

Утверждаю:

Исполняющий обязанности директора МБОУГ №1
Петровского городского округа
Ставропольского края
В.В.Самарина

Примерное меню-раскладка

для организации горячего питания обучающихся 5-11 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 единиц	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	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	90,00р.	3,96р.	17,10р.	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	61,8	108,3	35,2	0,5
			молоко	100	100	67,00р.	6,70р.												
			вода	65	65		- р.												
			сахар	6	6	79,00р.	0,47р.												
			масло сливочное	10	10	595,00р.	5,95р.												
			соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	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	550,00р.	8,80р.	8,80р.	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	595,00р.	5,95р.	5,95р.	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	760,00р.	0,38р.	2,61р.	0,1	0	15,9	65	0	2,8	0	12,8	1,5	3	0,1
			сахар	15	15	79,00р.	1,19р.												
			лимон свежий	8	7	130,00р.	1,04р.												
			вода	150	150														
итого за прием пищи		507						35,66р.	13,35	20,1	81,9	564	0,1	4,1	0,2	219,1	228,8	60,2	1,8
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
102	суп картофельный с бобовыми	250	картофель	66,6	50	18,00р.	1,20р.	3,31р.	5,6	5,4	17,5	140,6	0,2	9,5	0,25	48,8	83,7	35,5	2,1
			горох	20,2	20	37,00р.	0,75р.												
			лук репчатый	12	10	25,00р.	0,30р.												
			морковь	15,7	12,5	25,00р.	0,39р.												
			масло растительное	5	5	130,43р.	0,65р.												
			вода	175	175		0,00р.												
			соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.												
268	биточки из говядины	100/10	говядина	100	74	511,00р.	51,10р.	59,57р.	14,6	23,3	13,6	322,8	0	0	0,1	5	106,7	28,3	2,8
			хлеб пшеничный	18	18	40,00р.	0,72р.												
			молоко или вода	24	24		- р.												
			сахари	10	10	100,00р.	1,00р.												
			масло растительное	6	6	130,43р.	0,78р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.												
			масло сливочное	10	10	595,00р.	5,95р.												
321	капуста тушеная	180	капуста свежая	255,6	205,2	20,00р.	5,11р.	10,11р.	4,3	8,7	18,7	173,2	0,1	95,9	0,2	110,8	77,9	38,7	2,4
			раствор лимонной кислоты	5,4	5,4	300,00р.	1,62р.												
			масло растительное	7,2	7,2	130,43р.	0,94р.												
			томатное пюре	10,8	10,8	150,00р.	1,62р.												
			морковь	5,4	4,4	25,00р.	0,14р.												
			лук репчатый	9	7,2	25,00р.	0,23р.												
			лавровый лист	0,02	0,02	200,00р.	0,00р.												
			мука пшеничная	1,8	1,8	48,00р.	0,09р.												
			сахар	5,4	5,4	65,00р.	0,35р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.												
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	130,00р.	2,60р.												
			сахар	20	20	79,00р.	1,58р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	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.	1,54р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
итого за прием пищи		900						84,39р.	33,25	39,65	116,15	968	1,4	111,4	0,55	210,8	377,5	145,9	9,9
всего за день		1407						120,05р.	46,6	59,75	198,05	1532	1,5	115,5	0,75	429,9	606,3	206,1	11,7

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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
	горошек зеленый консервированный	60	горошек зеленый консервированный	60	60	116,92р.	7,02р.	7,02р.	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	7,00р.	21,00р.	33,16р.	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	595,00р.	3,21р.												
			соль йодированная	1,1	1,1	16,00р.	0,02р.												
			масло сливочное	15	15	595,00р.	8,93р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
376	чай с сахаром	200/15	чай -заварка	0,5	0,5	760,00р.	0,38р.	1,57р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	79,00р.	1,19р.												
			вода	150	150														
итого за прием пищи		500						42,94р.	21	28,1	49,4	512,5	0,31	5,5	0,2	105,21	249,88	42,6	3,74
О Б Е Д																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60	35,00р.	2,31р.	2,31р.	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	250/10	свекла	50	40	18,00р.	0,90р.	7,02р.	1,8	5	12,3	102	0	22,1	0,2	54,5	51,7	27,3	1,3
			капуста свежая	25	20	20,00р.	0,50р.												
			картофель	26,6	20	18,00р.	0,48р.												
			морковь	12,5	10	25,00р.	0,31р.												
			лук репчатый	15,2	12,5	25,00р.	0,38р.												
			томатное пюре	7,5	7,5	150,00р.	1,13р.												
			масло растительное	5	5	130,43р.	0,65р.												
			сахар	2,5	2,5	79,00р.	0,20р.												
			вода	200	200		- р.												
			сметана	10	10	245,00р.	2,45р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.												
227	рыба припущенная	100/9	минтай потрошенный без головы	110	90	145,00р.	15,95р.	21,48р.	17,3	17,5	4,2	232,2	0,1	0	60	52,3	264,7	60	0,8
			вода	25	25														
			лук репчатый	6,2	5	25,00р.	0,16р.												
			масло сливочное	9	9	595,00р.	5,36р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.												
125	картофель отварной	180	картофель	248,4	185,4	18,00р.	4,47р.	9,55р.	3,5	5,6	28,4	178	0,2	36	0	17,6	104,9	41,4	1,8
			масло сливочное	8,5	8,5	595,00р.	5,06р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.												
354	кисель из сухофруктов	200	сухофрукты	12	12	130,00р.	1,56р.	4,72р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57
			сахар	24	24	79,00р.	1,90р.												
			крахмал картофельный	8	8	150,00р.	1,20р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.												
			вода	216	216														
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	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.	1,54р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
итого за прием пищи		909						47,81р.	31,66	30,47	117,65	891,3	1,4	65,93	60,2	172,66	530,5	173,74	7,07
всего за день		1409						90,75р.	52,66	58,57	167,05	1403,8	1,71	71,43	60,4	277,87	780,38	216,34	10,81

