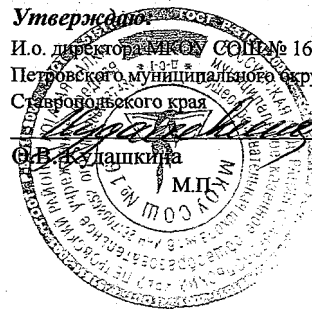


Утверждено
И.о. директора МКОУ СОШ № 16
Петровского муниципального округа
Саратовского края


О.В. Владыкина



**Меню-раскладка
для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов из числа детей участников СВО
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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	
1 НЕДЕЛЯ																				
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																				
ЗАВТРАК																				
174	каша вязкая молочная рисовая	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	
<i>итого за прием пищи</i>		487						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	1/80	овощи натуральные свежие или соленые	84	80	70,00р.	5,88р.	5,88р.	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	1/250	капуста свежая	62,5	50	45,00р.	2,81р.	7,11р.	1,8	5	6,9	80,5	0	33,3	0,2	51,5	36,1	19,2	0,9	
			картофель	40	30	45,00р.	1,80р.													
			морковь	12,5	10	65,00р.	0,81р.													
			лук репчатый	15,1	15,1	35,00р.	0,53р.													
			томатное пюре	2,5	2,5	195,00р.	0,49р.													
			масло растительное	5	5	130,00р.	0,65р.													
			вода	200	200		- р.													
			соль йодированная	1	1	21,00р.	0,02р.													
234	биточки рыбные	1/100	минтай потрошенный без головы	131,1	61,7	195,00р.	25,56р.	35,04р.	12,2	12,1	14,8	217,4	0	0,6	0	60,1	0	24,3	1,2	
			хлеб пшеничный	16,7	16,7															
			молоко	24,3	24,3	74,00р.	1,80р.													
			сахари	9,3	9,3	100,00р.	0,93р.													
			масло растительное	9,3	9,3	130,00р.	1,21р.													
			масло сливочное	6,2	6,2	890,00р.	5,52р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.													
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	1/180	крупа гречневая	85,2	85,2	96,00р.	8,18р.	15,34р.	4,3	5,5	45,2	247,2	0	0	0	13,2	93,6	31,2	0,7	
			масло сливочное	12	12	595,00р.	7,14р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.													
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	1/70	хлеб пшеничный	70	70	40,00р.	2,80р.	1,60р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	
<i>итого за прием пищи</i>		910						71,05р.	22,28	24,23	108,42	741,88	0,06	39,91	0,20	163,35	189,70	99,49	4,25	
<i>всего за день</i>		1397						132,55р.	35,02	43,75	196,21	1328,08	0,06	64,61	0,2	423,55	437	161,69	18,65	

