

Утверждаю:

и.о. директора МКОУ СОШ №16
Петровского муниципального округа
Ставропольского края


О.В. Кудайкина



**Меню-раскладка
для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов
МКОУ СОШ №16 в 2024/25 учебном году**

Петровский муниципальный 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	1/200/10	крупа рисовая	44	44	95,00р.	4,18р.	19,58р.	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	61,8	108,3	35,2	0,5
			молоко	100	100	69,00р.	6,90р.												
			вода	65	65		- р.												
			сахар	6	6	80,00р.	0,48р.												
			масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.												
соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.															
3	бутерброд с сыром	1/15/10/30	сыр российский	16	15	630,00р.	10,08р.	19,28р.	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8
			масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.												
			хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.												
377	чай с лимоном	1/200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	480,00р.	0,24р.	2,64р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	80,00р.	1,20р.												
			лимон свежий	8	7	150,00р.	1,20р.												
			вода	150	150														
338	фрукты свежие (яблоко, апельсин или банан)	1/150	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								61,50р.	12,74	19,52	87,79	586,2	0	24,7	0	260,2	247,3	62,2	14,4

ОБЕД

70/71	овощи натуральные свежие или соленые	1/60	овощи натуральные свежие или соленые	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	1/200	капуста свежая	50	40	60,00р.	3,00р.	6,40р.	1,44	4	5,52	64,4	26,7	0,16	1,76	41,2	28,9	15,4	0,72
			картофель	32	24	40,00р.	1,28р.												
			морковь	10	8	60,00р.	0,60р.												
			лук репчатый	12,1	10	60,00р.	0,73р.												
			томатное пюре	2	2	148,00р.	0,30р.												
			масло растительное	4	4	120,00р.	0,48р.												
			вода	160	160		- р.												
соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.															
234	биточки рыбные	1/90	рыба минтай	73	59	180,00р.	13,14р.	21,44р.	11	10,9	13,4	195,7	0	0,56	0	54,1	0	21,9	1,11
			хлеб пшеничный	15,1	15,1	40,00р.	0,60р.												
			молоко	21,9	21,9	69,00р.	1,51р.												
			сахари	8,4	8,4	80,00р.	0,67р.												
			масло растительное	8,4	8,4	120,00р.	1,01р.												
			масло сливочное	5,6	5,6	800,00р.	4,48р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	18,00р.	0,02р.												
330	соус сметанный	1/30	сметана	7,5	7,5	230,00р.	1,73р.	1,80р.	0,32	1,13	1,32	16,68	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05
			мука пшеничная	2,25	2,25	35,00р.	0,08р.												
			вода	22,5	22,5		- р.												
171	каша гречневая рассыпчатая	1/150	крупа гречневая	71	71	70,00р.	4,97р.	12,99р.	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	11	78	26	0,6
			масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	125,00р.	2,50р.	4,27р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	80,00р.	1,60р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р.	0,17р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
итого за прием пищи								52,51р.	19,23	21,03	93,34	639,28	26,75	6,73	1,76	142,55	158,20	84,79	3,68
всего за день								114,01р.	31,97	40,55	181,13	1225,48	26,75	31,43	1,76	402,75	405,5	146,99	18,08

