28	223,51	0,46	95,15	398,8	125,29	9,05
всего за день		1401,5						198,64р.	51,58	67,14	195,37	1626,28	1,48	243,51	0,56	149,85	506,3	149,59	15,25

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																			
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	180/40	творог	169,2	165,6	368,00р.	62,27р.	80,04р.	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	24,2	71	36,9	1
			крупя манная	10,8	10,8	37,00р.	0,40р.												
			сахар	14,4	14,4	80,00р.	1,15р.												
			яйца	7,2	7,2	7,50р.	0,05р.												
			масло сливочное	7,2	7,2	800,00р.	5,76р.												
			сухари	7,2	7,2	80,00р.	0,58р.												
			сметана	7,2	7,2	230,00р.	1,66р.												
			соль йодированная	0,9	0,9	18,00р.	0,02р.												
			молоко сгущенное	40	40	302,63р.	12,11р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.	8,00р.	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0
382	какао с молоком	200	какао-порошок	4	4	520,00р.	2,08р.	10,58р.	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	121	90	14	1
			молоко	100	100	69,00р.	6,90р.												
			вода	110	110														
			сахар	20	20	80,00р.	1,60р.												
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4
итого за прием пищи		600						115,62р.	12,95	18	78,6	537,7	0,1	25,1	2,1	189,7	227	67,5	7,4

ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60	70,00р.	4,62р.	4,62р.	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
88	щи из свежей капусты с картофелем	200	капуста свежая	50	40	60,00р.	3,00р.	6,40р.	1,44	4	5,52	64,4	26,7	0,16	1,76	41,2	28,9	15,4	0,72
			картофель	32	24	40,00р.	1,28р.												
			морковь	10	8	60,00р.	0,60р.												
			лук репчатый	12,1	10	60,00р.	0,73р.												
			томатное пюре	2	2	148,00р.	0,30р.												
			масло растительное	4	4	120,00р.	0,48р.												
			вода	160	160		- р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.												
291	плов из птицы	200	бройлер-цыпленок	129	90,6	225,00р.	29,03р.	36,77р.	16,68	14,47	30,36	325,88	0,04	2,58	0	8,24	0	0	1,64
			масло растительное	9,34	9,34	120,00р.	1,12р.												
			лук репчатый	10,6	9,34	60,00р.	0,64р.												
			морковь	13,3	10,6	60,00р.	0,80р.												
			томатное пюре	6,6	6,6	148,00р.	0,98р.												
			крупя рисовая	46,6	46,6	90,00р.	4,19р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	125,00р.	2,50р.	4,27р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	80,00р.	1,60р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р.	0,17р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51,42р.	2,57р.	2,57р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
итого за прием пищи		760						56,62р.	27,07	20,72	102,93	727,58	27,84	8,74	1,76	95,64	138,1	58,8	4,96
всего за день		1360						172,24р.	40,02	38,72	181,53	1265,28	27,94	33,84	3,86	285,34	365,1	126,3	12,36

