

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №16 в 2023/24 учебном году

Меню-раскладка



Петровский городской округ

№ рецептур	наименование блока	масса порции	продукты	масса			стопиость		химический состав			зубчат		витамины (мг)				микроэлементы вещества (мг)				
				брутто	нетто	липа за 1 не	стопиость стп. блока	стопиость блока	белки	жиры	углеводы	целлюлоза	л (ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																				
Завтрак																				
174	каша вязкая молочная рисовая	200/10	чужб рисовая молоко	44	44	70,00г	3,08г	17,95г	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	81,8	108,3	36,2	0,5	
	вода		вода	85	85	85,00г	-													
	сахар	6	сахар	6	6	65,00г	0,39г													
	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	747,50г	7,48г													
	соль йодированная	1	соль йодированная	1	1	15,19г	0,02г													
	масло подсолнечное	50	масло подсолнечное	50	50	40,00г	2,00г	1,20г	3,85	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	4,2	16,5	1	
15	сироп рисовый	13	сироп рисовый	13	13	580,00г	8,98г	8,98г	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0	132	75	5,5	0,2	
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	747,50г	7,48г	7,48г	0,1	8,3	0,1	7,5	0	0	0,1	1	2	0	0	
377	чай с лимонком	200/17	чай зеленый	0,5	0,5	650,00г	0,33г	2,34г	0,1	0	15,9	65	0	2,8	0	12,8	1,5	3	0,1	
	сахар	13	сахар	13	13	65,00г	0,39г													
	лимон свежий	8	лимон свежий	8	8	130,00г	1,54г													
	вода	150	вода	150	150															
Итого за прием пищи		507						37,44г	13,35	20,1	81,9	564	0,7	4,1	0,2	219,1	228,3	80,2	1,8	

ОБЕД

7071	оружи натуральные свиные или говяжьи (порция)	60	оружи натуральные свиные или говяжьи (порция)	63,1	60	94,44г	5,96г	5,96г	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 бобы лук репчатый морковь масло растительное вода	66,6 20,2 12 5,7 5 17,5	50 20 10 12,5 5 17,5	60,00г 60,00г 30,00г 45,00г 130,00г 0,00г	3,30г 1,21г 0,74г 0,71г 0,58г 0,00г	6,43г	5,6	5,4	17,5	140,6	0,2	9,5	0,25	48,9	83,7	35,5	2,1	
268	блинчики на говяжьи	100/10	соль йодированная пшеница хлеб пшеничный молоко или вода сахар масло растительное соль йодированная масло сливочное яйцес белок раститель лимонный сок	1 100 18 24 10 6 10 10 10 256,6 5,4	1 18 18 24 10 6 10 10 10 206,2 5,4	15,19г 50,00г 40,00г 0,72г 1,30г 15,19г 7,48г 50,00г 300,00г 0,00г	0,02г 50,00г 4,00г 0,72г 1,30г 0,02г 7,48г 12,79г 1,82г	59,99г	14,6	23,3	13,6	322,8	0	0	0,1	5	196,7	28,3	2,8	
321	капустя тушеная	180	капуста свежая раститель лимонный сок	256,6 5,4	206,2 5,4	50,00г 300,00г	12,79г 1,82г	18,14г	4,3	8,7	18,7	173,2	0,1	96,9	0,2	110,8	77,9	38,7	2,4	
318	компот из смеси сухофруктов	200	яблоки вишня сахар молоко вода	20 20 20 20 20	20 20 20 20 20	120,00г 120,00г 65,00г 300,00г 0,39г	2,40г 2,40г 1,39г 0,39г	3,78г	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0	
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00г	2,00г	1,20г	3,85	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	4,2	16,5	1	
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51,42г	2,71г	1,54г	4,3	1,85	21,25	129	1,1	11,4	0	11,5	4,2	16,5	1	
	Итого за прием пищи	1407						124,89г	48,9	58,78	199,00	153,2	1,5	118,5	0,75	429,9	606,3	206,1	11,7	