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецептур	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																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые	1/60	овощи натуральные свежие или соленые	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
301	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	1/90	бройлер цыпленок	276	85,5	290,00р.	80,04р.	85,29р.	14,4	21,82	7,42	283,5	0,06	0,54	0	16,35	113,7	16,99	0,95
			крупа рисовая	21	21	40,00р.	0,84р.												
			молоко или вода	9	9	- р.	-												
			масло сливочное	3,3	3,3	120,00р.	0,40р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/150	макаронные изделия	50	50	48,00р.	2,40р.	8,10р.	5,4	0,7	34,7	166,5	0,1	0	0	15,2	45,3	8,4	1
			масло сливочное	7,1	7,1	800,00р.	5,68р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
376	чай с сахаром	1/200/15	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,00	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			чай -заварка	0,5	0,5	760,00р.	0,38р.												
			сахар	15	15	72,00р.	1,08р.												
			вода	150	150	-	-												
итого за прием пищи		565						101,01р.	22,87	22,92	71,52	581,10	0,27	6,54	0,00	55,23	214,80	46,09	3,65
ОБЕД																			
101	суп картофельный с крупой	1/200	картофель	80	60	60,00р.	4,80р.	6,61р.	1,36	2,16	10,6	68,1	0,08	13,2	0,16	18,8	44	19,4	0,8
			крупа рисовая	4	4	95,00р.	0,38р.												
			морковь	10	8	60,00р.	0,60р.												
			лук репчатый	9,60	8	60,00р.	0,58р.												
			масло растительное	2,00	2	120,00р.	0,24р.												
			вода	150,00	150	-	0,00р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.												
278	тефтели	1/90	говядина	77,9	56,9	580,00р.	45,18р.	49,12	11,9	14,8	10,6	223,4	0	1,8	0	6,8	73,2	16,4	1,91
			хлеб пшеничный	11,9	11,9	40,00р.	0,48р.												
			молоко или вода	18	18	-	-												
			лук репчатый	36	29,9	60,00р.	2,16р.												
			масло растительное	4,5	4,5	120,00р.	0,54р.												
			мука пшеничная	5,9	5,9	35,00р.	0,21р.												
			масло растительное	4,5	4,5	120,00р.	0,54р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	18,00р.	0,02р.												
331	соус сметанный с томатом	1/30	сметана	7,5	7,5	230,00р.	1,73р.	2,26р.	0,5	1,5	2,1	24	0	0,41	0	8,7	0	2,94	0,12
			мука пшеничная	2,25	2,25	35,00р.	0,08р.												
			томатное пюре	3	3	150,00р.	0,45р.												
			соль йодированная	0,24	0,24	18,00р.	0,00р.												
			вода	22,5	22,5	-	-												
171	каша перловая рассыпчатая	1/150	крупа перловая	50	50	70,00р.	3,50р.	11,52р.	6,57	6,19	40,03	242,25	0,17	0	0	16,63	134,43	47,34	1,55
			масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
354	кисель из сухофруктов	1/200	сухофрукты	12	12	125,00р.	1,50р.	5,27р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57
			сахар	24	24	80,00р.	1,92р.												
			крахмал картофельный	8	8	210,00р.	1,68р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р.	0,17р.												
			вода	216	216	-	-												
	хлеб пшеничный	1/50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
итого за прием пищи		720						75,98р.	22,81	25,07	102,93	747,95	0,30	17,24	0,16	69,29	277,73	99,62	5,55
всего за день		1285						176,99р.	45,68	47,99	174,45	1329,05	0,57	23,78	0,16	124,52	492,53	145,71	9,2