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК																				
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63,1	60	70,00р.	4,42р.	4,42р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6	
289	рагу из птицы	200	мясо птицы	153,6	108,8	225,00р.	34,56р.	44,16р.	19,9	21	1,6	265	0,23	19,7	2,5	72,6	464,6	90,3	6,4	
			масло растительное	3,2	3,2	120,00р.	0,38р.													
			картофель	128,4	96	40,00р.	5,14р.													
			морковь	25,2	20,4	60,00р.	1,51р.													
			томатное пюре	7,2	7,2	148,00р.	1,07р.													
			лук репчатый	14,4	12	60,00р.	0,86р.													
			масло растительное	4,8	4,8	120,00р.	0,58р.													
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.													
мука пшеничная	1,2	1,2	35,00р.	0,04р.																
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.	8,00р.	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0	
377	чай с лимоном	200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	480,00р.	0,24р.	2,64р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5	
			сахар	15	15	80,00р.	1,20р.													
			лимон свежий	8	7	150,00р.	1,20р.													
			вода	150	150															
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20,00р.	20,00р.	20,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4	
итого за прием пищи		557						81,22р.	25,65	30,7	58,6	608,6	0,33	49	2,6	158,1	571,3	127	13,9	
ОБЕД																				
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60	70,00р.	4,62р.	4,62р.	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6	
103	суп картофельный с макаронными изделиями	200	картофель	80	60	40,00р.	3,20р.	5,01р.	3,12	2,2	15,2	93,6	0,08	8,8	0,16	17,6	43,2	16,8	0,72	
			макаронные изделия	8	8	48,00р.	0,38р.													
			морковь	10	8	60,00р.	0,60р.													
			лук репчатый	9,6	8	60,00р.	0,58р.													
			масло растительное	2	2	120,00р.	0,24р.													
			вода	140	140		- р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.													
234	биточки рыбные	90	рыба минтай	73	59	180,00р.	13,14р.	21,44р.	11	10,9	13,4	195,7	0	0,56	0	54,1	0	21,9	1,11	
			хлеб пшеничный	15,1	15,1	40,00р.	0,60р.													
			молоко	21,9	21,9	69,00р.	1,51р.													
			сухари	8,4	8,4	80,00р.	0,67р.													
			масло растительное	8,4	8,4	120,00р.	1,01р.													
			масло сливочное	5,6	5,6	800,00р.	4,48р.													
			соль йодированная	1,12	1,12	18,00р.	0,02р.													
312	пюре картофельное	150	картофель	175,5	132	40,00р.	7,02р.	14,69р.	3,1	5,4	20,3	141	0,1	5	0	47	85	29	1,1	
			молоко	24	24	69,00р.	1,66р.													
			масло сливочное	7,5	7,5	800,00р.	6,00р.													
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.													
354	кисель из сухофруктов	200	сухофрукты	12	12	125,00р.	1,50р.	5,27р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57	
			сахар	24	24	80,00р.	1,92р.													
			крахмал картофельный	8	8	210,00р.	1,68р.													
			кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р.	0,17р.													
			вода	216	216															
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51,42р.	2,57р.	2,57р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1	
итого за прием пищи		950						55,60р.	26,28	20,87	121,65	809,4	1,28	22,19	0,16	166,96	237,4	112,74	6,1	
всего за день		1507						136,82р.	51,93	51,57	180,25	1418	1,61	71,19	2,76	325,06	808,7	239,74	20	

2 НЕДЕЛЯ
ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																			
205	макароны отварные с овощами	180	макароны	63	63	48,00р.	3,02р.	8,25р.	6,4	8,3	37,7	243,6	0,07	0,02	0	17,5	0	0	0,08
			морковь	18	14,4	60,00р.	1,08р.												
			петрушка (корень)	6,4	6	150,00р.	0,96р.												
			лук репчатый	13,6	11,5	60,00р.	0,82р.												
			томатное пюре	10	10	148,00р.	1,48р.												
			масло растительное	7,2	7,2	120,00р.	0,86р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.	8,00р.	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0
376	чай с сахаром	200/15	чай -заварка	0,5	0,5	480,00р.	0,24р.	1,44р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	80,00р.	1,20р.												
			вода	150	150														
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4
итого за прием пищи		555						34,69р.	11,45	17,9	94,9	581,5	0,23	20,02	0,1	64,98	70,5	19	5,98

ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63,1	60	70,00р.	4,42р.	4,42р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
102	суп картофельный с бобовыми	200	картофель	53,3	40	40,00р.	2,13р.	6,23р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	28,4	1,68
			фасоль	16,2	16	140,00р.	2,27р.												
			лук репчатый	9,6	8	60,00р.	0,58р.												
			морковь	12,6	10	60,00р.	0,76р.												
			масло растительное	4	4	120,00р.	0,48р.												
			вода	140	140		0,00р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.												
292/331	птица, тушенная в соусе с овощами	90/150/30	бройлер цыпленок	178,2	127,8	225,00р.	40,10р.	53,63р.	13,34	10,37	12,9	198	0,14	8,71	37,5	59,04	139,96	33,46	3,04
			масло растительное	10,8	10,8	120,00р.	1,30р.												
			картофель	100,5	75	40,00р.	4,02р.												
			морковь	43,5	34,5	60,00р.	2,61р.												
			петрушка (корень)	4,5	4	150,00р.	0,68р.												
			лук репчатый	18	15	60,00р.	1,08р.												
			горошек зеленый консервированный	12	7,5	132,30р.	1,59р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
			соус		30														
			сметана	7,5	7,5	230,00р.	1,73р.												
			мука пшеничная	2,25	2,25	35,00р.	0,08р.												
			вода	22,5	22,5														
			томатное пюре	3	3	148,00р.	0,44р.												
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	125,00р.	2,50р.	4,27р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	80,00р.	1,60р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р.	0,17р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51,42р.	2,57р.	2,57р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
итого за прием пищи		830						73,11р.	26,57	16,94	93,25	641,9	1,4	22,31	37,7	144,28	316,12	105,26	7,32
всего за день		1385						107,80р.	38,02	34,84	188,15	1223,4	1,63	42,33	37,8	209,26	386,62	124,26	13,3

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
173	каша вязкая молочная пшеничная	200/10	крупя пшеничная	50	50	35,00р.	1,75р.	17,15р.	8,9	7,06	45,16	269,2	0,18	1,76	0	161,7	0	0	2,83
			молоко	100	100	69,00р.	6,90р.												
			вода	60	60	- р.													
			сахар	6	6	80,00р.	0,48р.												
			масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.	8,00р.	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0
15	сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	630,00р.	10,08р.	10,08р.	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	132	75	5,5	0,2
377	чай с лимоном	200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	480,00р.	0,24р.	2,64р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	80,00р.	1,20р.												
			лимон свежий	8	7	150,00р.	1,20р.												
			вода	150	150														
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20,00р.	20,00р.	20,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4
итого за прием пищи		585						57,23р.	17,25	21,16	88,96	609,6	0,28	21,76	0,2	338,2	141	22,1	8,43

ОБЕД

70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63,1	60	70,00р.	4,42р.	4,42р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6												
99	суп из овощей со сметаной	200/8	капуста свежая	20	16	60,00р.	1,20р.	8,06р.	2,4	3,3	8,1	72,8	0,08	8,8	0,16	24	42,4	17,6	0,64												
			картофель	53,3	40	40,00р.	2,13р.																								
			морковь	10	8	60,00р.	0,60р.																								
			лук репчатый	9,6	8	60,00р.	0,58р.																								
			горошек зеленый консервированный	9,2	6	132,30р.	1,22р.																								
			масло растительное	4	4	120,00р.	0,48р.																								
			вода	150	150	- р.																									
			сметана	8	8	230,00р.	1,84р.																								
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.																								
			говядина	77,9	56,9	580,00р.	45,18р.																								
278	тефтели с соусом сметанным с томатом	90/30	хлеб пшеничный	11,9	11,9	40,00р.	0,48р.	51,38р.	16,3	18,8	16,4	301,6	0	1,6	0	6,1	65,7	14,8	1,7												
			молоко или вода	18	18	- р.																									
			лук репчатый	36	29,9	60,00р.	2,16р.																								
			масло растительное	4,5	4,5	120,00р.	0,54р.																								
			мука пшеничная	5,9	5,9	35,00р.	0,21р.																								
			масло растительное	4,5	4,5	120,00р.	0,54р.																								
			соль йодированная	1,12	1,12	18,00р.	0,02р.																								
			соус		30																										
			сметана	7,5	7,5	230,00р.	1,73р.																								
			мука пшеничная	2,25	2,25	35,00р.	0,08р.																								
			вода	22,5	22,5	- р.																									
			томатное пюре	3	3	148,00р.	0,44р.																								
			соль йодированная	0,24	0,24	18,00р.	0,00р.																								
305	рис припущенный	150	крупя рисовая	52,5	52,5	90,00р.	4,73р.													8,94р.	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	8,9	80,8	27,9	0,5
			вода		110,2																										
			масло сливочное	5,25	5,25	800,00р.	4,20р.																								
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.																								
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	125,00р.	2,50р.	4,27р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0												
			сахар	20	20	80,00р.	1,60р.																								
			кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р.	0,17р.																								
			вода	200	200																										
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1												
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51,42р.	2,57р.	2,57р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1												
итого за прием пищи		838						81,64р.	31,05	29,05	129,25	916,9	1,18	16,4	0,16	85,2	298,1	103,7	5,44												