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецептур	наименование блюда	масса порции	продукты	масса			стоимость			химический состав			энергетическая ценность						
				брутто	нетто	цена за 1 кг	Стоимость сырья	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	калорийность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Мg	Ca
Завтрак																			
210	порожек яичный консервированный сметанно-картофельный	60	порожек яичный консервированный	3	114,2	10,50р.	21,00р.	36,27р.	15,3	25,4	2,8	301,8	0,1	0	0,2	80	173,4	13,3	1,9
			сметана	4,1	4,1	4,1р.	4,1р.												
			картофель вареный	5,4	5,4	7,47,50р.	40,00р.												
			масло сливочное	1,1	1,1	15,90р.	0,02р.												
			соль поваренная	1,5	1,5	7,47,50р.	11,21р.												
378	хлеб пшеничный чай с сахаром	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	3,95	0,5	24,2	115,9	0,1	0	0	11,5	4,2	18,5	1
			чай с сахаром	200/15	0,5	65,00р.	0,33р.												
			сахар	15	15	65,00р.	0,98р.												
			вода	150	150														
			сметана	10	10	270,00р.	2,70р.												
Итого за прием пищи																			
				600				41,77р.	21	28,1	48,4	612,5	0,31	5,5	0,2	104,21	248,82	42,6	3,74

№ рецептур	наименование блюда	масса порции	продукты	масса			стоимость			химический состав			энергетическая ценность						
				брутто	нетто	цена за 1 кг	Стоимость сырья	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	калорийность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Мg	Ca
Обед																			
707/1	супщи картофельные севские или севские (пюре)	60	супщи картофельные севские или севские (пюре)	66	60	94,44р.	6,23р.	5,96р.	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0,2	13,8	25,2	8,4	0,8
			картофель	23	20	50,00р.	2,50р.												
			картофель вареный	28,6	20	50,00р.	1,33р.												
			морковь	12,5	10	45,00р.	0,39р.												
			лук репчатый	15,2	12,5	35,00р.	0,53р.												
			томатный пюре	7,5	5	130,00р.	0,65р.												
			масло растительное	2,5	2,5	65,00р.	0,16р.												
			сметана	200	200														
			вода	10	10	270,00р.	2,70р.												
			соль поваренная	1,2	1,2	15,90р.	0,02р.												
			минерал. порошокный баз	110	90	185,00р.	18,15р.												
			порошки	25	25	35,00р.	0,22р.												
			вода	6,2	5	165,00р.	1,49р.												
			лук репчатый	9	9	165,00р.	1,49р.												
			масло сливочное	1,2	1,2	15,90р.	0,02р.												
125	картофель отварной	180	картофель	248,4	186,4	50,00р.	12,42р.	18,79р.	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	74,7,50р.	6,35р.												
			соль поваренная	1,2	1,2	15,90р.	0,02р.												
			сметана	24	24	120,00р.	1,44р.												
			вода	6	6	65,00р.	0,39р.												
354	хлеб пшеничный ХЛОД ДИЖОН	200	хлеб пшеничный	210	210	40,00р.	2,00р.	1,20р.	3,95	0,5	24,2	115,9	0,1	0	0	11,5	4,2	18,5	1
			ХЛОД ДИЖОН	50	50	51,42р.	2,57р.												
			вода	30	30														
			сметана	30	30	1,59р.	1,59р.												
			сахар	50	50	42,00р.	2,10р.												
Итого за прием пищи																			
				609				106,87р.	52,66	58,67	107,08	1404,8	1,71	71,43	60,4	277,87	780,39	214,34	10,81

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ рецептурной карты	наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетич. ценность (ккал)		витаминный состав				минеральный состав (мг)			
				брутто	нетто	цена за 1 кг	стоимость сырья	блюда	блюда	белки	жиры	углеводы	б-т	с	а	са	р	ка	ма	фа	
204	наварный суп с сыром	180/31,5	наварный бульон	63	63	45,00р.	2,84р.	ЗАВТРАК	25,87р.	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	10,2	41,5	7,7	0,8	
			сыр сливочный	7,2	7,2	747,50р.	5,38р.														
			сыр Российский	31,5	28,8	560,00р.	17,64р.														
			соль поваренная	0,9	0,9	15,19р.	0,01р.														
376	чай с сахаром	200/15	чай питьевой	50	50	40,00р.	2,00р.		1,20р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	4,2	16,5	1	
			чай сахарный	0,5	0,5	650,00р.	0,32р.														
			сахар	15	15	65,00р.	0,98р.														
			вода	150	150																
итого за проект пищи				476,5	476,5			28,27р.	8,65	8	58,6	339	0,28	0	0	24,62	89	28,6	2,3		