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры		углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые	1/80	овощи натуральные свежие или соленые	84	80	70,00р.	5,88р.	5,88р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
301	Кнепи из кур, бройлер-цыплят с рисом	1/100	бройлер цыпленок	306,6	95	265,00р.	81,25р.	92,17р.	16	24,2	8,2	315	0,06	0,6	0	18,1	126,3	18,8	1,05
			крупа рисовая	23,3	23,3	120,00р.	2,80р.												
			молоко или вода	10	10	-	- р.												
			масло сливочное	3,6	3,6	890,00р.	3,20р.												
			соль йодированная	1,1	1,1	21,00р.	0,02р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/180	макаронные изделия	60	60	45,00р.	2,70р.	7,79р.	6,5	0,8	41,7	200	0,1	0	0	18,2	54,5	10,2	1,3
			масло сливочное	8,52	8,52	595,00р.	5,07р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.												
376	хлеб пшеничный чай с сахаром	1/70 1/200/15	хлеб пшеничный	70	70	40,00р.	2,80р.	1,60р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
			чай -заварка	0,5	0,5	760,00р.	0,39р.												
			сахар	15	15	72,00р.	1,08р.												
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
			вода	150	150														
итого за прием пищи		645						129,44р.	26,36	25,50	84,10	669,70	0,28	6,60	0,00	62,28	245,30	53,00	4,25
ОБЕД																			
101	суп картофельный с крупой	1/250	картофель	100	75	45,00р.	4,50р.	6,68р.	1,7	2,7	13,2	85,5	0,1	16,5	0,2	23,5	55	24,2	1
			крупа рисовая	5	5	120,00р.	0,60р.												
			морковь	12,5	10	65,00р.	0,81р.												
			лук репчатый	12,00	10	35,00р.	0,42р.												
			масло растительное	2,50	2,5	130,00р.	0,33р.												
			вода	187,50	187,5		0,00р.												
			соль йодированная	1	1	21,00р.	0,02р.												
278	тефтели	1/100	говядина	86,6	63,2	750,00р.	64,95р.	68,45р.	13,2	16,5	11,8	248,2	0	2	0	7,63	81,3	18,2	2,1
			хлеб пшеничный	13,2	13,2	40,00р.	0,53р.												
			молоко или вода	20	20	-	- р.												
			лук репчатый	40	33,2	35,00р.	1,40р.												
			масло растительное	5	5	130,00р.	0,65р.												
			мука пшеничная	6,6	6,6	37,00р.	0,24р.												
			масло растительное	5	5	130,00р.	0,65р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.												
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 перловая рассыпчатая	1/180	крупа перловая	60	60	70,00р.	4,20р.	13,82р.	7,8	7,4	48	290,7	0,2	0	0	19,9	161,3	56,8	1,86
			масло сливочное	12	12	800,00р.	9,60р.												
			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	1/70	хлеб пшеничный	70	70	40,00р.	2,80р.	1,60р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
итого за прием пищи		830						98,07р.	26,47	28,62	119,50	862,20	0,36	20,74	0,20	80,39	332,40	118,98	6,45
всего за день		1475						227,51р.	52,83	54,12	203,6	1531,9	0,64	27,34	0,2	142,67	577,7	171,98	10,7

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	1/200/60	творог	188	184	396,00р.	74,45р.	108,86р.	27,8	23	29,2	449,1	0,1	0,9	0,1	124	194,3	39,8	1,4
			крупа манная	12	12	40,00р.	0,48р.												
			сахар	16	16	85,00р.	1,36р.												
			яйца	8	8	13,00р.	0,10р.												
			масло сливочное	8	8	890,00р.	7,12р.												
			сухари	8	8	100,00р.	0,80р.												
			сметана	8	8	247,50р.	1,98р.												
			соль йодированная	1	1	21,00р.	0,02р.												
			молоко сгущенное	60	60	342,50р.	20,55р.												
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, <i>итого за прием пищи</i>)	1/150 460	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
								137,44р.	31,5	26,3	73,5	677,1	0,1	21,9	0,1	277	306,3	53,9	6,8
ОБЕД																			
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250	свекла	50	40	50,00р.	2,50р.	10,99р.	1,8	5	12,2	105,7	0	22,1	0,2	54,5	51,7	27,3	1,3
			капуста свежая	25	20	45,00р.	1,13р.												
			картофель	26,6	20	45,00р.	1,20р.												
			морковь	12,5	10	65,00р.	0,81р.												
			лук репчатый	15,2	12,5	35,00р.	0,53р.												
			томатное пюре	7,5	7,5	195,00р.	1,46р.												
			масло растительное	5	5	130,00р.	0,65р.												
			сахар	2,5	2,5	85,00р.	0,21р.												
			вода	200	200		- р.												
			сметана	10	10	247,50р.	2,48р.												
			соль йодированная	1	1	21,00р.	0,02р.												
294	котлета из курицы	1/100	филе кур из грудной	85,6	80	430,00р.	36,81р.	44,75р.	15,8	19,7	12,7	289,2	0	1,63	0,13	10,2	18,6	30,1	2,13
			хлеб пшеничный	11,3	11,3	40,00р.	0,45р.												
			молоко или вода	14,2	14,2		- р.												
			яйца куриные	1,40	5,6	13,00р.	6,00р.												
			масло сливочное	1,44	1,44	890,00р.	1,28р.												
			масло растительное для противня	1,4	1,4	130,00р.	0,18р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.												
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	1/180	крупа пшеничная	72	72	70,00р.	5,04р.	14,66р.	7,8	7,32	48	290,6	0,12	0	0	19,9	161,2	56,7	1,86
			масло сливочное	12	12	800,00р.	9,60р.												
			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	1/70	хлеб пшеничный	70	70	40,00р.	2,80р.	1,60р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	<i>итого за прием пищи</i>	<i>830</i>						<i>78,07р.</i>	<i>28,88</i>	<i>33,55</i>	<i>112,92</i>	<i>874,18</i>	<i>0,18</i>	<i>23,74</i>	<i>0,33</i>	<i>109,35</i>	<i>266,3</i>	<i>130,49</i>	<i>6,14</i>
	<i>всего за день</i>	<i>1290</i>						<i>215,51р.</i>	<i>60,38</i>	<i>59,85</i>	<i>186,42</i>	<i>1551,28</i>	<i>0,28</i>	<i>45,64</i>	<i>0,43</i>	<i>386,35</i>	<i>572,6</i>	<i>184,39</i>	<i>12,94</i>

