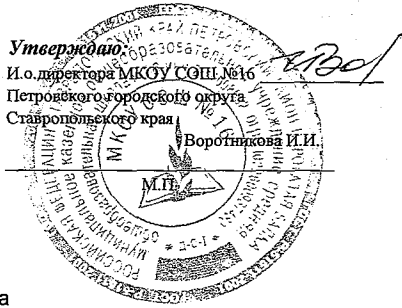


Утверждено
И.о. директора МКОУ СОШ №16
Петровского городского округа
Ставропольского края



И.И. Воронникова

Примерное меню-раскладка
для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций Петровского городского округа в 2022/23 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	Мg	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														
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						53,05р.	14,05	20,9	85,5	593	0,1	21,3	0,2	238,3	249,3	57,3	6,1
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	18,00р.	0,96р.	2,65р.	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	37,00р.	0,60р.												
			лук репчатый	9,6	8	25,00р.	0,24р.												
			морковь	12,6	10	25,00р.	0,32р.												
			масло растительное	4	4	130,43р.	0,52р.												
			вода	140	140		0,00р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	16,00р.	0,01р.												
268	биточки из говядины	90/8	говядина	90	66,6	511,00р.	45,99р.	53,02р.	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.												
			сахари	9	9	100,00р.	0,90р.												
			масло растительное	5,4	5,4	130,43р.	0,70р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	16,00р.	0,02р.												
			масло сливочное	8	8	595,00р.	4,76р.												
321	капуста тушеная	150	капуста свежая	213	171	20,00р.	4,26р.	8,43р.	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	300,00р.	1,35р.												
			масло растительное	6	6	130,43р.	0,78р.												
			томатное пюре	9	9	150,00р.	1,35р.												
			морковь	4,5	3,7	25,00р.	0,11р.												
			лук репчатый	7,5	6	25,00р.	0,19р.												
			лавровый лист	0,01	0,01	200,00р.	0,00р.												
			мука пшеничная	1,5	1,5	48,00р.	0,07р.												
			сахар	4,5	4,5	65,00р.	0,29р.												
			соль йодированная	1	1	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	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		808						75,89р.	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						128,54р.	43,98	55,77	193,85	1471,6	1,46	114,9	0,6	420,54	586,26	186,88	14,88

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
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
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
379	кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5	5	370,00р.	1,85р.	10,13р.	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	62,1	53,5	18,7	0,3
			вода	120	120	- р.													
			сахар	20	20	79,00р.	1,58р.												
			молоко	100	100	67,00р.	6,70р.												
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	595						77,46р.	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 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
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	свекла	40	32	18,00р.	0,72р.	5,61р.	1,44	4	9,8	81,6	0	17,7	0,16	43,6	41,4	21,9	1,04
			капуста свежая	20	16	20,00р.	0,40р.												
			картофель	21,3	16	18,00р.	0,38р.												
			морковь	10	8	25,00р.	0,25р.												
			лук репчатый	12,2	10	25,00р.	0,31р.												
			томатное пюре	6	6	150,00р.	0,90р.												
			масло растительное	4	4	130,43р.	0,52р.												
			сахар	2	2	79,00р.	0,16р.												
			вода	160	160	- р.													
			сметана	8	8	245,00р.	1,96р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	16,00р.	0,01р.												
227	рыба припущенная	90/8	минтай потрошенный без головы	99	81	145,00р.	14,36р.	19,27р.	15,6	15,8	3,8	209	0,1	0	54	47,1	238,3	54	0,8
			вода	22,5	22,5	- р.													
			лук репчатый	5,6	4,5	25,00р.	0,14р.												
			масло сливочное	8	8	595,00р.	4,76р.												
			соль йодированная	1,1	1,1	16,00р.	0,02р.												
125	картофель отварной	150	картофель	207	154,5	18,00р.	3,73р.	7,97р.	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	595,00р.	4,22р.												
			соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.												
354	кисель из сухофруктов	200	сухофрукты	12	12	130,00р.	1,58р.	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	- 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	816						42,62р.	29	26,77	110,15	818	1,4	55,53	54,16	153,56	476,4	155,44	6,51
	всего за день	1411						120,07р.	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	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
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	595,00р.	5,95р.		0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0
	сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	сок фруктовый	200	200	16,00р.	16,00р.	16,00р.	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	14	14	8	2,8
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						67,61р.	10,35	17,3	84,4	539,4	0,2	24	0,1	68,7	121,5	32,3	9
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	18,00р.	1,44р.	2,56р.	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	25,00р.	0,25р.												
			лук репчатый	9,6	8	25,00р.	0,24р.												
			масло растительное	2	2	130,43р.	0,26р.												
			вода	150	150		0,00р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	16,00р.	0,01р.												
245	бефстроганов из отварной говядины	90	говядина	198	145,6	511,00р.	99,00р.	99,72р.	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	25,00р.	0,14р.												
			лук репчатый	4,5	3,6		- р.												
			морковь	22,5	18	25,00р.	0,56р.												
			соль йодированная	1,1	1,1	16,00р.	0,02р.												
330	соус сметанный	30	сметана	7,5	7,5	245,00р.	1,84р.	1,95р.	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	48,00р.	0,11р.												
			вода	22,5	22,5		- р.												
171	каша гречневая рассыпчатая	150	крупя гречневая	71	71	96,00р.	6,82р.	12,78р.	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	11	78	26	0,6
			масло сливочное	10	10	595,00р.	5,95р.												
			соль йодированная	1	1	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	830						131,75р.	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						199,35р.	52,58	67,34	214,97	1709,68	1,48	247,51	0,56	163,85	520,3	157,59	18,05