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/40	творог	141	138	368,00р.	51,89р.	72,00р.	20,9	17,3	22	336,9	0,08	0,68	0,08	93	145,8	29,9	1,05
			крупа манная	9	9	37,00р.	0,33р.												
			сахар	12	12	80,00р.	0,96р.												
			яйца	6	6	7,50р.	0,05р.												
			масло сливочное	6	6	800,00р.	4,80р.												
			сухари	6	6	80,00р.	0,48р.												
			сметана	6	6	230,00р.	1,38р.												
			соль йодированная	0,75	0,75	18,00р.	0,01р.												
			молоко сгущенное	40	40	302,63р.	12,11р.												
382	какао с молоком	1/200	какао-порошок	4	4	520,00р.	2,08р.	10,58р.	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	121	90	14	1
			молоко	100	100	69,00р.	6,90р.												
			вода	110	110														
			сахар	20	20	80,00р.	1,60р.												
338	фрукты свежие (яблоко, апельсин или банан)	1/150	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		540						102,58р.	24,6	20,6	66,3	564,9	0,08	21,68	0,08	246	257,8	44	6,45
ОБЕД																			
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200	свекла	40	32	40,00р.	1,60р.	8,79р.	1,44	4	9,8	81,6	0	17,7	0,16	43,6	41,4	21,9	1,04
			капуста свежая	20	16	60,00р.	1,20р.												
			картофель	21,3	16	60,00р.	1,28р.												
			морковь	10	8	60,00р.	0,60р.												
			лук репчатый	12,2	10	60,00р.	0,73р.												
			томатное пюре	6	6	148,00р.	0,89р.												
			масло растительное	4	4	120,00р.	0,48р.												
			сахар	2	2	80,00р.	0,16р.												
			вода	160	160		- р.												
			сметана	8	8	230,00р.	1,84р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.												
294	котлета из курицы	1/90	филе кур из грудной	77	72	350,00р.	26,95р.	34,56р.	14,2	17,7	11,4	260,3	0	1,46	0,11	9,22	16,7	27,1	1,9
			хлеб пшеничный	10,2	10,2	40,00р.	0,41р.												
			молоко или вода	12,8	12,8	0,00р.	- р.												
			яйца куриные	1,26	5	7,50р.	6,00р.												
			масло сливочное	1,29	1,29	800,00р.	1,03р.												
			масло растительное для противня	1,26	1,26	120,00р.	0,15р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	18,00р.	0,02р.												
330	соус сметанный	1/30	сметана	7,5	7,5	230,00р.	1,73р.	1,80р.	0,32	1,13	1,32	16,68	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05
			мука пшеничная	2,25	2,25	35,00р.	0,08р.												
			вода	22,5	22,5		- р.												
171	каша рассыпчатая пшеничная	1/150	крупа пшеничная	60	60	70,00р.	4,20р.	12,22р.	6,5	6,1	40	242,2	0,1	0	0	16,6	134,4	47,3	1,55
			масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	125,00р.	2,50р.	4,27р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	80,00р.	1,60р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р.	0,17р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
итого за прием пищи		720						62,84р.	24,83	29,23	96,42	749,18	0,15	19,17	0,27	91,87	218,6	109,39	5,14
всего за день		1260						165,43р.	49,43	49,83	162,72	1314,08	0,23	40,85	0,35	337,87	476,4	153,39	11,59

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	балки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
	горошек зеленый консервированный	1/60	горошек зеленый консервированный	60	60	132,30р.	7,94р.	7,94р.	1,55	2,2	9	41,8	0,05	5,5	0	10,73	29,98	10,4	0,34
234	биточки рыбные	90	минтай потрошенный без	73	59	190,00р.	13,87р.	23,06р.	11	10,9	13,4	195,7	0	0,56	0	54,1	0	21,9	1,11
			масло растительное	8,4	8,4	146,74р.	1,23р.												
			хлеб пшеничный	15,1	15,1	46,60р.	0,70р.												
			молоко	21,9	21,9	72,00р.	1,58р.												
			сухари	8,4	8,4	90,00р.	0,76р.												
			масло сливочное	5,6	5,6	875,00р.	4,90р.												
	соль йодированная	1,12	1,12	20,00р.	0,02р.														
331	соус сметанный с томатом	1/30	сметана	7,5	7,5	230,00р.	1,73р.	2,26р.	0,5	1,5	2,1	24	0	0,41	0	8,7	0	2,94	0,12
			мука пшеничная	2,25	2,25	35,00р.	0,08р.												
			томатное пюре	3	3	150,00р.	0,45р.												
			соль йодированная	0,24	0,24	18,00р.	0,00р.												
			вода	22,5	22,5	-	- р.												
312	пюре картофельное	1/150	картофель	175,5	132	40,00р.	7,02р.	14,69р.	3,1	5,4	20,3	141	0,1	5	0	47	85	29	1,1
			молоко	24	24	69,00р.	1,66р.												
			масло сливочное	7,5	7,5	800,00р.	6,00р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
	хлеб пшеничный	1/50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
377	чай с лимоном	1/200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	480,00р.	0,24р.	2,64р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	80,00р.	1,20р.												
			лимон свежий	8	7	150,00р.	1,20р.												
			вода	150	150	-	- р.												
итого за прием пищи		572						51,80р.	18,42	18,8	68,9	499,1	0,2	14,36	0	145,93	156,58	82,9	4,65

ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые	1/60	овощи натуральные свежие или соленые	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
103	суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	картофель	80	60	60,00р.	4,80р.	6,61р.	3,12	2,2	15,2	93,6	0,08	4,8	0,16	17,6	43,2	16,8	0,72
			макаронные изделия	8	8	48,00р.	0,38р.												
			морковь	10	8	60,00р.	0,80р.												
			лук репчатый	9,6	8	60,00р.	0,58р.												
			масло растительное	2	2	120,00р.	0,24р.												
			вода	140	140	-	- р.												
290	птица, тушенная в соусе	1/90	бройлер-цыпленок	178,2	127,8	225,00р.	40,10р.	40,55р.	10,5	9,7	2,64	140,2	0,19	0,01	0	27,9	0	0	0,82
			масло растительное	3,6	3,6	120,00р.	0,43р.												
			соль йодированная	1,1	1,1	18,00р.	0,02р.												
			вода	22,5	22,5	-	- р.												
330	соус сметанный	1/30	сметана	7,5	7,5	230,00р.	1,73р.	1,80р.	0,32	1,13	1,32	16,68	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05
			мука пшеничная	2,25	2,25	35,00р.	0,08р.												
			вода	22,5	22,5	-	- р.												
171	каша пшеничная рассыпчатая	1/150	крупа пшеничная	60	60	35,00р.	2,10р.	10,12р.	7,1	8,4	41,1	258,7	0,3	0,018	0	15,4	0	0	4,8
			масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	125,00р.	2,50р.	4,27р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	80,00р.	1,60р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р.	0,17р.												
			вода	200	200	-	- р.												
	хлеб пшеничный	1/50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
итого за прием пищи		780						68,97р.	23,91	21,83	95,66	665,68	0,62	10,84	0,16	97,15	94,50	38,29	7,59
всего за день		1352						120,77р.	42,33	40,63	164,56	1164,78	0,82	25,198	0,16	243,08	251,08	121,19	12,24

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																			
181	каша жидкая молочная из манной крупы	1/200	крупя манная	31	31	37,00р.	1,15р.	22,87р.	9,74	9,82	33,54	239,4	0,25	1,3	0,08	140,6	136,4	17,1	0,5
			молоко	100	100	69,00р.	6,90р.												
			вода	75	75		- р.												
			сахар	6,00	6	80,00р.	6,00р.												
			масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.												
			сахар	10	10	80,00р.	0,80р.												
	бутербродс маслом	1/10/30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
			масло сливочное	10	10	875,00р.	8,75р.	7,48р.	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0
376	чай с сахаром	1/200/15	чай -заварка	0,5	0,5	760,00р.	0,38р.	2,00	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	72,00р.	1,08р.												
			вода	150	150														
	йогурт 2,5% жирности	1/125	йогурт	1 шт	1 шт	20,00р.	20,00р.	20,00р.	4,9	6,2	21,2	240	2,05	0	0	3,4	24	7,3	0,5
итого за прием пищи		590						53,55р.	17,31	24,62	82,74	677,4	2,41	1,3	0,18	154,88	193	36,7	2,1