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																			
	горошек зеленый консервированный	1/80	горошек зеленый консервированный	80	80	132,30р.	10,58р.	10,58р.	1,55	2,2	9	41,8	0,05	5,5	0	10,73	29,98	10,4	0,34
229	биточки рыбные	100	минтай потрошенный без молока	81	66	185,00р.	14,99р.	22,75р.	12,2	12,1	14,8	217,4	0	0,6	0	60,1	0	24,3	1,2
			молоко	24,3	24,3	69,00р.	1,68р.												
			масло растительное	9,3	9,3	135,87р.	1,26р.												
			масло сливочное	6,2	6,2	800,00р.	4,96р.												
			сахари	9,3	9,3	80,00р.	0,74р.												
			хлеб пшеничный	16,7	16,7	46,60р.	0,78р.												
	соль йодированная	1,2	1,2	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.	- р.												
312	пюре картофельное	1/180	картофель	210,6	158,4	18,00р.	3,79р.	11,09р.	3,8	7,2	25,6	182,9	0,2	31,2	0,1	2,4	102,6	39,1	1,6
			молоко	28,8	28,8	67,00р.	1,93р.												
			масло сливочное	9	9	595,00р.	5,36р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.												
			хлеб пшеничный	70	70	40,00р.	2,80р.												
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.	- р.												
			сок фруктовый	200	200	125,00р.	25,00р.												
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		652						77,13р.	21,61	23,4	82,5	610,3	0,31	41,01	0,1	118,33	182,88	101,64	5,56

ОБЕД

70/71	овощи натуральные свежие или соленые	1/80	овощи натуральные свежие или соленые	84	80	70,00р.	5,88р.	5,88р.	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	1/250	картофель	100	75	45,00р.	4,50р.	6,60р.	3,9	2,75	19	117	0,1	11	0,2	22	54	21	0,9		
			макаронные изделия	10	10	52,00р.	0,52р.														
			морковь	12,5	10	65,00р.	0,81р.														
			лук репчатый	12	10	35,00р.	0,42р.														
			масло растительное	2,5	2,5	130,00р.	0,33р.														
			вода	175	175	- р.	- р.														
			соль йодированная	1	1	21,00р.	0,02р.														
290	птица, тушенная в соусе	1/100	бройлер-цыпленок	198	142	265,00р.	52,47р.	53,02р.	11,7	10,7	2,94	155,8	0,22	0,02	0	31,09	0	0	0,92		
			масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.														
			соль йодированная	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.														
			сметана	7,5	7,5	230,00р.	1,73р.														
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.	- р.														
171	каша пшеничная рассыпчатая	1/180	крупа пшеничная	72	72	45,00р.	3,24р.	10,40р.	8,52	10,08	49,3	310,4	0,3	0,03	0	18,4	0	0	5,7		
			масло сливочное	12	12	595,00р.	7,14р.														
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	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	- р.	- р.														
			хлеб пшеничный	1/70	хлеб пшеничный	70	70													40,00р.	2,80р.
			итого за прием пищи	910																	83,56р.
ежего за день		1562					160,69р.	49,71	48,56	195,26	1390,28	0,99	58,07	0,3	228,37	296,88	147,43	14,53			