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 стуженым молоком	180/60	творог	169,2	165,6	329,00р.	55,67р.	79,84р.	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	24,2	71	36,9	1
			крупа манная	10,8	10,8	38,00р.	0,41р.												
			сахар	14,4	14,4	79,00р.	1,14р.												
			яйца	7,2	7,2	7,00р.	0,05р.												
			масло сливочное	7,2	7,2	595,00р.	4,28р.												
			сухари	7,2	7,2	100,00р.	0,72р.												
			сметана	7,2	7,2	245,00р.	1,76р.												
			соль йодированная	0,9	0,9	18,00р.	0,01р.												
			молоко стуженное	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
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														
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		600						108,55р.	10,25	15,5	67,2	455,7	0,16	24,1	2,1	71,68	141,5	55,9	6,9
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	200	капуста свежая	50	40	20,00р.	1,00р.	2,96р.	1,44	4	5,52	64,4	26,7	0,16	1,76	41,2	28,9	15,4	0,72
			картофель	32	24	18,00р.	0,58р.												
			морковь	10	8	25,00р.	0,25р.												
			лук репчатый	12,1	10	25,00р.	0,30р.												
			томатное пюре	2	2	150,00р.	0,30р.												
			масло растительное	4	4	130,43р.	0,52р.												
			вода	160	160		- р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	16,00р.	0,01р.												
			бройлер-цыпленок	129	90,6	184,00р.	23,74р.												
291	плов из птицы	200	масло растительное	9,34	9,34	130,43р.	1,22р.	30,75р.	16,68	14,47	30,36	325,88	0,04	2,58	0	8,24	0	0	1,64
			лук репчатый	10,6	9,34	25,00р.	0,27р.												
			морковь	13,3	10,6	25,00р.	0,33р.												
			томатное пюре	6,6	6,6	150,00р.	0,99р.												
			крупа рисовая	46,6	46,6	90,00р.	4,19р.												
			соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.												
			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														
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	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		760						43,00р.	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						151,56р.	37,32	36,22	170,13	1183,28	28	32,84	3,86	167,32	279,6	114,7	11,86

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	184,00р.	28,26р.	33,76р.	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	130,43р.	0,42р.													
			картофель	128,4	96	18,00р.	2,31р.													
			морковь	25,2	20,4	25,00р.	0,63р.													
			томатное пюре	7,2	7,2	150,00р.	1,08р.													
			лук репчатый	14,4	12	25,00р.	0,36р.													
			масло растительное	4,8	4,8	130,43р.	0,63р.													
			соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.													
мука пшеничная	1,2	1,2	48,00р.	0,06р.																
	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	780,00р.	0,36р.	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															
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						61,99р.	25,55	22,4	58,5	533,6	0,33	49	2,5	157,1	569,3	127	13,9	
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	200	картофель	80	60	18,00р.	1,44р.	2,56р.	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	45,00р.	0,36р.													
			морковь	10	8	25,00р.	0,25р.													
			лук репчатый	9,6	8	25,00р.	0,24р.													
			масло растительное	2	2	130,43р.	0,26р.													
			вода	140	140		- р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	16,00р.	0,01р.													
234	биточки рыбные	90	рыба минтай	73	59	145,00р.	10,59р.	17,94р.	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	67,00р.	1,47р.													
			сахари	8,4	8,4	100,00р.	0,84р.													
			масло растительное	8,4	8,4	130,43р.	1,10р.													
			масло сливочное	5,6	5,6	595,00р.	3,33р.													
			соль йодированная	1,12	1,12	16,00р.	0,02р.													
312	пюре картофельное	150	картофель	175,5	132	18,00р.	3,16р.	9,25р.	3,1	5,4	20,3	141	0,1	5	0	47	85	29	1,1	
			молоко	24	24	67,00р.	1,61р.													
			масло сливочное	7,5	7,5	595,00р.	4,46р.													
			соль йодированная	1	1	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		950						39,52р.	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						101,50р.	51,83	43,27	180,15	1343	1,61	71,19	2,66	324,06	806,7	239,74	20	