ОБЕД																			
102	суп картофельный с бобовыми	1/200	картофель	53,3	40	60,00р.	3,20р.	5,75р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	28,4	1,68
			горох	16,2	16	45,00р.	0,73р.												
			лук репчатый	9,6	8	60,00р.	0,58р.												
			морковь	12,6	10	60,00р.	0,76р.												
			масло растительное	4	4	120,00р.	0,48р.												
			вода	140	140		0,00р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.												
301	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	1/90	бройлер цыпленок	276	85,5	290,00р.	80,04р.	85,29р.	14,4	21,82	7,42	283,5	0,06	0,54	0	16,35	113,7	16,99	0,95
			крупя рисовая	21	21	40,00р.	0,84р.												
			молоко или вода	9	9		- р.												
			масло сливочное	3,3	3,3	120,00р.	0,40р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
			масло сливочное	5	5	800,00р.	4,00р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/150	макаронные изделия	50	50	48,00р.	2,40р.	8,10р.	5,4	0,7	34,7	166,5	0,1	0	0	15,2	45,3	8,4	1
			масло сливочное	7,1	7,1	800,00р.	5,68р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
			вода	216	216														
354	кисель из сухофруктов	1/200	сухофрукты	12	12	125,00р.	1,50р.	5,27р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57
			сахар	24	24	80,00р.	1,92р.												
			крахмал картофельный	8	8	210,00р.	1,68р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р.	0,17р.												
			вода	216	216														
	хлеб пшеничный	1/50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
итого за прием пищи		690						105,61р.	26,76	27,26	95,72	752,7	0,37	9,97	0,2	88,95	252,06	67,33	4,8
всего за день		1280						159,16р.	44,07	51,88	178,46	1430,1	2,78	11,27	0,38	243,83	445,06	104,03	6,9

2 НЕДЕЛЯ
ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые	1/60	овощи натуральные свежие или соленые	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
291	плов из птицы	1/200	бройлер-цыпленок	129	90,6	225,00р.	29,03р.	36,77р.	16,68	14,47	30,36	325,88	0,04	2,58	0	8,24	0	0	1,64
			масло растительное	9,34	9,34	120,00р.	1,12р.												
			лук репчатый	10,6	9,34	60,00р.	0,64р.												
			морковь	13,3	10,6	60,00р.	0,80р.												
			томатное пюре	6,6	6,6	148,00р.	0,98р.												
			крупа рисовая	46,6	46,6	90,00р.	4,19р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
	хлеб пшеничный	1/50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
пром	сок фруктовый	1/200	сок фруктовый	200	200	125,00р.	25,00р.	25,00р.	1	0	24,4	101,6	0,03	4	0	14	14	8	2,8
итого за прием пищи		510						67,39р.	20,55р.	14,87р.	70,76р.	506,58р.	0,12р.	12,58р.	0,00р.	42,94р.	65,30р.	26,30р.	5,64р.
ОБЕД																			
96	рассольник ленинградский	1/200	картофель	80	60	60,00р.	4,80р.	8,33р.	1,84	4,2	13,1	97,9	0,08	13,44	0,16	22,4	57,44	22,2	0,96
			крупа перловая	4	4	35,00р.	0,14р.												
			морковь	10	8	60,00р.	0,60р.												
			лук репчатый	4,8	4	60,00р.	0,29р.												
			огурцы соленые	13,4	12	150,00р.	2,01р.												
			масло растительное	4	4	120,00р.	0,48р.												
			вода	150	150		- р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.												
292/331	птица, тушенная в соусе с овощами	190/150/30	бройлер цыпленок	178,2	127,8	225,00р.	40,10р.	53,63р.	13,34	10,37	12,9	198	0,14	8,71	37,5	59,04	139,96	33,46	3,04
			масло растительное	10,8	10,8	120,00р.	1,30р.												
			картофель	100,5	75	40,00р.	4,02р.												
			морковь	43,5	34,5	60,00р.	2,61р.												
			петрушка (корень)	4,5	4	150,00р.	0,68р.												
			лук репчатый	18	15	60,00р.	1,08р.												
			горошек зеленый консервированный	12	7,5	132,30р.	1,59р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
			соус		30														
			сметана	7,5	7,5	230,00р.	1,73р.												
			мука пшеничная	2,25	2,25	35,00р.	0,08р.												
			вода	22,5	22,5														
			томатное пюре	3	3	148,00р.	0,44р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	125,00р.	2,50р.	4,27р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	80,00р.	1,60р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р.	0,17р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
итого за прием пищи		720						67,43р.	17,55р.	14,87р.	59,90р.	444,30р.	0,27р.	22,15р.	37,66р.	97,74р.	223,50р.	67,56р.	4,60р.
всего за день		1230						134,82р.	38,1	29,74	130,66	950,88	0,39	34,73	37,66	140,68	288,8	93,86	10,24