70/71	овощи натуральные свежие или соевые (грдуха)	60	овощи натуральные свежие или соевые (грдуха)	63,1	60	94,44р.	5,96р.	5,96р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0,2	13,8	25,2	8,4	0,6	
																				брутто
101	суп картофельный с фаршем	250	картофель	100	75	50,00р.	5,00р.	ОБЕД	6,87р.	2,4	2,8	20,5	117,8	0,1	16,5	0,2	33,8	71,8	28,9	1,2
			фарш говяжий	5	5	70,00р.	0,35р.													
			картофель	12,5	10	45,00р.	0,45р.													
			лук репчатый	12	10	35,00р.	0,42р.													
			масло растительное	2,5	2,5	130,00р.	0,33р.													
			вода	187,5	187,5		0,00р.													
			соль поваренная	1	1	15,19р.	0,02р.													
			картофель	220	182	500,00р.	90,00р.													
			лук репчатый	6	4	40,00р.	0,24р.													
			картофель	25	20	100,00р.	2,50р.													
330	суп свекольный	30	соль поваренная	1,2	1,2	243,53р.	1,83р.	1,94р.	0,32	1,13	1,32	16,58	0	0,01	0	6,15	0	30,6	31,2	0,7
			соль поваренная	2,63	2,63	46,03р.	0,11р.													
			вода	22,5	22,5	139,30р.	1,87р.													
			соль поваренная	85,2	85,2	171,50р.	6,97р.													
			масло сливочное	1,2	1,2	15,19р.	0,02р.													
171	каша гречневая рассыпчатая	180	вода	12	12	171,50р.	6,97р.	20,88р.	4,3	5,5	45,2	247,2	0	0	0	13,2	30,6	31,2	0,7	
			соль поваренная	12	12	15,19р.	0,02р.													
			масло сливочное	1,2	1,2	15,19р.	0,02р.													
			вода	20	20	280,00р.	5,60р.													
388	напиток из плодов шиповника	200	сладкое	20	20	65,00р.	1,30р.	6,90р.	0,7	0,3	24,4	103	0	200	0,2	13	3	3	1	
			вода	200	200	40,00р.	2,00р.													
			чай питьевой	50	50	51,45р.	2,57р.													
			чай сахарный	50	50															
итого за проект пищи				820	820			174,60р.	44,67	63,96	207,57	168,918	1,56	227,21	0,5	117,83	580,4	171,39	12,28	
итого за день				1396,9				774,18р.	54,62	63,96		168,918	1,56	227,21	0,5	117,83	580,4	171,39	12,28	

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецепт урч	прямые люди наименование блюда	месяц прихода	продукты	количество		химический состав				энергетич еская ценность (ккал)		витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мg	К				
223	заправка на твороге со стученными хлопьями	20/06/0	творог	188	184	312,00g	69,98g	30,98g	8,3	9,3	15,3	182,7	0,1	5,5	2,8	97,1	143,3	54,4	1,2
			крупчатая манка	12	12	45,00g	0,54g												
			сахар	16	16	65,00g	1,04g												
			яйца	8	8	10,50g	0,89g												
			масло сливочное	8	8	74,50g	5,98g												
			стученый	8	8	100,00g	0,80g												
			сметана	8	8	270,00g	2,18g												
			соль поваренная	1	1	15,19g	0,02g												
			молоко стученное	80	80	223,89g	13,42g												
			хлеб пшеничный	50	50	40,00g	2,00g												
382	чай с сахаром	20/1/5	чай заварка	0,5	0,5	650,00g	0,33g	0,33g	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	65,00g	0,99g												
			вода	150	150														
итого за прямой люди				810		94,50g	12,4g	9,8	52,9	291,6	0,2g	5,5	2,8	111,9g	168,8	73,3	2,7		