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рецептур	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																			
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.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
376	хлеб пшеничный чай с сахаром	1/70 1/200/15	хлеб пшеничный	70	70	40,00р.	2,80р.	1,60р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
			чай-заварка	0,5	0,5	760,00р.	0,38р.												
			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			485					46,47р.	18	16,42	87,44	626	2,42	1,3	0,08	156,18	199,7	40	2,3
ОБЕД																			
102	суп картофельный с бобовыми	1/250	картофель	66,6	50	45,00р.	3,00р.	6,42р.	5,6	5,4	17,5	140,6	0,2	9,5	0,25	48,8	83,7	35,5	2,1
			горох	20,2	20	65,00р.	1,31р.												
			лук репчатый	12	10	35,00р.	0,42р.												
			морковь	15,7	12,5	65,00р.	1,02р.												
			масло растительное	5	5	130,00р.	0,65р.												
			вода	175	175		0,00р.												
			соль йодированная	1	1	21,00р.	0,02р.												
301	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	1/100	бройлер цыпленок	306,6	95	265,00р.	81,25р.	92,17р.	16	24,2	8,2	315	0,06	0,6	0	18,1	126,3	18,8	1,05
			крупя рисовая	23,3	23,3	120,00р.	2,80р.												
			молоко или вода	10	10	- р.													
			масло сливочное	3,6	3,6	890,00р.	3,20р.												
			соль йодированная	1,1	1,1	21,00р.	0,02р.												
			масло сливочное	5,5	5,5	890,00р.	4,90р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/180	макаронные изделия	60	60	45,00р.	2,70р.	7,79р.	6,5	0,8	41,7	200	0,1	0	0	18,2	54,5	10,2	1,3
			масло сливочное	8,52	8,52	595,00р.	5,07р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.												
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	1/70	хлеб пшеничный	70	70	40,00р.	2,80р.	1,60р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
итого за прием пищи			800					113,25р.	31,37	30,92	111,8	869,4	0,42	11,93	0,25	105,76	299,3	81,34	5,82
всего за день			1285					159,71р.	49,37	47,34	199,24	1495,4	2,84	13,23	0,33	261,94	499	121,34	8,12