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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
210	омлет натуральный	160/15	яйца	3	114,2	10,00р.	21,00р.	38,87р.	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	72,00р.	2,95р.												
			масло сливочное	5,4	5,4	875,00р.	4,73р.												
			соль йодированная	1,1	1,1	20,00р.	0,02р.												
			масло сливочное	15	15	875,00р.	13,13р.												
	икра кабачковая	60	икра кабачковая	63	60	115,38	7,27	7,56	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	19,2	0	0	0,25
	хлеб пшеничный	1/50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
379	кофейный напиток с молоком	1/200	кофейный напиток	5	5	480,00р.	2,40р.	10,90р.	3,3	2,4	26,7	142,2	0	1,3	0	60,3	59,6	21,2	0,5
			вода	120	120														
			сахар	20	20	80,00р.	1,60р.												
			молоко	100	100	69,00р.	6,90р.												
338	фрукты свежие (яблоко, апельсин или банан)	1/150	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		615						69,77р.	19,40	28,60	49,00	538,00	0,10	21,30	0,20	172,30	255,00	34,60	6,80
ОБЕД																			
101	суп картофельный с крупой	1/200	картофель	80	60	60,00р.	4,80р.	6,61р.	1,36	2,16	10,6	68,1	0,08	13,2	0,16	18,8	44	19,4	0,8
			крупка рисовая	4	4	95,00р.	0,38р.												
			морковь	10	8	60,00р.	0,60р.												
			лук репчатый	9,60	8	60,00р.	0,58р.												
			масло растительное	2,00	2	120,00р.	0,24р.												
			вода	150,00	150		0,00р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.												
297	голубцы ленивые	1/90	капуста свежая	68	54	180,00р.	12,24р.	36,01р.	7,5	6,8	6,6	115,5	0	9,9	8,2	30,1	82,8	17,4	1,08
			говядина	39,5	36														
			крупка рисовая	4,5	4,5	60,00р.	0,27р.												
			лук репчатый	6,4	5,4	60,00р.	0,38р.												
			масло сливочное	2,7	2,7	148,00р.	0,40р.												
			соль йодированная	0,27	0,27	120,00р.	0,03р.												
			вода	27	27	840,00р.	22,68р.												
331	соус сметанный с томатом	1/30	сметана	7,5	7,5	230,00р.	1,73р.	2,26р.	0,5	1,5	2,1	24	0	0,41	0	8,7	0	2,94	0,12
			мука пшеничная	2,25	2,25	35,00р.	0,08р.												
			томатное пюре	3	3	150,00р.	0,45р.												
			соль йодированная	0,24	0,24	18,00р.	0,00р.												
			вода	22,5	22,5		- р.												
180	каша гречневая рассыпчатая с овощами	1/150	крупка гречневая	69	69	80,00р.	5,52р.	13,72р.	3,5	3,7	34,6	186	0,03	0	0	11,4	81,7	30,5	0,61
			лук репчатый	17,8	15	60,00р.	1,07р.												
			морковь	18,7	15	60,00р.	1,12р.												
			вода	105	105		- р.												
			соль йодированная	0,7	0,7	18,00р.	0,01р.												
			масло сливочное	7,5	7,5	800,00р.	6,00р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	125,00р.	2,50р.	4,27р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	80,00р.	1,60р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р.	0,17р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
итого за прием пищи		720						64,07р.	15,23	14,46	87,8	542	0,16	23,51	8,36	85,3	234,6	82,14	3,21
всего за день		1335						133,84р.	34,63	43,06	136,8	1080	0,26	44,81	8,56	257,6	489,6	116,74	10,01