О Б Е Д

70/71	овощи натуральные свежие или соевые (томидоры)	60	овощи натуральные свежие или соевые (томидоры)	68	80	94,44g	6,23g	5,98g	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0,2	13,8	25,2	8,4	0,6	
																				88
88	щи на свежей капусте с картофелем	250	капуста свежая	40	30	50,00g	2,00g	38,79g	20,8	1,8	37,9	407,3	0,05	3,23	0	10,3	0	25,2	8,4	0,6
			картофель	12,5	10	45,00g	0,58g													
			морковь	12,5	10	35,00g	0,53g													
			лук репчатый	15,1	2,5	185,00g	0,41g													
			томатное пюре	2,5	5	130,00g	0,69g													
			масло растительное	5	5															
			вода	200	200															
			соль поваренная	1	1	15,19g	0,02g													
			бродильно-пекарск	181,2	113,2	180,00g	30,63g													
			масло растительное	11,6	11,6	130,00g	1,51g													
291	пюре из пшны	250	максимальное	13,2	11,8	35,00g	0,48g	38,79g	20,8	1,8	37,9	407,3	0,05	3,23	0	10,3	0	25,2	8,4	0,6
			овсяные	16,6	13,2	45,00g	0,79g													
			картофель	8,2	8,2	185,00g	1,39g													
			томатное пюре	8,2	8,2	70,00g	4,07g													
			соль поваренная	1,2	1,2	15,19g	0,02g													
			стученный	20	20	103,00g	2,49g													
			сахар	20	20	65,00g	2,98g													
			максимальное	0,2	0,2	30,00g	0,09g													
			вода	200	200															
			хлеб пшеничный	50	50	40,00g	2,00g													
349	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51,42g	2,57g	1,20g	3,95	0,5	24,2	118,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
			хлеб пшеничный	50	50	40,00g	2,00g													
			хлеб ржаной	50	50	51,42g	2,57g													
итого за прямой люди				890		164,04g	14,4g	14,4	44	26,0g	184,7g	1,7g	4,1g	4,1g	218,8g	336,2	139	8,8g		

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рецептурной карты	наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	споживаемость		химический состав					энергетическая ценность (ккал)	минеральный состав (мг)					
				брутто	нетто		Спожило стл. единицы	Спожило блюда	белки	жиры	углеводы	В1	С		А	Са	Р	Мg	Fe	
7071	овощи натуральные свежие или соленные (супы)	60	овощи натуральные свежие или соленные (супы)	63.1	60	94.44р.	5.98р.	5.98р.	0.5	0.1	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6	
288	дого на птице	250	мороженое	192	136	190.00р.	36.48р.	49.43р.	24.8	26.2	2	331.2	0.28	24.6	3.13	90.37	580.7	112.8	8	
			мороженое	180.5	120	50.00р.	8.039р.													
			мороженое	31.5	25.5	45.00р.	1.429р.													
			топленое пюре	9	9	165.00р.	1.489р.													
			пшеница	18	15	35.00р.	0.539р.													
			масло растительное	6	6	130.00р.	0.789р.													
			соль поваренная	1.2	1.2	15.19р.	0.029р.													
			молоко	1.5	1.5	48.00р.	0.079р.													
377	чай с лимоном	200/157	чай с лимоном	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.85	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1	
			чай с лимоном	0.5	0.5	650.00р.	0.339р.	2.34р.	0.1	0	15.9	65	0	2.8	0	12.8	1.5	3	0.1	
			лимон	8	7	130.00р.	1.049р.													
			вода	150	150															
итого за прием пищи				582				58.83р.	23.35	26.8	43.6	671.2	0.39	33.4	3.13	128.47	609.4	140.7	9.7	
ОБЕД																				
7071	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	66	60	94.44р.	6.23р.	5.98р.	0.7	0.1	2.2	14	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6	
103	бутерброды с майонезом колбасными	250	бутерброды с майонезом колбасными	100	10	45.00р.	5.00р.	6.77р.	3.9	2.75	19	117	0.1	11	0.2	22	54	21	0.9	
			колбаса	12.5	10	45.00р.	0.589р.													
			масло сливочное	12	10	35.00р.	0.439р.													
			масло растительное	2.2	2.2	130.00р.	0.339р.													
			булочки	17.3	17.3	15.19р.	0.029р.													
234	бутерброды рыбные	100	рыба минтай	81	86	165.00р.	13.31р.	22.50р.	12.2	12.1	14.8	217.4	0	0.6	80.1	0	24.3	1.2		
			хлеб пшеничный	16.7	16.7	40.00р.	0.679р.													
			молоко	24.3	24.3	89.00р.	1.099р.													
			сметана	9.3	9.3	100.00р.	0.939р.													
			масло растительное	9.3	9.3	130.00р.	1.219р.													
			масло сливочное	6.2	6.2	747.50р.	4.639р.													
312	пюре картофельное	180	картофель	1.2	1.2	15.19р.	0.029р.	19.28р.	3.8	7.2	25.6	182.9	0.2	31.2	0.1	2.4	102.6	38.1	1.6	
			молоко	28.8	28.8	89.00р.	1.099р.													
			масло сливочное	9	9	747.50р.	6.739р.													
			соль поваренная	1.2	1.2	15.19р.	0.029р.													
			картофель	12	12	190.00р.	1.449р.	3.74р.	0.11	0.12	25.1	119.2	0	1.83	0	11.46	0	3.64	0.57	
354	кавель из супобортов	200	картофель	24	24	65.00р.	1.569р.													
			картофель	8	8	65.00р.	0.869р.													
			картофель	0.2	0.2	300.00р.	0.969р.													
			вода	216	216															
			хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.85	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1	
			хлеб пшеничный	50	50	51.45р.	2.579р.	1.54р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	11.5	42	16.5	1		
итого за прием пищи				630				60.80р.	28.88	24.42	132.16	604.4	1.4	50.63	0.3	132.78	264.8	72.44	8.87	
всего за день				1472				119.63р.	68.21	61.22	173.75	1417.6	1.79	84.03	3.43	291.23	614.2	170.14	16.57	