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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																				
204	макароны отварные с сыром	180/31,5	макаронные изделия	63	63	45,00р.	2,84р.	24,46р.	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	595,00р.	4,28р.													
			сыр Российский	31,5	28,8	550,00р.	17,33р.													
			соль йодированная	0,9	0,9	16,00р.	0,01р.													
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
376	чай с сахаром	200/15	чай -заварка	0,5	0,5	760,00р.	0,38р.	1,57р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5	
			сахар	15	15	79,00р.	1,19р.													
			вода	150	150															
итого за прием пищи		476,5						27,22р.	8,65	8	58,6	339	0,26	0	0	24,68	88	26,6	2,3	
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	250	картофель	100	75	18,00р.	1,80р.	3,20р.	2,4	2,8	20,5	117,8	0,1	16,5	0,2	33,6	71,8	29,9	1,2	
			крупя рисовая	5	5	90,00р.	0,45р.													
			морковь	12,5	10	25,00р.	0,31р.													
			лук репчатый	12	10	25,00р.	0,30р.													
			масло растительное	2,5	2,5	130,43р.	0,33р.													
			вода	187,5	187,5		0,00р.													
			соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.													
245	бефстроганов из отварной говядины	100	говядина	220	162	511,00р.	99,00р.	99,78р.	30,5	44	10,6	580,5	0,1	4,7	0,1	10,4	182,8	38,1	4,4	
			морковь	6	4	25,00р.	0,15р.													
			лук репчатый	5	4		- р.													
			морковь	25	20	25,00р.	0,63р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.														
			сметана	7,5	7,5	245,00р.	1,84р.													
330	соус сметанный	30	сметана	2,25	2,25	48,00р.	0,11р.	1,95р.	0,32	1,13	1,32	16,68	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05	
			мука пшеничная	22,5	22,5		- р.													
			вода	22,5	22,5															
171	каша гречневая рассыпчатая	180	крупя гречневая	85,2	85,2	96,00р.	8,18р.	15,34р.	4,3	5,5	45,2	247,2	0	0	0	13,2	93,6	31,2	0,7	
			масло сливочное	12	12	595,00р.	7,14р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.													
388	напиток из плодов шиповника	200	плоды шиповника сушеные	20	20	300,00р.	6,00р.	7,58р.	0,7	0,3	24,4	103	0	200	0,2	13	3	3	1	
			сахар	20	20	79,00р.	1,58р.													
			вода	200	200		- р.													
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	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.	1,54р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1	
итого за прием пищи		920						135,00р.	46,97	55,98	148,97	1319,18	1,3	227,21	0,5	113,15	460,4	144,79	9,95	
всего за день		1396,5						162,23р.	55,62	63,98	207,57	1658,18	1,56	227,21	0,5	137,83	548,4	171,39	12,25	

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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	200/60	творог	188	184	329,00р.	61,85р.	86,95р.	8,3	9,3	15,3	182,7	0,1	5,5	2,8	97,1	143,3	54,4	1,2
			крупа манная	12	12	38,00р.	0,46р.												
			сахар	16	16	79,00р.	1,26р.												
			яйца	8	8	7,00р.	0,06р.												
			масло сливочное	8	8	595,00р.	4,76р.												
			сахари	8	8	100,00р.	0,80р.												
			сметана	8	8	245,00р.	1,96р.												
			соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.												
молоко сгущенное	60	60	263,15р.	15,79р.															
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
382	какао с молоком	200	какао-порошок	4	4	430,00р.	1,72р.	10,00р.	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	121	90	14	1
			молоко	100	100	67,00р.	6,70р.												
			вода	110	110														
			сахар	20	20	79,00р.	1,58р.												
итого за прием пищи		510						98,15р.	15,15	12,3	64,3	433,6	0,2	6,5	2,8	229,6	275,3	84,9	3,2

ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	66	60	35,00р.	2,31р.	2,31р.	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	250	капуста свежая	62,5	50	20,00р.	1,25р.	3,70р.	1,8	5	6,9	80,6	0	33,4	0,2	51,5	36,2	19,3	0,9
			картофель	40	30	18,00р.	0,72р.												
			морковь	12,5	10	25,00р.	0,31р.												
			лук репчатый	15,1	12,5	25,00р.	0,38р.												
			томатное пюре	2,5	2,5	150,00р.	0,38р.												
			масло растительное	5	5	130,43р.	0,65р.												
			вода	200	200		- р.												
			соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.												
291	плов из птицы	250	бройлер-цыпленок	161,2	113,2	184,00р.	29,66р.	38,41р.	20,8	18	37,9	407,3	0,05	3,23	0	10,3	0	0	2,05
			масло растительное	11,6	11,6	130,43р.	1,51р.												
			лук репчатый	13,2	11,6	25,00р.	0,33р.												
			морковь	16,6	13,2	25,00р.	0,42р.												
			томатное пюре	8,2	8,2	150,00р.	1,23р.												
			крупа рисовая	58,2	58,2	90,00р.	5,24р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.												
			сухофрукты	20	25	130,00р.	2,60р.												
349	компот из смеси сухофруктов	200	сахар	20	20	79,00р.	1,58р.	4,24р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.												
			вода	200	200														
			хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50												
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51,42р.	2,57р.	1,54р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
итого за прием пищи		860						51,40р.	31,55	25,25	111,85	825,2	1,15	42,63	0,2	108	145,4	62,7	5,55
всего за день		1370						149,55р.	46,7	37,55	176,15	1258,8	1,35	49,13	3	337,6	420,7	147,6	8,75

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		B1	C	A	Ca	P	Mg	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	250	мясо птицы	192	136	184,00р.	35,33р.	42,20р.	24,8	26,2	2	331,2	0,29	24,6	3,13	90,37	580,7	112,8	8
			масло растительное	4	4	130,43р.	0,52р.												
			картофель	160,5	120	18,00р.	2,89р.												
			морковь	31,5	25,5	25,00р.	0,79р.												
			томатное пюре	9	9	150,00р.	1,35р.												
			лук репчатый	18	15	25,00р.	0,45р.												
			масло растительное	6	6	130,43р.	0,78р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.												
мука пшеничная	1,5	1,5	48,00р.	0,07р.															
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
377	чай с лимоном	200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	760,00р.	0,38р.	2,61р.	0,1	0	15,9	65	0	2,8	0	12,8	1,5	3	0,1
			сахар	15	15	79,00р.	1,19р.												
			лимон свежий	8	7	130,00р.	1,04р.												
			вода	150	150														
итого за прием пищи		582						50,43р.	29,35	26,8	43,6	521,2	0,39	33,4	3,13	128,47	649,4	140,7	9,7

ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60	35,00р.	2,31р.	2,31р.	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	картофель	100	75	18,00р.	1,80р.	3,20р.	3,9	2,75	19	117	0,1	11	0,2	22	54	21	0,9
			макаронные изделия	10	10	45,00р.	0,45р.												
			морковь	12,5	10	25,00р.	0,31р.												
			лук репчатый	12	10	25,00р.	0,30р.												
			масло растительное	2,5	2,5	130,43р.	0,33р.												
			вода	175	175		- р.												
соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.															
234	биточки рыбные	100	рыба минтай	81	66	145,00р.	11,75р.	19,89р.	12,2	12,1	14,8	217,4	0	0,6	0	60,1	0	24,3	1,2
			хлеб пшеничный	16,7	16,7	40,00р.	0,67р.												
			молоко	24,3	24,3	67,00р.	1,63р.												
			сахари	9,3	9,3	100,00р.	0,93р.												
			масло растительное	9,3	9,3	130,43р.	1,21р.												
			масло сливочное	6,2	6,2	595,00р.	3,69р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.												
312	пюре картофельное	180	картофель	210,6	158,4	18,00р.	3,79р.	11,09р.	3,8	7,2	25,6	182,9	0,2	31,2	0,1	2,4	102,6	39,1	1,6
			молоко	28,8	28,8	67,00р.	1,93р.												
			масло сливочное	9	9	595,00р.	5,36р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.												
354	кисель из сухофруктов	200	сухофрукты	12	12	130,00р.	1,56р.	4,72р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57
			сахар	24	24	79,00р.	1,90р.												
			крахмал картофельный	8	8	150,00р.	1,20р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.												
			вода	216	216														
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	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.	1,54р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
итого за прием пищи		890						43,96р.	28,96	24,42	132,15	896,4	1,4	50,63	0,3	132,76	265,8	129,44	6,87
всего за день		1472						94,39р.	58,31	51,22	175,75	1417,6	1,79	84,03	3,43	261,23	915,2	270,14	16,57