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	45,00р.	2,84р.	7,04р.	6,4	8,3	37,7	243,6	0,07	0,02	0	17,5	0	0	0,08
			морковь	18	14,4	25,00р.	0,45р.												
			петрушка (корень)	6,4	6	150,00р.	0,96р.												
			лук репчатый	13,6	11,5	25,00р.	0,34р.												
			томатное пюре	10	10	150,00р.	1,50р.												
			масло растительное	7,2	7,2	130,43р.	0,94р.												
			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
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														
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		555						35,76р.	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	18,00р.	0,96р.	4,40р.	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	145,00р.	2,35р.												
			лук репчатый	9,6	8	25,00р.	0,24р.												
			морковь	12,6	10	25,00р.	0,32р.												
			масло растительное	4	4	130,43р.	0,52р.												
			вода	140	140		0,00р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	16,00р.	0,01р.												
292/331	птица, тушенная в соусе с овощами	90/150/30	бройлер щипленок	176,2	127,6	184,00р.	32,79р.	42,03р.	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	130,43р.	1,41р.												
			картофель	100,5	75	18,00р.	1,81р.												
			морковь	43,5	34,5	25,00р.	1,09р.												
			петрушка (корень)	4,5	4	150,00р.	0,68р.												
			лук репчатый	18	15	25,00р.	0,45р.												
			горошек зеленый консервированный	12	7,5	116,92р.	1,40р.												
			соль йодированная	1	1	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	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		830						57,83р.	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						93,39р.	38,02	34,84	188,15	1223,4	1,63	42,33	37,8	209,26	386,62	124,26	13,3

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																				
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые	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	
291	плов из птицы	200	бройлер-цыпленок	129	90,6	184,00р.	23,74р.	30,75р.	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	130,43р.	1,22р.													
			лук репчатый	10,6	9,34	25,00р.	0,27р.													
			морковь	13,3	10,6	25,00р.	0,33р.													
			томатное пюре	6,6	6,6	150,00р.	0,99р.													
			крупа рисовая	46,6	46,6	90,00р.	4,19р.													
			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	
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															
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						55,83р.	22,33	15,87	89,66	602,78	0,2	28,58	0	68,52	93,7	27,4	8,14	

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	20,00р.	0,40р.	5,42р.	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	18,00р.	0,96р.												
			морковь	10	8	25,00р.	0,25р.												
			лук репчатый	9,6	8	25,00р.	0,24р.												
			горошек зеленый консервированный	9,2	6	116,92р.	1,08р.												
			масло растительное	4	4	130,43р.	0,52р.												
			вода	150	150		- р.												
			сметана	8	8	245,00р.	1,96р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	16,00р.	0,01р.												
			говядина	77,9	56,9	511,00р.	39,81р.												
278	тефтели с соусом сметанным с томатом	90/30	хлеб пшеничный	11,9	11,9	40,00р.	0,48р.	45,06р.	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	25,00р.	0,90р.												
			масло растительное	4,5	4,5	130,43р.	0,59р.												
			мука пшеничная	5,9	5,9	48,00р.	0,28р.												
			масло растительное	4,5	4,5	130,43р.	0,59р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	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.	0,06р.												
305	рис припущенный	150	крупа рисовая	52,5	52,5	90,00р.	4,73р.	7,86р.	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	595,00р.	3,12р.												
			соль йодированная	1	1	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	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		838						69,74р.	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						125,57р.	53,38	44,92	218,91	1519,68	1,38	44,98	0,16	153,72	391,8	131,1	13,58