2 НЕДЕЛЯ
ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рецепта	привесы лица, наименование блюда	количество порций	продукты	количество		Стоимость сыра, сметаны, фруктов	Стоимость блюда	химический состав				энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)												
				брутто	нетто			белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Са	Р	Мg	Fe												
205	мясные отварные с овощами	200	мясные отварные картофель печурша (корень) лук репчатый томатная паста масло растительное соль каменная	70	70	45,000 45,000 1,070 35,000 1830 130,000 1,040	8,530	7,12	9,28	41,8	270,6	0,08	0,03	0	19,4	0	0	16,5	0,1											
			ЗАВТРАК																											
14	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,000	1,200	3,35	0,5	24,2	118,9	0,1	0	0	11,5	0	0	2	16,5											
378	чай с сахаром	10	чай с сахаром	10	10	747,500	7,480	0,1	6,3	0,1	75	0	0,06	0	1	1	0	0	0											
					200/15				0,2		52		0,06		0		2,98		4,5		2,4		0,5							
					100/150				1,90		15		1,5		1,50		1,50		1,50		1,50		1,50							
					50/50				1,90		15		1,5		1,50		1,50		1,50		1,50		1,50							
итого за неделю					475				16,370		11,37		18,08		78,6		84,6		0,24		0,03		0,1		34,80		48,5		18,9	

70/1	овощи натуральные свежие или соевые (оруж.)	60	60,1	80	84,40	5,980	5,980	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0,25	13,8	25,2	8,4	0,8	37													
																				брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
102	оруж натуральный с бобовыми	250	картофель фасоль лук репчатый картофель масло растительное соль каменная	86,6	50	50,000 3,330 1,310 35,000 0,420 45,000 0,710	6,430	5,6	5,4	17,5	140,6	0,2	9,5	0,25	40,8	83,7	36,5	2,1														
292/331	танде тушеные в соусе с овощами	100/180/30	картофель	198	14,2	15,190	0,020	53,930	16,24	12,63	15,71	241	0,17	10,61	45,6	71,8	170,3	40,7	3,7													
			брюква	12	12	130,000	1,590																									
			картофель	120,6	13,5	50,000	6,030																									
			картофель	52,2	4,8	45,000	2,350																									
			печурша (корень)	5,4	4,8	150,000	0,810																									
			лук репчатый	21,6	18	35,000	0,790																									
			порошок картофельный	14,4	9	150,000	2,180																									
			соль каменная	1,2	1,2	15,190	0,020																									
			соевые	30	30	270,000	2,030																									
			сметана	7,5	7,5	270,000	2,030																									
			масло растительное	2,25	2,25	40,000	0,110																									
			вода	22,5	22,5																											
349	компот на смеси грубодроблен	200	ягодная смесь сахар кислота лимонная вода	3	3	185,000 0,590 2,400 1,300	3,780	0	0	19,4	77,4	0	0	9,4	0	0	2															
					50				40,000		2,000		1,200		3,95		0,5		24,2		118,9		0,1		0		11,5		4,2		18,5	
					50				65,000		1,300		78,830		30,99		4,3		20,28		98,86		7,9		1,47		26,11		48,83		118,6	
итого за неделю					1208				81,340		41,88		38,38		178,06		1227,5		1,71		28,14		48,03		207,88		411,7		198,6			