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
205	макароны отварные с овощами	200	макароны	70	70	45,00р.	3,15р.	7,82р.	7,12	9,28	41,8	270,6	0,08	0,03	0	19,4	0	0	0,1
			морковь	20	16	25,00р.	0,50р.												
			петрушка (корень)	7,1	6,6	150,00р.	1,07р.												
			лук репчатый	15,1	12,7	25,00р.	0,38р.												
			томатное пюре	11,1	11,1	150,00р.	1,67р.												
			масло растительное	8	8	130,43р.	1,04р.												
			соль йодированная	1,3	1,3	16,00р.	0,02р.												
хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	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	595,00р.	5,95р.	5,95р.	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	760,00р.	0,38р.	1,57р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	79,00р.	1,19р.												
			вода	150	150														
итого за прием пищи			475				16,54р.	11,37	18,08	79,5	514,5	0,24	0,03	0,1	34,88	48,5	18,9	1,6	
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	250	картофель	66,6	50	18,00р.	1,20р.	5,49р.	5,6	5,4	17,5	140,6	0,2	9,5	0,25	48,8	83,7	35,5	2,1
			фасоль	20,2	20	145,00р.	2,93р.												
			лук репчатый	12	10	25,00р.	0,30р.												
			морковь	15,7	12,5	25,00р.	0,39р.												
			масло растительное	5	5	130,43р.	0,65р.												
			вода	175	175		0,00р.												
			соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.												
292/331	птица, тушенная в соусе с овощами	100/180/30	бройлер шyllенoк	198	142	184,00р.	36,43р.	46,92р.	16,24	12,63	15,71	241	0,17	10,61	45,6	71,8	170,3	40,7	3,7
			масло растительное	12	12	130,43р.	1,57р.												
			картофель	120,6	135	18,00р.	2,17р.												
			морковь	52,2	41,4	25,00р.	1,31р.												
			петрушка (корень)	5,4	4,8	150,00р.	0,81р.												
			лук репчатый	21,6	18	25,00р.	0,54р.												
			горошек зеленый консервированный	14,4	9	116,92р.	1,68р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.												
			соус		30														
			сметана	7,5	7,5	245,00р.	1,84р.												
			мука пшеничная	2,25	2,25	48,00р.	0,11р.												
			вода	22,5	22,5														
			томатное пюре	3	3	150,00р.	0,45р.												
			349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20												
сахар	20	20				79,00р.	1,58р.												
кислота лимонная	0,2	0,2				300,00р.	0,06р.												
вода	200	200																	
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	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.	1,54р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
итого за прием пищи			920				63,81р.	30,59	20,28	99,56	713	1,47	26,11	45,85	166,8	363,2	119,6	8,4	
всего за день			1395				80,35р.	41,96	38,36	179,06	1227,5	1,71	26,14	45,95	201,68	411,7	138,5	10	

2 НЕДЕЛЯ

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	крупа пшеничная	50	50	45,00р.	2,25р.	15,39р.	8,9	7,06	45,16	269,2	0,18	1,76	0	161,7	0	0	2,83
			молоко	100	100	67,00р.	6,70р.												
			вода	60	60		- р.												
			сахар	6	6	79,00р.	0,47р.												
			масло сливочное	10	10	595,00р.	5,95р.												
соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.															
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	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	550,00р.	8,80р.	8,80р.	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	595,00р.	5,95р.	5,95р.	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	760,00р.	0,38р.	1,57р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	79,00р.	1,19р.												
			вода	150	150														
итого за прием пищи		500						32,91р.	16,65	20,36	82,86	567,6	0,34	1,76	0,2	309,18	123,5	24,4	4,53