всего за день	1423					138,87р.	48,3	50,21	218,21	1526,5	1,46	38,16	0,36	423,4	439,1	125,8	13,87
---------------	------	--	--	--	--	----------	------	-------	--------	--------	------	-------	------	-------	-------	-------	-------

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК																				
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63,1	60	70,00р.	4,42р.	4,42р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6	
229	рыба, тушенная в томате с овощами	90	минтай потрошенный без	81	66,3	180,00р.	14,58р.	20,25р.	8,1	2,3	5,9	84	0	2,6	1	30	121	29	0,5	0,6
			вода	16,8	16,8															
			морковь	20,7	16,2	60,00р.	1,24р.													
			лук репчатый	9	7,8	60,00р.	0,54р.													
			томатное пюре	9	9	148,00р.	1,33р.													
			масло растительное	4,5	4,5	120,00р.	0,54р.													
			раствор лимонной кислоты	2,2	2,2	840,00р.	1,85р.													
			сахар	1,8	1,8	80,00р.	0,14р.													
			лавровый лист	0,008	0,008	700,00р.	0,01р.													
соль йодированная	1,12	1,12	18,00р.	0,02р.																
312	пюре картофельное	150	картофель	175,5	132	40,00р.	7,02р.	14,69р.	3,1	5,4	20,3	141	0,1	5	0	47	85	29	1,1	1,1
			молоко	24	24	69,00р.	1,66р.													
			масло сливочное	7,5	7,5	800,00р.	6,00р.													
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.													
376	хлеб пшеничный чай с сахаром	50/200/15	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	1
			чай-заварка	0,5	0,5	480,00р.	0,24р.													
			сахар	15	15	80,00р.	1,20р.													
			вода	150	150															
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4	
итого за прием пищи				665				57,81р.	16,65	9,1	84,8	496	0,26	33,6	1	137,28	299,7	85,4	8,1	

ОБЕД																				
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60	70,00р.	4,62р.	4,62р.	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6	
88	щи из свежей капусты с картофелем	200	капуста свежая	50	40	60,00р.	3,00р.	6,40р.	1,44	4	5,52	64,4	26,7	0,16	1,76	41,2	28,9	15,4	0,72	0,72
			картофель	32	24	40,00р.	1,28р.													
			морковь	10	8	60,00р.	0,60р.													
			лук репчатый	12,1	10	60,00р.	0,73р.													
			томатное пюре	2	2	148,00р.	0,30р.													
			масло растительное	4	4	120,00р.	0,48р.													
			вода	160	160		- р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.													
288	птица отварная	90/8	бройлер цыпленок	163,8	115,2	225,00р.	36,86р.	37,14р.	13,2	10,2	0	171	0,15	9,15	0	57,1	0	0	3,36	3,36
			лук репчатый	4,5	3,6	60,00р.	0,27р.													
			масло сливочное	8	8	800,00р.	6,40р.													
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.													
171	каша пшеничная рассыпчатая	150	крупка пшеничная	60	60	35,00р.	2,10р.	10,12р.	7,1	8,4	41,1	258,7	0,3	0,018	0	15,4	0	0	4,8	4,8
			масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.													
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.													
388	напиток из плодов шиповника	200	плоды шиповника сушеные	20	20	300,00р.	6,00р.	7,60р.	0,7	0,3	24,4	103	0	200	0,2	13	3	3	1	1
			сахар	20	20	80,00р.	1,60р.													
			вода	200	200		- р.													
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51,42р.	2,57р.	2,57р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1	
итого за прием пищи				808				70,45р.	31,39	25,15	118,67	857	28,25	215,328	1,96	163,5	141,1	59,8	12,48	
всего за день				1473				128,25р.	48,04	34,25	203,47	1353	28,51	248,928	2,96	300,78	440,8	145,2	20,58	