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
234	биточки рыбные	90	рыба минтай	73	59	165,00р.	12,05р.	20,30р.	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	89,00р.	1,51р.												
			сахари	8,4	8,4	100,00р.	0,84р.												
			масло растительное	8,4	8,4	130,00р.	1,09р.												
			масло сливочное	5,6	5,6	747,50р.	4,19р.												
312	пюре картофельное	150	картофель	175,5	132	18,00р.	3,16р.	9,25р.	3,1	5,4	20,3	141	0,1	5	0	47	85	29	1,1
			молоко	24	24	87,00р.	1,61р.												
			масло сливочное	7,5	7,5	595,00р.	4,46р.												
			соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.												
			хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.												
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														
			фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	1 шт	1 шт	20,00р.	20,00р.												
итого за прием пищи		665						56,73р.	19,55	17,7	92,3	607,7	0,26	31,56	0	161,38	178,7	78,3	8,71
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	200	капуста свежая	50	40	20,00р.	1,00р.	2,96р.	1,44	4	5,52	64,4	26,7	0,16	1,76	41,2	28,9	15,4	0,72
			картофель	32	24	18,00р.	0,56р.												
			морковь	10	8	25,00р.	0,25р.												
			лук репчатый	12,1	10	25,00р.	0,30р.												
			томатное пюре	2	2	150,00р.	0,30р.												
			масло растительное	4	4	130,43р.	0,52р.												
			вода	160	160		- р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	16,00р.	0,01р.												
288	птица отварная	90/8	бройлер шпленок	163,8	115,2	184,00р.	30,14р.	30,27р.	13,2	10,2	0	171	0,15	9,15	0	57,1	0	0	3,36
			лук репчатый	4,5	3,6	25,00р.	0,11р.												
			масло сливочное	8	8	595,00р.	4,76р.												
			соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.												
171	каша пшеничная рассыпчатая	150	крупа пшеничная	60	60	45,00р.	2,70р.	8,67р.	7,1	8,4	41,1	258,7	0,3	0,018	0	15,4	0	0	4,8
			масло сливочное	10	10	595,00р.	5,95р.												
			соль йодированная	1	1	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														
			хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.												
	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		808						54,53р.	31,39	25,75	118,67	857	28,25	215,328	1,96	163,5	141,1	59,8	12,48
всего за день		1473						111,25р.	50,94	42,85	210,97	1464,7	28,51	246,888	1,96	324,88	319,8	138,1	21,19

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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
181	каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	крупка манная	31	31	30,00р.	0,93р.	14,07р.	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	133,77	20,3	0	0,47
			молоко	100	100	67,00р.	6,70р.												
			вода	75	75		- 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
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
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														
			сахар	20	20	79,00р.	1,58р.												
			молоко	100	100	67,00р.	6,70р.												
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						41,22р.	10,96	20,32	76,18	536,9	0,1	21,17	0,1	178,27	86,3	16,6	5,87
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	18,00р.	1,44р.	2,56р.	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	90,00р.	0,36р.												
			морковь	10	8	25,00р.	0,25р.												
			лук репчатый	9,6	8	25,00р.	0,24р.												
			масло растительное	2	2	130,43р.	0,26р.												
			вода	150	150		0,00р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	16,00р.	0,01р.												
			говядина	90	66,6	511,00р.	45,99р.												
268	биточки из говядины	90/8	хлеб пшеничный	16,2	16,2	40,00р.	0,65р.	53,02р.	13,2	21	12,3	290,6	0	0	0,1	4,5	96,1	25,5	2,6
			молоко или вода	21,6	21,6		- р.												
			сахари	9	9	100,00р.	0,90р.												
			масло растительное	5,4	5,4	130,43р.	0,70р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	16,00р.	0,02р.												
			масло сливочное	8	8	595,00р.	4,76р.												
			макаронные изделия	50	50	45,00р.	2,25р.												
			масло сливочное	7,1	7,1	595,00р.	4,22р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	150	макаронные изделия	1	1	16,00р.	0,02р.	6,49р.	5,4	0,7	34,7	166,5	0,1	0	0	15,2	45,3	8,4	1
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	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	808						73,47р.	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						114,69р.	39,67	46,43	200,13	1393,5	1,38	40,37	0,36	262,97	380,9	113,3	12,87