ДЕНЬ СЕЛСКОЙ

№ рецепта наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	стоимость		Стоимость блюда	хлебобулочное изделие	жир	кислота	эквивалентное количество (кал)	ВТ	С	А	Са	Р	Мg	Ca				
			грунт	напиток		Стоимость в руб.	Стоимость в руб.																
291 шницель из говядины	290	говядина	96,2	96,2	115,00р	6,69р	56,84р	ЗАПЕКАЯ	20,8	18	37,9	407,3	0,05	3,23	0	203	0	42	16,5	2,06			
		бруннетт	161,2	113,2	300,00р	48,39р																	
		масло растительное	11,6	11,6	135,81р	1,58р																	
		лук репчатый	13,2	11,6	25,00р	0,39р																	
		морковь	16,8	13,2	35,00р	0,89р																	
70/71 овощи натуральные свежие или солёные (помидоры)	50	томатное пюре	8,2	8,2	170,00р	1,39р																	
		соль калийная	1,2	1,2	18,00р	0,02р		1,20р	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1				
		хлеб пшеничный	50	50	40,00р	2,00р	5,95р	0,7	0,1	2,2	14	0	0	6	13,8	25,2	8,4	0,6					
376 чай с сахаром	200/15	чай (дубовый)	0,5	0,5	650,00р	0,33р	1,30р	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5					
		чай зеленый	15	15	85,00р	0,98р																	
		сахар	150	150			63,29р	23,65р	18,60р	77,70р	990,20р	0,27р	5,23р	-р	231,20р	71,70р	27,30р	4,16р					
Итого за рецептом	500																						
70/71 овощи натуральные свежие или солёные (огурцы)	60	огурцы натуральные свежие или солёные (огурцы)	63,1	80	94,40р	5,96р	5,96р	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,8					
98 суп из овощей со сметаной	250/10	картофель	25	20	50,00р	1,25р	10,65р	ОБЕД	3	4,2	10,2	91	0,1	11	0,22	30	53	22					
		морковь	65,6	50	50,00р	3,33р																	
		капуста	12,5	10	45,00р	0,56р																	
		лук репчатый	12	10	35,00р	0,42р																	
		пюре картофельное	11,5	7,5	150,00р	1,73р																	
		масло растительное	5	5	130,00р	0,59р																	
		сметана	187,5	10	270,00р	2,70р																	
		соль калийная	10	10	15,19р	0,20р																	
		пшеничная мука	88,6	83,2	500,00р	43,38р	48,94р		18,1	20,8	18,2	335,1	0	1,7	0	6,7	73	16,4	1,8				
		молоко или вода	13,2	13,2	40,00р	0,33р																	
		лук репчатый	20	20	35,00р	1,40р																	
		масло растительное	40	33,2	80,00р	0,59р																	
		пюре картофельное	5	5	130,00р	0,32р																	
		масло растительное	6,5	6,5	48,00р	0,69р																	
		соль калийная	5	5	130,00р	0,69р																	
сметана	1,2	1,2	15,19р	0,02р																			
соль калийная	30	30	200,00р	1,50р																			
пшеничная мука	7,5	7,5	48,00р	0,11р																			
вода	2,25	2,25	15,00р	0,46р																			
томатное пюре	22,5	3	154,00р	0,68р																			
соль калийная	3	3	15,19р	0,00р																			
соль калийная	0,24	0,24	15,19р	0,00р																			
вода	89	83	70,00р	4,41р	9,14р	4,4	5,6	46,3	253,4	0	0	0	10,6	97,1	33,5	0,6							
масло сливочное	6,3	6,3	747,20р	4,71р																			
соль калийная	1,2	1,2	15,19р	0,02р																			
сметана	20	25	120,00р	2,40р																			
соль калийная	20	20	65,00р	1,30р	3,75р	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0							
соль калийная	0,2	0,2	350,00р	0,89р																			
вода	200	200	40,00р	2,00р																			
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	51,43р	2,57р	1,50р	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1							
Итого за рецептом	830				150,19р	34,35	32,66	147,66	1074,8	1,2	18,7	0,22	83,5	333,3	115,8	5,8							
ВСЕГО ЗА ДНЕМ	1420				146,45р	36,9	31,48	141,79	1091,7	1,71	27,48	0,22	324,78	404	142,8	8,94							