2 НЕДЕЛЯ
ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)																		
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe															
ЗАВТРАК																																		
70/71	овощи натуральные свежие или соленые	1/80	овощи натуральные свежие или соленые	84	80	70,00р.	5,88р.	5,88р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6															
291	плов из птицы	1/250	бройлер-цыпленок	176,6	120	265,00р.	46,80р.	58,49р.	17,3	15	31,5	339,4	0,04	2,69	0	8,5	0	0	0	1,7														
			масло растительное	11,6	11,6	130,00р.	1,51р.																											
			лук репчатый	13,3	11,6	35,00р.	0,47р.																											
			морковь	16,6	13,3	65,00р.	1,08р.																											
			томатное пюре	8,3	8,3	195,00р.	1,62р.																											
			крупа рисовая	58,3	58,3	120,00р.	7,00р.																											
			соль йодированная	1	1	21,00р.	0,02р.																											
376	хлеб пшеничный	1/70	хлеб пшеничный	70	70	40,00р.	2,80р.	1,60р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8															
	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																													
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						85,97р.	20,96	15,5	52,3	442,1	0,1	8,69	0	31,5	60	21,6	3,1															
ОБЕД																																		
96	рассольник ленинградский	1/250	картофель	100	75	45,00р.	4,50р.	9,18р.	2,3	5,25	16,3	122,3	0,1	16,8	0,2	28	71,8	27,7	1,2															
			крупа перловая	5	5	37,00р.	0,19р.																											
			морковь	12,5	10	65,00р.	0,81р.																											
			лук репчатый	6	5	35,00р.	0,21р.																											
			огурцы соленые	16,5	15	170,00р.	2,81р.																											
			масло растительное	5	5	130,00р.	0,65р.																											
			вода	187,5	187,5		- р.																											
			соль йодированная	1	1	21,00р.	0,02р.																											
			292/331	птица, тушенная в соусе с овощами	1/100/180/30	бройлер цыпленок	198													142	184,00р.	36,43р.	46,92р.	16,24	12,63	15,71	241	0,17	10,61	45,6	71,8	170,3	40,7	3,7
						масло растительное	12													12	130,43р.	1,57р.												
картофель	120,6	135				18,00р.	2,17р.																											
морковь	52,2	41,4				25,00р.	1,31р.																											
петрушка (корень)	5,4	4,8				150,00р.	0,81р.																											
лук репчатый	21,6	18				25,00р.	0,54р.																											
горошек зеленый консервированный	14,4	9				116,92р.	1,68р.																											
соль йодированная	1,2	1,2				16,00р.	0,02р.																											
соус		30																																
сметана	7,5	7,5				245,00р.	1,84р.																											
мука пшеничная	2,25	2,25				48,00р.	0,11р.																											
вода	22,5	22,5																																
томатное пюре	3	3				150,00р.	0,45р.																											
349	компот из смеси сухофруктов	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	1/70	хлеб пшеничный	70	70	40,00р.	2,80р.	1,60р.													3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	
итого за прием пищи		830						61,97р.	21,7	18,28	70,71	535,3	0,33	27,41	45,8	118,4	276,9	83,6	5,7															
всего за день		1445						147,94р.	42,66	33,78	123,01	977,4	0,43	36,1	45,8	149,9	336,9	105,2	8,8															

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																			
210	омлет натуральный	160/15	яйца	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
			молоко или вода	41	41	- р.	-												
			масло сливочное	5,4	5,4	747,50р.	4,04р.												
			соль йодированная	1,1	1,1	15,19р.	0,02р.												
			масло сливочное	15	15	747,50р.	11,21р.												
	икра кабачковая	60	икра кабачковая	63	60	131,00	8,25	8,25	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	19,2	0	0	0,25
	хлеб пшеничный	1/70	хлеб пшеничный	70	70	40,00р.	2,80р.	2,80р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
379	кофейный напиток с молоком	1/200	кофейный напиток	5	5	480,00р.	2,40р.	4,00р.	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.												
338	фрукты свежие (яблоко,	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	465						71,32р.	18,6	27,8	29,5	444	0,1	1,3	0,2	140,3	233	34,5	2,4