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	250/10	капустка свежая	25	20	20,00р.	0,50р.	6,77р.	3	4,2	10,2	91	0,1	11	0,22	30	53	22	0,8
			картофель	66,6	50	18,00р.	1,20р.												
			морковь	12,5	10	25,00р.	0,31р.												
			лук репчатый	12	10	25,00р.	0,30р.												
			горошек зеленый консервированный	11,5	7,5	116,92р.	1,34р.												
			масло растительное	5	5	130,43р.	0,65р.												
			вода	187,5	187,5		- р.												
			сметана	10	10	245,00р.	2,45р.												
			соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.												
278	тефтели с соусом сметанным с томатом	100/30	говядина	86,6	63,2	511,00р.	44,25р.	49,82р.	18,1	20,8	18,2	335,1	0	1,7	0	6,7	73	16,4	1,8
			хлеб пшеничный	13,2	13,2	40,00р.	0,53р.												
			молоко или вода	20	20		- р.												
			лук репчатый	40	33,2	25,00р.	1,00р.												
			масло растительное	5	5	130,43р.	0,65р.												
			мука пшеничная	6,6	6,6	48,00р.	0,32р.												
			масло растительное	5	5	130,43р.	0,65р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.												
			соус		30														
			сметана	7,5	7,5	245,00р.	1,84р.												
			мука пшеничная	2,25	2,25	48,00р.	0,11р.												
			вода	22,5	22,5		- р.												
			томатное пюре	3	3	150,00р.	0,45р.												
			соль йодированная	0,24	0,24	16,00р.	0,00р.												
305	рис припущенный	180	крупа рисовая	63	63	90,00р.	5,67р.	9,44р.	4,4	5,6	46,3	253,4	0	0	0	10,6	97,1	33,5	0,6
			вода		132,2														
			масло сливочное	6,3	6,3	595,00р.	3,75р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.												
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	130,00р.	2,60р.	4,24р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	79,00р.	1,58р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.												
			вода	200	200														
			хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50												
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51,42р.	2,57р.	1,54р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
итого за прием пищи		930						77,43р.	34,25	32,85	141,05	1010,9	1,2	18,7	0,22	93,5	332,3	115,3	5,8
ежего за день		1430						110,34р.	50,9	53,21	223,91	1578,5	1,54	20,46	0,42	402,68	455,8	139,7	10,33

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	Mg	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	100	минтай потрошенный без вода морковь лук репчатый томатное пюре масло растительное раствор лимонной кислоты сахар лавровый лист соль йодированная	90 18,7 23 10 10 5 2,5 2 0,01 1,2	73,7 18,7 18 8,7 10 5 2,5 2 0,01 1,2	145,00р. 25,00р. 25,00р. 150,00р. 130,43р. 300,00р. 79,00р. 700,00р. 16,00р.	13,05р. 0,58р. 0,25р. 1,50р. 0,65р. 0,75р. 0,16р. 0,01р. 0,02р.	16,96р.	11,2	5,05	6,5	105	0	2,8	1,1	37,04	134	32,2	0,78
312	пюре картофельное	180	картофель молоко масло сливочное соль йодированная	210,6 28,8 9 1,2	158,4 28,8 9 1,2	18,00р. 67,00р. 595,00р. 16,00р.	3,79р. 1,93р. 5,36р. 0,02р.	11,09р.	3,8	7,2	25,6	182,9	0,2	31,2	0,1	2,4	102,6	39,1	1,6
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
376	чай с сахаром	200/15	чай -заварка сахар вода	0,5 15 150	0,5 15 150	760,00р. 79,00р.	0,38р. 1,19р.	1,57р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
итого за прием пищи				605				35,24р.	19,65	12,85	71,2	464,9	0,36	40	1,2	67,72	308,3	98,6	4,48
ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60	35,00р.	2,31р.	2,31р.	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	250	капуста свежая картофель морковь лук репчатый томатное пюре масло растительное вода соль йодированная	62,5 40 12,5 15,1 2,5 5 200 1	50 30 10 12,5 2,5 5 200 1	20,00р. 18,00р. 25,00р. 25,00р. 150,00р. 130,43р. - р. 16,00р.	1,25р. 0,72р. 0,31р. 0,38р. 0,38р. 0,65р. - р. 0,02р.	3,70р.	1,8	5	6,9	80,6	0	33,4	0,2	51,5	36,2	19,3	0,9
288	птица отварная	100/9	бройлер шпленок лук репчатый масло сливочное соль йодированная	182 5 9 1,1	128 4 9 1,1	184,00р. 25,00р. 595,00р. 16,00р.	33,49р. 0,13р.	33,63р.	14,6	11,3	0	190	0,16	10,1	0	63,4	0	0	3,7
171	каша пшеничная рассыпчатая	180	крупа пшеничная масло сливочное соль йодированная	72 12 1,2	72 12 1,2	45,00р. 595,00р. 16,00р.	3,24р. 7,14р. 0,02р.	10,40р.	8,52	10,08	49,3	310,4	0,3	0,03	0	18,4	0	0	5,7
388	напиток из плодов шиповника	200	плоды шиповника сушеные сахар вода	20 20 200	20 20 200	300,00р. 79,00р.	6,00р. 1,58р.	7,58р.	0,7	0,3	24,4	103	0	200	0,2	13	3	3	1
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	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.	1,54р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
итого за прием пищи				899				60,36р.	34,57	28,93	128,25	943,9	1,56	249,53	0,4	183,1	148,4	63,7	13,9
всего за день				1504				95,60р.	54,22	41,78	199,45	1408,8	1,92	289,53	1,6	250,82	456,7	162,3	18,38