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 густым молоком	180/60	творог	169,2	165,6	329,00р.	55,67р.	79,84р.	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	24,2	71	36,9	1
			крупа манная	10,8	10,8	38,00р.	0,41р.												
			сахар	14,4	14,4	79,00р.	1,14р.												
			яйца	7,2	7,2	7,00р.	0,05р.												
			масло сливочное	7,2	7,2	695,00р.	4,28р.												
			сухари	7,2	7,2	100,00р.	0,72р.												
			сметана	7,2	7,2	245,00р.	1,76р.												
			соль йодированная	0,9	0,9	16,00р.	0,01р.												
молоко густое	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
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
379	кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5	5	370,00р.	1,85р.	10,13р.	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	79,00р.	1,58р.												
			молоко	100	100	67,00р.	6,70р.												
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		600						117,12р.	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	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	200	картофель	53,4	40	18,00р.	0,96р.	2,25р.	2,84	3,67	15	107,4	0,08	2,64	0,01	26,7	57,7	15,5	0,8
			морковь	10	8	25,00р.	0,25р.												
			лук репчатый	9,6	8	25,00р.	0,24р.												
			масло растительное	2	2	130,43р.	0,26р.												
			вода	150	150		- р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	16,00р.	0,01р.												
			клечки	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	90	говядина	85,05												
	хлеб пшеничный		хлеб пшеничный	13,05	13,05	40,00р.	0,52р.												
	молоко или вода		молоко или вода	18	18		- р.												
	лук репчатый		лук репчатый	8,1	6,5	25,00р.	0,20р.												
	мука пшеничная		мука пшеничная	8,1	8,1	48,00р.	0,39р.												
	масло растительное		масло растительное	8,1	8,1	130,43р.	1,06р.												
	соль йодированная		соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.												
321	капуста тушеная	150	капуста свежая	213	171	20,00р.	4,26р.	8,49р.	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	300,00р.	1,35р.												
			масло растительное	6	6	130,43р.	0,78р.												
			томатное пюре	9	9	150,00р.	1,35р.												
			морковь	4,5	3,7	25,00р.	0,11р.												
			лук репчатый	7,5	6	25,00р.	0,19р.												
			лавровый лист	0,01	0,01	700,00р.	0,01р.												
			мука пшеничная	1,5	1,5	48,00р.	0,07р.												
			сахар	4,5	4,5	79,00р.	0,36р.												
			соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.												
			699	напиток лимонный	200	лимоны	16												
	сахар		сахар	24	24	79,00р.	1,90р.												
	вода		вода	214	214														
	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		800						60,15р.	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						177,27р.	37,92	40,5	190,08	1305,6	1,286	60,2	2,31	336,11	397	194,65	17,78

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	Мg	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	90	филе кур из грудной части	77	72	290,00р.	22,33р.	29,69р.	12,9	16,1	10,4	236,5	0	1,3	0,1	8,4	143,9	24,6	1,9	
			хлеб пшеничный	10,2	10,2	40,00р.	0,41р.													
			молоко или вода	12,8	12,8		- р.													
			яйца куриные	1,26	5	7,00р.	6,00р.													
			масло сливочное	1,29	1,29	595,00р.	0,77р.													
			масло растительное для противня	1,26	1,26	130,43р.	0,16р.													
171	каша гречневая рассыпчатая	150	соль йодированная	1,12	1,12	16,00р.	0,02р.	12,78р.	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	11	78	26	0,6	
			крупа гречневая	71	71	96,00р.	6,82р.													
			масло сливочное	10	10	595,00р.	5,95р.													
	хлеб пшеничный	50	соль йодированная	1	1	16,00р.	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.													
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.	0,4	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															
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		682						74,53р.	22,45	30,4	105,8	792	0,1	30,6	0,2	104,9	328,6	87,3	10	