ОБЕД																			
101	суп картофельный с крупой	1/250	картофель	100	75	45,00р.	4,50р.	6,68р.	1,7	2,7	13,2	85,5	0,1	16,5	0,2	23,5	55	24,2	1
			крупа рисовая	5	5	120,00р.	0,60р.												
			морковь	12,5	10	65,00р.	0,81р.												
			лук репчатый	12,00	10	35,00р.	0,42р.												
			масло растительное	2,50	2,5	130,00р.	0,33р.												
			вода	187,50	187,5		0,00р.												
			соль йодированная	1	1	21,00р.	0,02р.												
297	голубцы ленивые	1/100	капуста свежая	75,5	60	45,00р.	3,40р.	6,92р.	8,3	7,5	7,3	128,3	0	11	9,1	33,4	92	19,3	1,2
			говядина	43,8	40	750,00р.													
			крупа рисовая	5	5	120,00р.	0,60р.												
			лук репчатый	7,1	6	35,00р.	0,25р.												
			масло сливочное	3	3	890,00р.	2,67р.												
			соль йодированная	0,3	0,3	21,00р.	0,01р.												
			вода	30	30		- р.												
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	1/180	крупа гречневая	82,8	82,8	70,00р.	5,80р.	16,04р.	4,1	4,4	41,5	223,2	0,03	0	0	13,6	98	36,5	0,7
			лук репчатый	21,3	18	35,00р.	0,75р.												
			морковь	22,5	18	65,00р.	1,46р.												
			вода	126	126		- р.												
			соль йодированная	1	1	21,00р.	0,02р.												
			масло сливочное	9	9	890,00р.	8,01р.												
			сухофрукты	20	25	125,00р.	2,50р.												
349	комлот 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	1/70	хлеб пшеничный	70	70	40,00р.	2,80р.	2,80р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	итого за прием пищи	830						38,96р.	17,76	16,5	102,8	633	0,19	27,91	9,3	97,8	279,8	98,14	3,82
	всего за день	1295						110,28р.	36,36	44,3	132,3	1077	0,29	29,21	9,5	238,1	512,8	132,64	6,22

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	1/100	говядина	86,6	63,2	750,00р.	64,95р.	68,45р.	13,2	16,5	11,8	248,2	0	2	0	7,63	81,3	18,2	2,1
			хлеб пшеничный	13,2	13,2	40,00р.	0,53р.												
			молоко или вода	20	20		- р.												
			лук репчатый	40	33,2	35,00р.	1,40р.												
			масло растительное	5	5	130,00р.	0,65р.												
			мука пшеничная	6,6	6,6	37,00р.	0,24р.												
			масло растительное	5	5	130,00р.	0,65р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.												
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	1/180	крупа гречневая	85,2	85,2	96,00р.	8,18р.	15,34р.	4,3	5,5	45,2	247,2	0	0	0	13,2	93,6	31,2	0,7
			масло сливочное	12	12	595,00р.	7,14р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.												
	хлеб пшеничный	1/70	хлеб пшеничный	70	70	40,00р.	2,80р.	2,80р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
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		- р.												
итого за прием пищи		595						90,29р.	21,36	23,9	91,8	666	0,12	2,41	0	41,71	214,2	67,94	4,22
ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые	1/80	овощи натуральные свежие или соленые	84	80	70,00р.	5,88р.	5,88р.	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	1/250	капуста свежая	62,5	50	45,00р.	2,81р.	7,11р.	1,8	5	6,9	80,5	0	33,3	0,2	51,5	36,1	19,2	0,9
			картофель	40	30	45,00р.	1,80р.												
			морковь	12,5	10	65,00р.	0,81р.												
			лук репчатый	15,1	15,1	35,00р.	0,53р.												
			томатное пюре	2,5	2,5	195,00р.	0,49р.												
			масло растительное	5	5	130,00р.	0,65р.												
			вода	200	200		- р.												
			соль йодированная	1	1	21,00р.	0,02р.												
234	биточки рыбные	1/100	минтай потрошенный без головы	131,1	61,7	195,00р.	25,56р.	35,04р.	12,2	12,1	14,8	217,4	0	0,6	0	60,1	0	24,3	1,2
			хлеб пшеничный	16,7	16,7														
			молоко	24,3	24,3	74,00р.	1,80р.												
			сухари	9,3	9,3	100,00р.	0,93р.												
			масло растительное	9,3	9,3	130,00р.	1,21р.												
			масло сливочное	6,2	6,2	890,00р.	5,52р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/180	макаронные изделия	60	60	45,00р.	2,70р.	7,79р.	6,5	0,8	41,7	200	0,1	0	0	18,2	54,5	10,2	1,3
			масло сливочное	8,52	8,52	595,00р.	5,07р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.												
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	1/70	хлеб пшеничный	70	70	40,00р.	2,80р.	1,60р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
итого за прием пищи		880						65,03р.	24,86	18,7	108,6	703,6	0,16	239,9	0,4	165,8	153,6	78,3	5,8
всего за день		1475						155,31р.	46,22	42,6	200,4	1369,6	0,28	242,31	0,4	207,51	367,8	146,24	10,02