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		Стоимость блюда	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
173	каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/10	хляб овсяные Геркулес	44	44	30,00р.	1,32р.	14,46р.	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	67,00р.	6,70р.												
			вода	60	60	-	р.												
			сахар	6	6	79,00р.	0,47р.												
			масло сливочное	10	10	595,00р.	5,95р.												
соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.															
	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1		
14	масло сливочное	10	10	595,00р.	5,95р.	5,95р.	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	370,00р.	1,85р.	10,13р.	3,3	2,4	26,7	142,2	0	1,3	0	0	60,3	59,6	21,2
			вода	120	120	-	р.												
			сахар	20	20	79,00р.	1,58р.												
			молоко	100	100	67,00р.	6,70р.												
итого за прием пищи		470						31,74р.	13,95	20,9	75,4	544,4	0,2	2,6	0,2	163,4	292,6	129	24,8
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	250	картофель	100	75	18,00р.	1,80р.	3,20р.	2,4	2,8	20,5	117,8	0,1	16,5	0,2	33,6	71,8	29,9	1,2
			крупя рисовая	5	5	90,00р.	0,45р.												
			морковь	12,5	10	25,00р.	0,31р.												
			лук репчатый	12	10	25,00р.	0,30р.												
			масло растительное	2,5	2,5	130,43р.	0,33р.												
			вода	187,5	187,5	-	0,00р.												
			соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.												
268	биточки из говядины	100/10	говядина	100	74	511,00р.	51,10р.	59,57р.	14,6	23,3	13,6	322,8	0	0	0,1	5	106,7	28,3	2,8
			хлеб пшеничный	18	18	40,00р.	0,72р.												
			молоко или вода	24	24	-	р.												
			сахар	10	10	100,00р.	1,00р.												
			масло растительное	6	6	130,43р.	0,78р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.												
			масло сливочное	10	10	595,00р.	5,95р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	180	макаронные изделия	60	60	45,00р.	2,70р.	7,79р.	6,5	0,8	41,7	200	0,1	0	0	18,2	54,5	10,2	1,3
	масло сливочное	8,52	8,52	595,00р.	5,07р.														
	соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.														
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	130,00р.	2,60р.	4,24р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	79,00р.	1,58р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.												
			вода	200	200	-	р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	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.	1,54р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
итого за прием пищи		900						81,96р.	32,25	29,15	142,15	972	1,3	22,5	0,3	103	342,2	111,8	7,9
всего за день		1370						113,70р.	46,2	50,05	217,55	1516,4	1,5	25,1	0,5	266,4	634,8	240,8	32,7

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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe															
ЗАВТРАК																																		
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	200/60	творог	188	184	329,00р.	61,85р.	86,95р.	8,3	9,3	15,3	182,7	0,1	5,5	2,8	97,1	143,3	54,4	1,2															
			крупа манная	12	12	38,00р.	0,46р.																											
			сахар	16	16	79,00р.	1,26р.																											
			яйца	8	8	7,00р.	0,06р.																											
			масло сливочное	8	8	595,00р.	4,76р.																											
			сахари	8	8	100,00р.	0,80р.																											
			сметана	8	8	245,00р.	1,96р.																											
			соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.																											
			молоко сгущенное	60	60	263,15р.	15,79р.																											
379	хлеб пшеничный кофейный напиток с молоком	50 200	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1															
			кофейный напиток	5	5	370,00р.	1,85р.	10,13р.	3,3	2,4	26,7	142,2	0	1,3	0	0	60,3	59,6	21,2															
			вода	120	120																													
			сахар	20	20	79,00р.	1,58р.																											
	молоко	100	100	67,00р.	6,70р.																													
итого за прием пищи		510						98,28р.	15,55	12,2	66,2	441,8	0,2	6,8	2,8	108,6	245,6	130,5	23,4															
ОБЕД																																		
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60	35,00р.	2,31р.	2,31р.	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6															
108/109	суп картофельный с клецками	250	картофель	66,7	50	18,00р.	1,20р.	2,15р.	3,56	4,59	18,79	134,25	0,105	3,3	0,02	33,4	72,2	19,45	1															
			морковь	12,5	10	25,00р.	0,31р.																											
			лук репчатый	12,3	10	25,00р.	0,31р.																											
			масло растительное	2,5	2,5	130,43р.	0,33р.																											
			вода	187,5	187,5		- р.																											
			соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.																											
			клецки		15																													
			мука пшеничная	4,6	4,6	48,00р.	0,22р.																											
			масло сливочное	0,5	0,5	595,00р.	0,30р.																											
			яйца	1,3	1,3	7,00р.	0,01р.																											
			вода или молоко	7,2	7,2		- р.																											
соль йодированная	0,1	0,1	16,00р.	0,00р.																														
280	фрикадельки из говядины	100	говядина	94,5	69	511,00р.	48,29р.	45,23р.	10,65	13,14	12,1	212,48	0	0,03	0	37,13	0	16,87	6,53															
			хлеб пшеничный	14,5	14,5	40,00р.	0,58р.																											
			молоко или вода	20	20		- р.																											
			лук репчатый	9	7,2	25,00р.	0,23р.																											
			мука пшеничная	9	9	48,00р.	0,43р.																											
			масло растительное	9	9	130,43р.	1,17р.																											
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.																											
321	капуста тушеная	180	капуста свежая	255,6	205,2	20,00р.	5,11р.	10,20р.	4,3	8,7	18,7	173,2	0,1	95,9	0,2	110,8	77,9	38,7	2,4															
			раствор лимонной кислоты	5,4	5,4	300,00р.	1,62р.																											
			масло растительное	7,2	7,2	130,43р.	0,94р.																											
			томатное пюре	10,8	10,8	150,00р.	1,62р.																											
			морковь	5,4	4,4	25,00р.	0,14р.																											
			лук репчатый	9	7,2	25,00р.	0,23р.																											
			лавровый лист	0,02	0,02	700,00р.	0,01р.																											
			мука пшеничная	1,8	1,8	48,00р.	0,09р.																											
			сахар	5,4	5,4	79,00р.	0,43р.																											
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.																											
			699	напиток лимонный	200	лимоны	16													16	130,00р.	2,08р.	3,98р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
						сахар	24													24	79,00р.	1,90р.												
						вода	214													214														
хлеб пшеничный	50	50				40,00р.	2,00р.	1,20р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1															
	хлеб ржаной	50	50	51,42р.	2,57р.	1,54р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1																	
итого за прием пищи		890						66,60р.	27,76	28,68	128,64	907,03	1,311	105,63	0,42	243,33	298,9	135,82	13,13															
всего за день		1400						164,88р.	43,31	40,88	194,84	1348,83	1,511	112,43	3,22	351,93	544,5	266,32	36,53															

ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ

№ 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															
ЗАВТРАК																																		
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60	35,00р.	2,31р.	2,31р.	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6															
294	котлета из курицы	100	филе кур из грудной части	85,6	80	290,00р.	24,82р.	32,33р.	15,8	19,7	12,7	289,2	0	1,63	0,13	10,2	18,6	30,1	2,13															
			хлеб пшеничный	11,3	11,3	40,00р.	0,45р.																											
			молоко или вода	14,2			- р.																											
			яйца куриные	1,40	5,6	7,00р.	6,00р.																											
			масло сливочное	1,44	1,44	595,00р.	0,86р.																											
			масло растительное для противня	1,4	1,4	130,43р.	0,18р.																											
171	каша гречневая рассыпчатая	180	соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.	15,34р.	10,2	8,3	46,4	300,8	0,25	0	0,04	22,08	242,88	162,84	5,52															
			крупа гречневая	85,2	85,2	96,00р.	8,18р.																											
			масло сливочное	12	12	595,00р.	7,14р.																											
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.																											
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1															
377	чай с лимоном	200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	760,00р.	0,38р.	2,61р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5															
			сахар	15	15	79,00р.	1,19р.																											
			лимон свежий	8	7	130,00р.	1,04р.																											
			вода	150	150																													
итого за прием пищи		612						53,79р.	31,05	28,6	97,2	770,5	0,35	10,93	0,17	84,78	344,18	229,54	10,75															
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															
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	свекла	50	40	18,00р.	0,90р.	7,02р.	1,8	5	12,3	102	0	22,1	0,2	54,5	51,7	27,3	1,3															
			капуста свежая	25	20	20,00р.	0,50р.																											
			картофель	26,6	20	18,00р.	0,48р.																											
			морковь	12,5	10	25,00р.	0,31р.																											
			лук репчатый	15,2	12,5	25,00р.	0,38р.																											
			томатное пюре	7,5	7,5	150,00р.	1,13р.																											
			масло растительное	5	5	130,43р.	0,65р.																											
			сахар	2,5	2,5	79,00р.	0,20р.																											
			вода	200	200		- р.																											
			сметана	10	10	245,00р.	2,45р.																											
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.																											
			229	рыба, тушенная в томате с овощами	100	минтай потрошенный без	90													73,7	145,00р.	13,05р.	16,96р.	11,2	5,05	50,4	105	0,09	2,64	0	37,04	0	0	0,78
вода	18,7	18,7																																
морковь	23	18				25,00р.	0,58р.																											
лук репчатый	10	8,7				25,00р.	0,25р.																											
томатное пюре	10	10				150,00р.	1,50р.																											
масло растительное	5	5				130,43р.	0,65р.																											
раствор лимонной	2,5	2,5				300,00р.	0,75р.																											
сахар	2	2				79,00р.	0,16р.																											
лавровый лист	0,01	0,01				200,00р.	0,00р.																											
соль йодированная	1,2	1,2				16,00р.	0,02р.																											
312	пюре картофельное	180				картофель	210,6	158,4	18,00р.	3,79р.	11,09р.	3,8	7,2	25,6	182,9	0,2	31,2	0,1	2,4	102,6	39,1	1,6												
						молоко	28,8	28,8	67,00р.	1,93р.																								
			масло сливочное	9	9	595,00р.	5,36р.																											
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.																											
349	комлот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	130,00р.	2,60р.	4,24р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0															
			сахар	20	20	79,00р.	1,58р.																											
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.																											
			вода	200	200																													
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	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.	1,54р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1															
итого за прием пищи		900						46,47р.	25,55	19,5	154,65	721,3	1,39	61,94	0,3	140,14	263,5	109,8	6,28															
всего за день		1512						100,25р.	56,6	48,1	251,85	1491,8	1,74	72,87	0,47	224,92	607,68	339,34	17,03															

ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)					
				брутто	нетто	Цена за 1	Стоимость	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																				
210	омлет натуральный	160/15	яйца	3	114,2	7,00р.	21,00р.	33,16р.	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	595,00р.	3,21р.													
			соль йодированная	1,1	1,1	16,00р.	0,02р.													
			масло сливочное	15	15	595,00р.	8,93р.													
	икра кабачковая	60	икра кабачковая	63	60	87,89	5,52	5,52	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	19,2	0	0	0,25	
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
376	чай с сахаром	200/15	чай -заварка	0,5	0,5	760,00р.	0,38р.	1,57р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5	
			сахар	15	15	79,00р.	1,19р.													
			вода	150	150															
итого за прием пищи		500						41,44р.	20,17	28,73	45,03	517,5	0,29	5,76	0,2	113,68	219,9	32,2	3,65	
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	
88	щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста свежая	62,5	50	20,00р.	1,25р.	3,70р.	1,8	5	6,9	80,6	0	33,4	0,2	51,5	36,2	19,3	0,9	
			картофель	40	30	18,00р.	0,72р.													
			морковь	12,5	10	25,00р.	0,31р.													
			лук репчатый	15,1	12,5	25,00р.	0,38р.													
			томатное пюре	2,5	2,5	150,00р.	0,38р.													
			масло растительное	5	5	130,43р.	0,65р.													
			вода	200	200		- р.													
			соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.													
289	рагу из птицы	250	мясо птицы	192	136	184,00р.	35,33р.	42,20р.	24,8	26,2	2	331,2	0,29	24,6	3,13	90,37	580,7	112,8	8	
			масло растительное	4	4	130,43р.	0,52р.													
			картофель	160,5	120	18,00р.	2,89р.													
			морковь	31,5	25,5	25,00р.	0,79р.													
			томатное пюре	9	9	150,00р.	1,35р.													
			лук репчатый	18	15	25,00р.	0,45р.													
			масло растительное	6	6	130,43р.	0,78р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.													
			мука пшеничная	1,5	1,5	48,00р.	0,07р.													
349	комлот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	130,00р.	2,60р.	4,24р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0	
			сахар	20	20	79,00р.	1,58р.													
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.													
			вода	200	200															
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	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.	1,54р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1	
итого за прием пищи		860						57,30р.	35,35	33,45	75,25	743,2	1,39	64	3,33	188,07	726,1	175,5	11,5	
всего за день		1360						98,74р.	55,52	62,18	120,28	1260,7	1,68	69,76	3,53	301,75	946	207,7	15,15	
									Пищевые вещества			Витамины			минеральные вещества (мг)					
									белки,г	жиры,г	углеводы,г	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
итого по примерному меню									1 380,83р.	608,60	605,63	2311,51	17102,91	19,51	1163,59	123,77	3444,61	7328,16	2506,23	200,20
итого за завтрак									115,07р.	60,86	60,56	231,15	1710,29	1,95	116,36	12,38	344,46	732,82	250,62	20,02
среднее за завтрак									564,33р.	215,89	237,02	815,19	6191,5	3,24	117,38	11,2	1589,3	3073,96	1018,14	93,95
итого за обед									47,03р.	17,99	19,75	67,93	515,96	0,27	9,78	0,93	132,44	256,16	84,85	7,83
среднее за обед									816,50р.	392,71	368,61	1496,32	10911,41	16,27	1046,21	112,57	1855,31	4254,20	1488,09	106,25
среднее за обед									68,04р.	32,73	30,72	124,69	909,28	1,36	87,18	9,38	154,61	354,52	124,01	8,85

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. Тугельяна
3. "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тугельяна
4. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Перевалова А.Я., г.Пермь, 2011г