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	200/8	свекла	40	32	18,00р.	0,72р.	5,61р.	1,44	4	9,8	81,6	0	17,7	0,16	43,6	41,4	21,9	1,04	
			капуста свежая	20	16	20,00р.	0,40р.													
			картофель	21,3	16	18,00р.	0,38р.													
			морковь	10	8	25,00р.	0,25р.													
			лук репчатый	12,2	10	25,00р.	0,31р.													
			томатное пюре	6	6	150,00р.	0,90р.													
			масло растительное	4	4	130,43р.	0,52р.													
			сахар	2	2	79,00р.	0,16р.													
			вода	160	160		- р.													
			сметана	8	8	245,00р.	1,96р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	16,00р.	0,01р.													
229	рыба, тушенная в томате с овощами	90	минтай потрошенный	81	66,3	145,00р.	11,75р.	15,25р.	8,1	2,3	5,9	84	0	2,6	1	30	121	29	0,5	
			вода	16,8	16,8															
			морковь	20,7	16,2	25,00р.	0,52р.													
			лук репчатый	9	7,8	25,00р.	0,23р.													
			томатное пюре	9	9	150,00р.	1,35р.													
			масло растительное	4,5	4,5	130,43р.	0,59р.													
			раствор лимонной кислоты	2,2	2,2	300,00р.	0,66р.													
			сахар	1,8	1,8	79,00р.	0,14р.													
			лавровый лист	0,008	0,008	200,00р.	0,00р.													
			соль йодированная	1,12	1,12	16,00р.	0,02р.													
			картофель	175,5	132	18,00р.	3,16р.													
312	пюре картофельное	150	молоко	24	24	67,00р.	1,61р.	9,25р.	3,1	5,4	20,3	141	0,1	5	0	47	85	29	1,1	
			масло сливочное	7,5	7,5	595,00р.	4,46р.													
			соль йодированная	1	1	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		808						41,60р.	21,39	13,95	102,35	638	1,2	31,3	1,16	166,8	356,6	123,3	5,24	
всего за день		1490						116,04р.	43,84	44,35	208,15	1430	1,3	61,9	1,36	271,7	685,2	210,6	15,24	

ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)					
				брутто	нетто	Цена за 1	Стоим	Стоимость	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мг	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.													
	игра кабачковая	60	игра кабачковая	63	60	87,69	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	
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															
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		610						67,39р.	21,07	37,83	64,63	686,5	0,29	25,76	0,3	146,68	243,9	32,3	8,05	
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	200	капуста свежая	50	40	20,00р.	1,00р.	2,96р.	1,44	4	5,52	64,4	26,7	0,16	1,76	41,2	28,9	15,4	0,72	
			картофель	32	24	18,00р.	0,58р.													
			морковь	10	8	25,00р.	0,25р.													
			лук репчатый	12,1	10	25,00р.	0,30р.													
			томатное пюре	2	2	150,00р.	0,30р.													
			масло растительное	4	4	130,43р.	0,52р.													
			вода	160	160		- р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	16,00р.	0,01р.													
289	рагу из птицы	200	мясо птицы	153,6	108,8	184,00р.	28,26р.	33,76р.	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	130,43р.	0,42р.													
			картофель	128,4	96	18,00р.	2,31р.													
			морковь	25,2	20,4	25,00р.	0,63р.													
			томатное пюре	7,2	7,2	150,00р.	1,05р.													
			лук репчатый	14,4	12	25,00р.	0,36р.													
			масло растительное	4,8	4,8	130,43р.	0,63р.													
			соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.													
			мука пшеничная	1,2	1,2	48,00р.	0,06р.													
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	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		760						48,12р.	30,09	27,25	73,47	660,8	28,03	25,86	4,26	160	602,7	149,1	9,72	
всего за день		1370						115,51р.	51,16	65,08	138,1	1347,3	28,32	51,62	4,56	306,68	846,6	181,4	17,77	
									Липиды			Витамины			минеральные вещества (мг)					
									белки,г	жиры,г	углеводы,г	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
итого по примерному меню									1554,95р.	554,44	587,94	2296,54	16942,74	98,01	1097,06	110,65	3291,98	6400,06	2006,76	190,97
									129,58р.	55,44	58,79	229,65	1694,27	9,80	109,71	11,07	329,20	640,01	200,68	19,10
итого за завтрак									817,22р.	205,96	273,62	962,87	7169,28	2,32	328,29	8	1588,64	2596,68	664,6	97,29
среднее за завтрак									68,10р.	17,16	22,90	80,24	597,44	0,19	27,36	0,67	132,39	216,39	55,38	8,11
итого за обед									737,73р.	348,48	314,32	1333,67	9773,46	95,69	768,77	102,65	1703,34	3803,38	1342,16	93,68
среднее за обед									61,48р.	29,04	26,19	111,14	814,46	7,97	64,06	8,55	141,95	316,95	111,85	7,81

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. Перевалова А.Я., г.Пермь, 2011г