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																			
278	тефтели	1/90	говядина	77,9	56,9	580,00р.	45,18р.	49,12	11,9	14,8	10,6	223,4	0	1,8	0	6,8	73,2	16,4	1,91
			хлеб пшеничный	11,9	11,9	40,00р.	0,48р.												
			молоко или вода	18	18														
			лук репчатый	36	29,9	60,00р.	2,16р.												
			масло растительное	4,5	4,5	120,00р.	0,54р.												
			мука пшеничная	5,9	5,9	35,00р.	0,21р.												
			масло растительное	4,5	4,5	120,00р.	0,54р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	18,00р.	0,02р.												
331	соус сметанный с томатом	1/30	сметана	7,5	7,5	230,00р.	1,73р.	2,26р.	0,5	1,5	2,1	24	0	0,41	0	8,7	0	2,94	0,12
			мука пшеничная	2,25	2,25	35,00р.	0,08р.												
			томатное пюре	3	3	150,00р.	0,45р.												
			соль йодированная	0,24	0,24	18,00р.	0,00р.												
			вода	22,5	22,5		- р.												
171	каша гречневая рассыпчатая	1/150	крупа гречневая	71	71	70,00р.	4,97р.	12,99р.	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	11	78	26	0,6
			масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
	хлеб пшеничный	1/50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
376	чай с сахаром	1/200/15	чай -заварка	0,5	0,5	480,00р.	0,24р.	1,44р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	80,00р.	1,20р.												
			вода	150	150														
	итого за прием пищи	535						67,01р.	18,57	21,2	78,3	576,4	0,11	2,21	0	36,38	181,8	57,64	3,73
ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые	1/60	овощи натуральные свежие или соленые	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	1/200	капуста свежая	50	40	60,00р.	3,00р.	6,40р.	1,44	4	5,52	64,4	26,7	0,16	1,76	41,2	28,9	15,4	0,72
			картофель	32	24	40,00р.	1,28р.												
			морковь	10	8	60,00р.	0,60р.												
			лук репчатый	12,1	10	60,00р.	0,73р.												
			томатное пюре	2	2	148,00р.	0,30р.												
			масло растительное	4	4	120,00р.	0,48р.												
			вода	160	160		- р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.												
234	биточки рыбные	1/90	рыба минтай	73	59	180,00р.	13,14р.	21,44р.	11	10,9	13,4	195,7	0	0,56	0	54,1	0	21,9	1,11
			хлеб пшеничный	15,1	15,1	40,00р.	0,60р.												
			молоко	21,9	21,9	69,00р.	1,51р.												
			сухари	8,4	8,4	80,00р.	0,67р.												
			масло растительное	8,4	8,4	120,00р.	1,01р.												
			масло сливочное	5,6	5,6	800,00р.	4,48р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	18,00р.	0,02р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/150	макаронные изделия	50	50	48,00р.	2,40р.	8,10р.	5,4	0,7	34,7	166,5	0,1	0	0	15,2	45,3	8,4	1
			масло сливочное	7,1	7,1	800,00р.	5,68р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
388	напиток из плодов шиповника	1/200	плоды шиповника сушеные	20	20	300,00р.	6,00р.	7,60р.	0,7	0,3	24,4	103	0	200	0,2	13	3	3	1
			сахар	20	20	80,00р.	1,60р.												
			вода	200	200		- р.												
	хлеб пшеничный	1/50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	итого за прием пищи	750						49,15р.	21,41	16,3	94,02	608,7	26,85	206,72	1,96	144,2	128,5	67	5,03
	всего за день	1285						116,16р.	39,98	37,5	172,32	1185,1	26,96	208,93	1,96	180,58	310,3	124,64	8,76