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
204	макароны отварные с сыром	180/31,5	макаронные изделия	63	63	45,00р.	2,84р.	25,87р.	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	747,50р.	5,38р.												
			сыр Российский	31,5	28,8	560,00р.	17,64р.												
			соль йодированная	0,9	0,9	15,19р.	0,01р.												
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	40,00р.	1,60р.	1,60р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
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	472						50,11р.	8,06	7,9	52	314,3	0,16	3,3	0	46,6	91,8	32,6	3,1

ОБЕД																			
99	суп из овощей со сметаной	1/250/10	капуста свежая	25	20	20,00р.	0,50р.	6,77р.	3	4,2	10,2	91	0,1	11	0,22	30	53	22	0,8
			картофель	66,6	50	18,00р.	1,20р.												
			морковь	12,5	10	25,00р.	0,31р.												
			лук репчатый	12	10	25,00р.	0,30р.												
			горошек зеленый консервированный	11,5	7,5	116,92р.	1,34р.												
			масло растительное	5	5	130,43р.	0,65р.												
			вода	187,5	187,5		- р.												
			сметана	10	10	245,00р.	2,45р.												
			соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.												
259	жаркое по - домашнему	1/250	говядина	178	189,6	750,00р.	133,50р.	144,65р.	51,3	100	32	1229,3	0,1	10	0	49,1	333,5	67,5	4,9
			картофель	177	133	45,00р.	7,97р.												
			лук репчатый	16	13,3	35,00р.	0,56р.												
			томатное пюре	8	8	195,00р.	1,56р.												
			масло растительное	8	8	130,00р.	1,04р.												
			соль йодирования	1	1	21,00р.	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	1/40	хлеб пшеничный	40	40	40,00р.	1,60р.	1,60р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	итого за прием пищи	780						157,29р.	57,46	104,6	80,9	1492,3	0,26	21	0,22	97,7	421,3	104,7	6,5
	всего за день	1252						207,40р.	65,52	112,5	132,9	1806,6	0,42	24,3	0,22	144,3	513,1	137,3	9,6

699	напиток лимонный	1/200	соль йодирования	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.	4,32р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
			лимоны	16	16	150,00р.	2,40р.												
			сахар	24	24	80,00р.	1,92р.												
			вода	214	214														
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	40,00р.	1,60р.	1,60р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
итого за прием пищи		880						48,75р.	22,52	17,34	146,99	652,05	0,461	43,54	0,32	121,04	274,4	99,55	5,38
всего за день		1445						127,85р.	46,78	46,94	230,59	1355,05	0,681	161,07	0,65	286,22	432,2	184,05	15,61

итого по примерному меню							Пищевые вещества			Ккал	Витамины			минеральные вещества (мг)						
							белки,г	жиры,г	углеводы,г		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
		13921					1 644,74р.	484,85	533,74	1799,93	13882,59	6,911	701,88	58,03	2466,91	4545,98	1492,26	115,19		
		1392,1					164,47р.	48,485	53,374	179,993	1388,259	0,6911	70,188	5,803	246,891	454,598	149,226	11,519		
	итого за завтрак	5441					828,75р.	203,45	215,84	724,53	5738,7	3,81	228,74	0,81	1299,28	1938,28	551,88	56,36		
	среднее за завтрак	544,1					82,87р.	20,345	21,584	72,453	573,87	0,381	22,874	0,081	129,928	193,828	55,188	5,636		
	итого за обед	8480					815,99р.	281,4	317,9	1075,4	8143,89	3,101	473,14	57,22	1169,63	2607,7	940,38	58,83		
	среднее за обед	848					81,60р.	28,14	31,79	107,54	814,389	0,3101	47,314	5,722	116,963	260,77	94,038	5,883		

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