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рецепта рецепт улы	проект наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Стоимость		химический состав				микроэлементы в веществе (мг)								
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость сырья в рублях	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
70/71	овощи натуральные свежие или соевые (пюреобразно)	60	овощи натуральные свежие или соевые (пюреобразно)	66	60	94,4др	6,23р	5,96р	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,6	25,2	8,4	0,6	
294	котлета из курицы	100	фарш куриный (пюреобразно) сметана хлеб пшеничный молоко или вода яйца куриные масло сливочное масло растительное для прожаривания	85,6	80	290,00р	24,82р	32,55р	15,8	19,7	12,7	289,2	0	1,63	0,13	10,2	18,6	30,1	2,13	
171	каша гречневая рассыпчатая	180	соль калийная крупа гречневая масло сливочное соль калийная	85,2	85,2	139,30р	11,87р	20,86р	10,2	8,3	46,4	300,8	0,25	0	0,04	22,08	242,88	162,84	5,52	
377	чай с лимоном	200/15/7	хлеб пшеничный чай заварочный сахар лимон свежий вода	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	
				200/15/7	0,5	0,5	650,00р	0,33р	2,34р	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
					15	15	65,00р	0,98р												
					8	7	130,00р	1,04р												
					150	150			62,91р	31,05	28,6	97,2	770,5	0,35	10,93	0,17	84,78	344,19	229,54	10,75

ОБЕД

70/71	овощи натуральные свежие или соевые (пюреобразно)	60	овощи натуральные свежие или соевые (пюреобразно)	63,1	60	94,4др	5,96р	5,96р	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
82	бюффе с яйцами и картофелем со сливками	250/10	яйцетра сырые картофель молоко пшеничная мука масло растительное соль калийная сметана вода соль калийная минерал. вода молоко масло сливочное соль калийная сметана сахар яйца куриные вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	250,10	250,10	50,00р	2,50р	10,94р	1,8	5	12,3	102	0	22,1	0,2	54,5	51,7	27,3	1,3
229	рыба, тушенная в томате с овощами	100	рыба томатный соус пшеничная мука масло сливочное масло растительное сахар лавровый лист соль калийная картофель молоко масло сливочное соль калийная сметана сахар яйца куриные вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	100	100	1,2	0,02р	19,44р	11,2	5,05	50,4	105	0,08	2,84	0	37,04	0	0	0,78
312	пюре картофельное	180	картофель молоко масло сливочное соль калийная сметана сахар яйца куриные вода	180	180	1,2	0,02р	19,26р	3,8	7,2	25,6	182,9	0,2	31,2	0,1	2,4	102,8	38,1	1,6
349	кнелди на смеси суповых	200	картофель молоко масло сливочное соль калийная сметана сахар яйца куриные вода	200	200	1,2	0,02р	3,75р	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
		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
		50	хлеб ржаной	50	50	51,45р	2,57р	1,54р	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
		900	хлеб пшеничный	900	900	51,45р	2,57р	1,54р	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
		1912	хлеб ржаной	1912	1912	51,45р	2,57р	1,54р	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
								125,07р	58,6	48,1	231,88	1497,8	1,74	72,87	0,47	224,92	607,68	339,34	17,03

Разработано на основании:

1. Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. "Сборника рецептур на продукцию для обучающихся в общеобразовательных учреждениях" - Десять плюс 2015 год, под ред. М.П.Морильного, В.А. Тутельникова
3. "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" - Десять плюс 2014 год, под ред. М.П.Морильного, В.А. Тутельникова
4. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских образовательных учреждений" Уралский РЦП, по ред. Перевалова А.Г., г.Пермь, 2011г