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																			
173	каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/10	хлопья овсяные	44	44	45,00р.	1,98р.	17,38р.	6,6	9,7	24,4	210,3	0,1	1,3	0,1	150,9	188,3	52,9	2,6
			молоко	100	100	69,00р.	6,90р.												
			вода	60	60		- р.												
			сахар	6	6	80,00р.	0,48р.												
			масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.	8,00р.	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0
377	чай с лимоном	200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	480,00р.	0,24р.	2,64р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	80,00р.	1,20р.												
			лимон свежий	8	7	150,00р.	1,20р.												
			вода	150	150														
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20,00р.	20,00р.	20,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4
	итого за прием пищи	570						50,02р.	11,45	19,3	68,2	496,2	0,2	21,3	0,2	195,4	254,3	69,5	8
ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63,1	60	70,00р.	4,42р.	4,42р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
101	суп картофельный с крупой	200	картофель	80	60	40,00р.	3,20р.	4,99р.	1,36	2,16	10,6	68,1	0,08	13,2	0,16	18,8	44	19,4	0,8
			крупя рисовая	4	4	90,00р.	0,36р.												
			морковь	10	8	60,00р.	0,60р.												
			лук репчатый	9,6	8	60,00р.	0,58р.												
			масло растительное	2	2	120,00р.	0,24р.												
			вода	150	150		0,00р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.												
268	биточки из говядины	90/8	говядина	90	66,6	580,00р.	52,20р.	60,64р.	13,2	21	12,3	290,6	0	0	0,1	4,5	96,1	25,5	2,6
			хлеб пшеничный	16,2	16,2	40,00р.	0,65р.												
			молоко или вода	21,6	21,6		- р.												
			сухари	9	9	80,00р.	0,72р.												
			масло растительное	5,4	5,4	120,00р.	0,65р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	18,00р.	0,02р.												
			масло сливочное	8	8	800,00р.	6,40р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	150	макаронные изделия	50	50	48,00р.	2,40р.	8,10р.	5,4	0,7	34,7	166,5	0,1	0	0	15,2	45,3	8,4	1
			масло сливочное	7,1	7,1	800,00р.	5,68р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	125,00р.	2,50р.	4,27р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	80,00р.	1,60р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р.	0,17р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51,42р.	2,57р.	2,57р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
	итого за прием пищи	808						86,98р.	28,71	26,11	123,95	856,6	1,28	19,2	0,26	84,7	294,6	96,7	7
	всего за день	1278						137,00р.	40,16	45,41	192,15	1352,8	1,48	40,5	0,46	280,1	548,9	166,2	15

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																			
223	запеканка из творога со гущеным молоком	180/40	творог	169,2	165,6	368,00р.	62,27р.	80,04р.	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	24,2	71	36,9	1
			круп манная	10,8	10,8	37,00р.	0,40р.												
			сахар	14,4	14,4	80,00р.	1,15р.												
			яйца	7,2	7,2	7,50р.	0,05р.												
			масло сливочное	7,2	7,2	800,00р.	5,76р.												
			сухари	7,2	7,2	80,00р.	0,58р.												
			сметана	7,2	7,2	230,00р.	1,66р.												
			соль йодированная	0,9	0,9	18,00р.	0,02р.												
			молоко гущеное	40	40	302,63р.	12,11р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.	8,00р.	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0
379	кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5	5	480,00р.	2,40р.	10,90р.	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	62,1	53,5	18,7	0,3
			вода	120	120														
			сахар	20	20	80,00р.	1,60р.												
			молоко	100	100	69,00р.	6,90р.												
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4
итого за прием пищи		600						115,94р.	13,15	17,9	71	507,2	0,1	25,4	2,1	130,8	190,5	72,2	6,7

ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60	70,00р.	4,62р.	4,62р.	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
108/109	суп картофельный с клецками	200	картофель	53,4	40	40,00р.	2,14р.	4,14р.	2,84	3,67	15	107,4	0,08	2,64	0,01	26,7	57,7	15,5	0,8
			морковь	10	8	60,00р.	0,60р.												
			лук репчатый	9,6	8	60,00р.	0,58р.												
			масло растительное	2	2	120,00р.	0,24р.												
			вода	150	150		- р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.												
			клецки		15														
			мука пшеничная	4,6	4,6	35,00р.	0,16р.												
			масло сливочное	0,5	0,5	800,00р.	0,40р.												
			яйца	1,3	1,3	7,50р.	0,01р.												
			вода или молоко	7,2	7,2		- р.												
			соль йодированная	0,1	0,1	18,00р.	0,00р.												
280	фрикадельки из говядины	90	говядина	85,05	62,1	580,00р.	49,33р.	40,38р.	9,58	11,82	10,89	191,2	0	0,02	0	33,41	0	15,17	5,87
			хлеб пшеничный	13,05	13,05	40,00р.	0,52р.												
			молоко или вода	18	18		- р.												
			лук репчатый	8,1	6,5	60,00р.	0,49р.												
			мука пшеничная	8,1	8,1	35,00р.	0,28р.												
			масло растительное	8,1	8,1	120,00р.	0,97р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
321	капуста тушеная	150	капуста свежая	213	171	60,00р.	12,78р.	19,77р.	3,1	4,86	14,14	112,7	0	25,74	0	83,2	0	30,98	1,21
			раствор лимонной кислоты	4,5	4,5	840,00р.	3,78р.												
			масло растительное	6	6	120,00р.	0,72р.												
			томатное пюре	9	9	148,00р.	1,33р.												
			морковь	4,5	3,7	60,00р.	0,27р.												
			лук репчатый	7,5	6	60,00р.	0,45р.												
			лавровый лист	0,01	0,01	700,00р.	0,01р.												
			мука пшеничная	1,5	1,5	35,00р.	0,05р.												
			сахар	4,5	4,5	80,00р.	0,36р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
699	напиток лимонный	200	лимоны	16	16	150,00р.	2,40р.	4,32р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
			сахар	24	24	80,00р.	1,92р.												
			вода	214	214														

	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51,42р.	2,57р.	2,57р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
	итого за прием пищи	800						77,80р.	24,77	22,6	119,08	798,4	1,186	34,8	0,21	205,31	206,5	122,45	11,08
	всего за день	1400						193,74р.	37,92	40,5	190,08	1305,6	1,286	60,2	2,31	336,11	397	194,65	17,78

итого по примерному меню	Пищевые вещества				Витамины			минеральные вещества (мг)				
	белки,г	жиры,г	углеводы,г	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
	1 520,57р.	454,15	484,78	1937,71	14143,06	68,506	979,188	106,13	3108,53	5293,56	1684,76	158,97
	152,06р.	45,415	48,478	193,771	1414,306	6,8506	97,9188	10,613	310,853	529,356	168,476	15,897
итого за завтрак	721,28р.	157,15	211,66	779,86	5668,4	2,05	267,58	8,9	1731,99	2449,48	615	80,25
среднее за завтрак	72,13р.	15,715	21,166	77,986	566,84	0,205	26,758	0,89	173,199	244,948	61,5	8,025
итого за обед	799,29р.	297	273,12	1157,85	8474,66	66,456	711,608	97,23	1376,54	2844,08	1069,76	78,72
среднее за обед	79,93р.	29,7	27,312	115,785	847,466	6,6456	71,1608	9,723	137,654	284,408	106,976	7,872

Разработано на основании:

1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. "Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
3. "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
4. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Первалова А.Я., г.Пермь, 2011г