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																			
204	макароны отварные с сыром	180/31,5	макаронные изделия	63	63	54,00р.	3,40р.	30,20р.	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	875,00р.	6,30р.												
			сыр Российский	31,5	28,8	650,00р.	20,48р.												
			соль йодированная	0,9	0,9	20,00р.	0,02р.												
	хлеб пшеничный	1/50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
377	чай с лимоном	1/200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	480,00р.	0,24р.	2,64р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	80,00р.	1,20р.												
			лимон свежий	8	7	150,00р.	1,20р.												
			вода	150	150														
	йогурт 2,5% жирности	1/125	йогурт	1 шт	1 шт	20,00р.	20,00р.	20,00р.	4,9	6,2	21,2	240	2,05	0	0	3,4	24	7,3	0,5
	итого за прием пищи	587						54,04р.	12,17	14	68,4	530,7	2,2	3,3	0	47,7	107,1	36,6	3,4

ОБЕД																			
99	суп из овощей со сметаной	1/200/8	капуста свежая	20	16	60,00р.	1,20р.	8,06р.	2,4	3,3	8,1	72,8	0,08	8,8	0,16	24	42,4	17,6	0,64
			картофель	53,3	40	40,00р.	2,13р.												
			морковь	10	8	60,00р.	0,60р.												
			лук репчатый	9,6	8	60,00р.	0,58р.												
			горошек зеленый консервированный	9,2	6	132,30р.	1,22р.												
			масло растительное	4	4	120,00р.	0,48р.												
			вода	150	150		- р.												
			сметана	8	8	230,00р.	1,84р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.												
259	жаркое по-домашнему	1/200	говядина	142,6	105,3	750,00р.	106,95р.												
			картофель	141,7	106,6	45,00р.	6,38р.												
			лук репчатый	12,7	10,6	35,00р.	0,44р.												
			томатное пюре	6,3	6,3	195,00р.	1,23р.												
			масло растительное	6,3	6,3	130,00р.	0,82р.												
			соль йодирования	0,8	0,8	21,00р.	0,02р.												
			сухофрукты	20	25	125,00р.	2,50р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сахар	20	20	80,00р.	1,60р.	4,27р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р.	0,17р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.												
	итого за прием пищи	658						129,36р.	45,77	83,8	67,5	319,5	0,23	9,4	0,16	79,6	335,2	83,5	5,14
	всего за день	1245						183,40р.	57,94	97,8	135,9	850,2	2,43	12,7	0,16	127,3	442,3	120,1	8,54

			г/с	г/л	800,00р.	16,00р.													
699	напиток лимонный	1/200	соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
			лимоны	16	16	150,00р.	2,40р.	4,32р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
			сахар	24	24	80,00р.	1,92р.												
	вода	214	214																
	хлеб пшеничный	1/50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
итого за прием пищи		750						49,02р.	19,21	14,01	128,1	549,2	0,306	16,41	0,21	152,93	233,6	82,2	4,39
всего за день		1405						126,00р.	40,28	40,11	202,6	1170,6	0,516	117,87	0,42	296,53	367,6	153,9	13,69

итого по примерному меню						Пищевые вещества			Витамины			минеральные вещества (мг)					
						белки,г	жиры,г	углеводы,г	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
	13094					1 430,56р.	424,41	479,09	1639,6	11700,27	61,706	551,568	51,57	2354,74	3969,17	1280,55	109,25
	1309,4					143,06р.	42,441	47,909	163,96	1170,027	6,1706	55,1568	5,157	235,474	396,917	128,055	10,925
итого за завтрак	5806					705,61р.	187,7	211,23	718,21	5681,78	5,7	209,43	0,67	1305,16	1812,68	498,73	60,12
среднее за завтрак	580,6					70,56р.	18,77	21,123	71,821	568,178	0,57	20,943	0,067	130,516	181,268	49,873	6,012
итого за обед	7288					724,95р.	236,71	267,86	921,39	6018,49	56,006	342,138	50,9	1049,58	2156,49	781,82	49,13
среднее за обед	728,8					72,49р.	23,671	26,786	92,139	601,849	5,6006	34,2138	5,09	104,958	215,649	78,182	4,913

Разработано на основании:

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